Em tempos de pandemia, pratique a empatia

Secretarias: Saúde e Assistência Social
Data de Publicação: 17 de março de 2021

Além de aumentar a conexão social e os comportamentos de ajuda, a empatia também melhora a capacidade de regular as emoções durante períodos de estresse. Portanto, sentir empatia permite que você gerencie melhor a ansiedade.

Se precisar de ajuda, procure o CASME - Centro de Atendimento em Saúde Mental (54)3273 2401.