

#365 dias de

Saúde Mental

Quando sei que é hora de procurar ajuda?

"Quando constantemente sentimos que algo está bloqueando e trazendo prejuízos persistentes na vida cotidiana, sem disposição para tarefas".

"Quando o uso de álcool ou qualquer outra droga traz prejuízo a alguma área da vida, já é sinal que precisa de ajuda profissional".

"Quando o estado emocional passa a prejudicar e afetar as relações interpessoais, o trabalho, ou seja, traz prejuízo a atividades corriqueiras da nossa vida em sociedade".

"Quando sintomas de medo, tristeza, ansiedade, depressão, raiva, angústia, desânimo e procrastinação passam a ser constantes".

Diretoria de Serviços em Saúde Mental SES/DF

Onde buscar ajuda?

Unidades Básicas de Saúde

UBS

Centros de Atenção Psicossocial

CAPS

Agenda da Saúde Mental

Terapia Comunitária

Parceiros



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz
Brasil

