

Resiliência:

Capacidade de superar,
de se recuperar de
adversidades.

É tempo de se reinventar: no trabalho, nas relações com a família e amigos, no estreitar de laços com o outro... Na vida. Somos profissionais essenciais na luta contra a Covid-19, mas nem por isso deixamos de ser humanos. E por isso é normal e esperado ser também vulnerável. Tudo bem sentir-se cansado, com medo, confuso... Resiliência não é ser forte a qualquer custo, mas saber passar pela situação na maneira que for possível para você.

Nós, da Psicologia, estamos aqui com você! Se necessário, não hesite em nos procurar.

Você pode entrar em contato conosco e agendar seu atendimento através do email plantaopsihuufjf@gmail.com.