

QUEM SOMOS

A **Khushi Minds é uma plataforma de Saúde Mental** que tem como objetivo reduzir o impacto das perturbações mentais e contribuir para o bem-estar emocional da população.

Disponibilizamos uma **equipa de psicólogos credenciados e inscritos na OPP**, com formações específicas, de forma a dar resposta a um vasto número de problemáticas de natureza emocional e/ou comportamental (ex. depressão, ansiedade, luto, ataques de pânico, entre outras) e atuar no respetivo tratamento.

A NOSSA MISSÃO

- **DESMISTIFICAR** tabus acerca do conceito de saúde mental.
- **SENSIBILIZAR** para a importância da saúde mental, promovendo a literacia acerca de temas cada vez mais presentes na sociedade e que limitam o bem-estar (ansiedade, depressão, burnout, entre outros).
- **PREVENIR** o impacto das perturbações mentais, promovendo o seu diagnóstico precoce através de ferramentas específicas e direcionadas para cada problemática.

PORQUE DEVEMOS IR AO PSICÓLOGO?

- Promover o **AUTOCONHECIMENTO**
- Desenvolver **FERRAMENTAS** para lidar com as dificuldades do dia-a-dia
- Exteriorizar e elaborar **EMOÇÕES** para superação de bloqueios ou dificuldades
- Melhorar os **RELACIONAMENTOS** interpessoais
- Melhorar estratégias de **COMUNICAÇÃO**
- Reestabelecer o **EQUILÍBRIO EMOCIONAL**



NA PRÁTICA, ONDE PODEMOS AJUDAR?

- Perturbações de Ansiedade (fobias, ataques de pânico, crises de ansiedade, etc)
- Sintomatologia Depressiva (choro sem razão aparente, desmotivação, tristeza, etc)
- Perturbações do Comportamento Alimentar (anorexia, bulimia, etc)
- Lutos
- Perturbações de Sono
- Traumas
- Burnout
- Situações de Divórcio
- Bullying
- Baixa Autoestima / Autoconfiança
- Entre outros.

BENEFÍCIOS COFRE DE PREVIDÊNCIA DOS FUNCIONARIOS E AGENTES DO ESTADO

- **20% de desconto em consultas online de Psicologia Clínica**

Acesso a consultas de psicologia online, com um(a) psicólogo(a) à escolha, mediante disponibilidade de agenda. As sessões têm uma duração de cerca de 50 minutos, num ambiente totalmente seguro e confidencial.

- **Linha de Atendimento Administrativo e de Apoio em SOS / Crise (211 452 430)**

Linha telefónica disponível das 9h às 19h, de 2ª a 6ª feira (dias úteis), que permite o contacto direto com um(a) psicólogo(a) de serviço. Esta linha visa dar resposta em momentos de crise, sem necessidade de marcação prévia. Exemplos de situações de crise são um ataque de ansiedade, um momento de pânico, entre outros. Este serviço não substitui a psicoterapia, nem a realização de uma consulta.

COMO AGENDAR AS CONSULTAS DE PSICOLOGIA ?



Registar em
www.khushiminds.com
ou
via APP
[Google Play](#) ou [Apple Store](#)

Clique **MARQUE A SUA CONSULTA**

ESCOLHER O PSICÓLOGO,
selecionar
data e hora

Introduzir o cupão
COFRE

Receberá email
com a
confirmação do
agendamento

Na data da
consulta
recebe um
email com o
link de
acesso à
sala.

ou contacte-nos, nós ajudamos

EMAIL
geral@khushiminds.com

ou

LIGUE
211 452 430

SIMPLES, SEGURO, FLEXÍVEL, CONFIDENCIAL E COM PROFISSIONAIS EXPERIENTES

Direção Técnica
Dra Himali Bachu
Cédula Profissional N° 1366

