

BR Janeiro Branco 2026

Convida você a olhar com mais atenção e cuidado para a saúde mental e emocional.

PAZ

EQUILÍBRIO

SAÚDE MENTAL



PAZ

Encontrar paz não significa viver sem desafios, mas aprender a lidar com eles de forma mais leve. Momentos de pausa, autocuidado e reflexão ajudam a reduzir o estresse e fortalecem a saúde emocional.



EQUILÍBRIO

Equilíbrio entre vida pessoal, trabalho, responsabilidades e descanso é um dos maiores desafios da atualidade, porém essencial para preservar a saúde mental e prevenir o adoecimento emocional.



SAÚDE MENTAL

Cuidar da saúde mental envolve reconhecer emoções, respeitar limites, buscar apoio e compreender a importância de olhar para si com mais empatia e menos julgamento.

Assim como cuidamos do corpo, a mente também precisa de atenção.



**Permita cuidar-se,
ajudar e receber ajuda**

ALGUNS SINAIS DE ALERTA

-  Falta ou excesso de sono
-  Afastar-se das pessoas
-  Perder a vontade ou o prazer nas atividades habituais
-  Sentir culpa, desesperança ou impotência
-  Apresentar irritabilidade frequente
-  Sentir-se incapaz de realizar tarefas diárias

A Saúde BRB reforça a importância dos cuidados e prevenção de transtornos mentais como depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Práticas cotidianas como conversar sobre sentimentos, exercitar a autoempatia e respeitar o próprio ritmo contribuem para o bem-estar emocional. Busque ajuda profissional, se necessário, em nossa rede credenciada ou na Clínica Saúde BRB.

CLÍNICA SAÚDE BRB

 **WhatsApp:** (61) 99994-6621

 **Atendimento em Psicologia:**
2ª a 6ª feira, das 8h às 18h

SUA SAÚDE
É O NOSSO PLANO
MAIS IMPORTANTE.



ANS nº 41431.0

Clínica Saúde BRB - CRM 3640
Maria Luíza Barros Fernandes Bezerra - CRM/DF 19347
Médica de Família e Comunidade - RQE 12.471

