

ABP lança filtro no Instagram para o Dia Nacional do Enfrentamento à Psicofobia
Iniciativa chega ao décimo primeiro ano de combate ao preconceito contra os
padecentes de doenças mentais

A Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) promove pelo décimo primeiro ano consecutivo a campanha de combate ao estigma e o preconceito contra os padecentes de doenças mentais, a **Psicofobia**. A ação, que foi implantada em 2011, é marcada pelo dia 12 de abril, o Dia Nacional de Enfrentamento à Psicofobia.

Neste ano, a iniciativa traz o tema "Cuidar da Saúde Mental também é autocuidado" e lança na véspera do Dia Nacional do Enfrentamento à Psicofobia (11/04), um filtro exclusivo sobre a campanha no Instagram para que todos possam utilizar e disseminar o nome dessa campanha tão importante.

O objetivo da nossa campanha é exercer a função de dar voz às pessoas que sofrem desse preconceito e, principalmente, conscientizar toda a sociedade de que as doenças mentais não são frescura e precisam de tratamento. Orientar a população é o primeiro passo para que juntos possamos **combater** esse preconceito e apoiar a todos que necessitam.

Combater o estigma e contribuir para uma sociedade sem preconceito é missão de todos!

Compartilhe conosco em suas redes sociais a mensagem de que o #PreconceitoDói e a importância de #OlharPraSi, para que possamos conhecer a sua história e ajudar outras pessoas que sofrem deste preconceito.

Todos podem apoiar esta campanha. Acesse www.psicofobia.com.br e compartilhe os nossos materiais informativos com sua família, amigos e colegas de trabalho para falar sobre esse tema que é tão importante e vamos juntos lutar contra o estigma porque o #PreconceitoDói!

"O estigma faz com que as pessoas não se tratem adequadamente, levando até mesmo ao suicídio, o que é gravíssimo. Precisamos trabalhar essa e outras campanhas para acabar com o preconceito de falar sobre a doença mental, aceitar que tem a doença e buscar um tratamento adequado", finalizou o coordenador nacional da campanha, o médico psiquiatra, Antônio Geraldo da Silva.

Cuidar da Saúde Mental também é autocuidado!

Ignorar os sinais de alerta que o corpo e a mente dão pode gerar uma situação muito delicada no futuro. Cuide da sua alimentação, pratique exercícios físicos, reserve um tempo para o lazer, tenha uma fé e tome pequenas atitudes diárias que ajudam na manutenção do seu ritmo circadiano, um dos principais fatores de proteção contra as doenças mentais.

Faça algo por você hoje, não deixe para amanhã. Lembre-se: quando a nossa saúde mental vai bem, tudo vai bem também. #OlharPraSi é necessário.

SERVIÇO

ABP lança filtro no Instagram para o Dia Nacional do Enfrentamento à Psicofobia

Informações: <https://www.psicofobia.com.br>

Data de lançamento do filtro: 11 de abril de 2022

Contato: comunicacao3@abp.org.br

Instagram: @abpbrasil