Dica de Saúde Mental - Ansiedade, medo e preocupação

Diante de tantas incertezas e ameaças, é normal e esperado que o nosso cérebro responda com as emoções de medo, preocupação e ansiedade. Essas emoções são muito importantes e tem a função de nos proteger e nos preservarmos. Fique atento só para que elas não sejam intensas demais, tragam sofrimento ou prejuízo. Por isso, o autoconhecimento é fundamental.

Vamos conhecer um pouco mais sobre as emoções, ansiedade e medo no vídeo a seguir:

https://www.youtube.com/watch?v=Tv0gJTBmVuc&t=1s

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Pensando no bem estar de nossos alunos e suas famílias nesse momento de pandemia, o Colégio Murialdo de Ana Rech coloca à disposição o Atendimento Psicológico Online.

A psicóloga Daiana Morais dará orientações sobre questões emocionais aos alunos e familiares.

Os atendimentos podem ser agendados pelos telefones: (54) 991689477 ou (54) 999904783.

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE

Colégio MURIALDO Ana Rech