

A saúde mental

em tempos de crise e incerteza

Em um contexto de constantes mudanças econômicas, sociais e sanitárias, a saúde mental está se tornando uma questão cada vez mais importante para melhorar nossa qualidade de vida.

Ansiedade

Depressão

Físicos

Pressão no peito
Sensação de sufoco
Taquicardia
Tremores



Emocionais

Medo intenso
Choros repentinos



Mentais

Preocupação excessiva
Hiperatividade mental



Físicos

Falta de energia
Problemas para dormir
Falta de concentração
Transtornos do apetite



Emocionais

Sensibilidade e irritabilidade
Baixa autoestima e tristeza



Mentais

Esgotamento mental
Visão catastrófica