



TRIBUNAL
DE JUSTIÇA
DO ESTADO
DA BAHIA



Árvore de Valorização da Vida

Falar sobre sentimentos não é sinal de fraqueza. Compartilhar o que você está vivendo pode ajudar a encontrar suporte e novas perspectivas.

Cuidar da saúde mental é um gesto de atenção consigo mesmo. Reconhecer quando algo não vai bem e buscar apoio faz parte desse cuidado.

Você não precisa enfrentar todos os desafios sozinho. Contar com uma rede de apoio pode tornar o caminho mais leve.

Assim como cuidamos da saúde física, também é importante olhar com atenção para a nossa saúde emocional e mental.

Cada história é única, e cada pessoa merece ser acolhida com respeito, compreensão e empatia.

Cuidar das emoções, respeitar os próprios limites e buscar equilíbrio são passos importantes para o bem-estar.

Pedir ajuda é uma atitude de coragem e autocuidado. Sempre que necessário, procure pessoas e profissionais que possam oferecer suporte.

Em meio à rotina e às responsabilidades, lembre-se de reservar momentos para cuidar de você e das suas necessidades emocionais.

Pequenos gestos de acolhimento e compreensão podem fazer grande diferença para quem está enfrentando um momento difícil.

Escutar sem julgamentos, oferecer apoio e demonstrar empatia são atitudes que fortalecem os vínculos e promovem cuidado.

Pedir ajuda é um ato de coragem.

Respeite seus limites. Cuide de você

Uma conversa acolhedora pode trazer conforto e ajudar alguém a se sentir menos sozinho diante de suas dificuldades.

Falar é um passo importante. Escutar faz toda a diferença.



ESCANEE O QR CODE
PARA AGENDAR

[HTTPS://SHRE.INK/5STL](https://shre.ink/5STL)

DAS

ETORIA DE ASSISTÊNCIA À SA

COSOP

COORDENAÇÃO DE SAÚDE OCUPACIONAL