



# PSICOFOBIA

SEU PRECONCEITO CAUSA SOFRIMENTO

Desde 2014, a Psicofobia é uma campanha fixa da Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP, que tem o intuito de **combater o estigma e o preconceito contra os pacientes de doenças mentais e profissionais da saúde.**

**OUVIR, ENTENDER E COMPARTILHAR** histórias dos pacientes de doenças mentais é extremamente importante para acabar com esse triste cenário. O preconceito e o estigma podem impedir a busca pelo diagnóstico, o tratamento e até levar um paciente de doença mental ao suicídio. **A nossa campanha tem a função de dar voz a essas pessoas e, também, de CONSCIENTIZAR TODA A SOCIEDADE.**

Além disso, queremos disseminar a mensagem que o **AUTOCUIDADO É MUITO IMPORTANTE** na prevenção e no tratamento das doenças mentais.

**CUIDAR DA SAÚDE MENTAL  
TAMBÉM É AUTOCUIDADO!**

**#PreconceitoDói #TempoPraMim**

**SAIBA QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!**

Acesse [www.psicofobia.com.br](http://www.psicofobia.com.br)



**ABP**  
Associação  
Brasileira de  
Psiquiatria

# JÁ FEZ ALGO POR VOCÊ HOJE? SE NÃO, VAI LÁ E...

- Cuide da sua alimentação;
- Tenha uma boa noite de sono;
- Reserve um tempo para o lazer;
- Mantenha contato com a natureza;
- Procure fazer o que lhe dê prazer;
- Cuide da sua fé, ela também é importante;
- Pratique atividade física;
- Evite ficar conectado demais;
- Comece a filtrar as informações que chegam até você.

Atitudes como essas **AJUDAM NA MANUTENÇÃO DO SEU RITMO CIRCADIANO**, uma das **principais formas de prevenção às doenças mentais**.

**Lembre-se: NÃO TEM NADA MAIS IMPORTANTE DO QUE CUIDAR DE SI.**

Quando a nossa saúde mental vai bem, **tudo vai bem também**.