




#VEMPRA SAUDEMENTAL #TODOSTEM DIREITO A SAUDEMENTAL

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

- seja mais PRESENTE
- viva a vida com RESPEITO
- tenha mais DIÁLOGOS
- invista em AFETO
- cuide da sua SAÚDE
- busque AUTOCONHECIMENTO
- de-se mais TEMPO
- viva com mais SENTIDO
- diga não a VIOLENCIAS
- diga não a PRECONCEITOS

X

#VEM PRA SAUDEMENTAL!

 #vempresademental
 @vempresademental
 (11) 3333-3333

X

Sem Saúde Mental não há paz, não há sossego, não há harmonia nas relações e nem energia para cuidarmos das coisas da vida da gente e das coisas da vida de quem amamos.

Investir em Saúde Mental é investir em tudo aquilo que nos move, nos sustenta e nos capacita para uma vida saudável, plena e cheia de realizações.

Por isso, antes de jogar tudo para o alto, lembre-se: você tem direito a Saúde Mental!

- [Invista em afeto]
- [Seja mais presente]
- [Tenha mais diálogos]
- [Seja mais forte]
- [Cuide da sua saúde]
- [Busque autoconhecimento]
- [De-se mais tempo]
- [Viva com mais sentido]
- [Diga não a violência]
- [Diga não a preconceitos]



O que faz o balão subir?

Era uma vez um velho homem que vendia balões numa festa.
Para atrair compradores, o homem deixou um balão vermelho
soltar-se e elevar-se nos ares.

Estava ali perto um menino.

O menino estava observando o vendedor e também apreciando os
balões.

Depois de ter soltado o balão vermelho, o homem soltou um azul,
depois um amarelo e finalmente um branco.

Todos foram subindo até sumirem de vista.

O menino, de olhar atento, seguia a cada um.

Ficava imaginando mil coisas...

Uma coisa o aborrecia, o homem não soltava o balão cinza.

Então aproximou-se do vendedor e lhe perguntou:

- Moço, se o senhor soltasse o balão cinza, ele subiria tanto
quanto os outros?

O vendedor de balões sorriu compreensivamente para o menino,
arrebentou a linha que prendia o balão cinza e, enquanto ele se
elevava nos ares, o vendedor disse:

- Não é a cor. É o que está dentro do balão que o faz o balão subir.

SERVIÇO DE PSICOLOGIA



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará
Campus
Caucaia

