

Você não precisa sofrer sozinho!

Saúde Mental

É coisa séria!

5 Sinais que você pode precisar pedir ajuda!



VOCÊ TEM DIFICULDADE PARA DORMIR OU NÃO TEM UM SONO DE QUALIDADE

VOCÊ SE ISOLA OU COMEÇA A “ABRIR MÃO” DE ESTAR COM PESSOAS QUERIDAS

VOCÊ TEM A SENSACÃO DE QUE NÃO CONSEGUE “DESLIGAR” DOS ASSUNTOS DO TRABALHO, SENTINDO-SE CONSTANTEMENTE ANGUSTIADO

VOCÊ SE SENTE CONSTANTEMENTE ANSIOSO, COM A RESPIRAÇÃO CURTA OU UMA SENSACÃO DE “NÓ NA GARGANTA”

VOCÊ TEM DIFICULDADE DE FALAR SOBRE COMO SE SENTE COM OUTRAS PESSOAS

Pedir ajuda é o maior ato de coragem! Você não precisa sofrer sozinho! Procure um profissional de Saúde, e saiba que você também pode contar com seu Sindicato!

Menos Metas, Mais Saúde!!

No Sindicato dos Bancários você pode contar com:
GASB - Grupo de Apoio a Saúde dos Bancários
Plantão Psicológico - (85) 99987.6284