



# MUDE<sup>1</sup> HÁBITO

**Unimed**  
Belo Horizonte

# SAÚDE MENTAL E FIM DE ANO

Como lidar com as emoções

# Apresentação

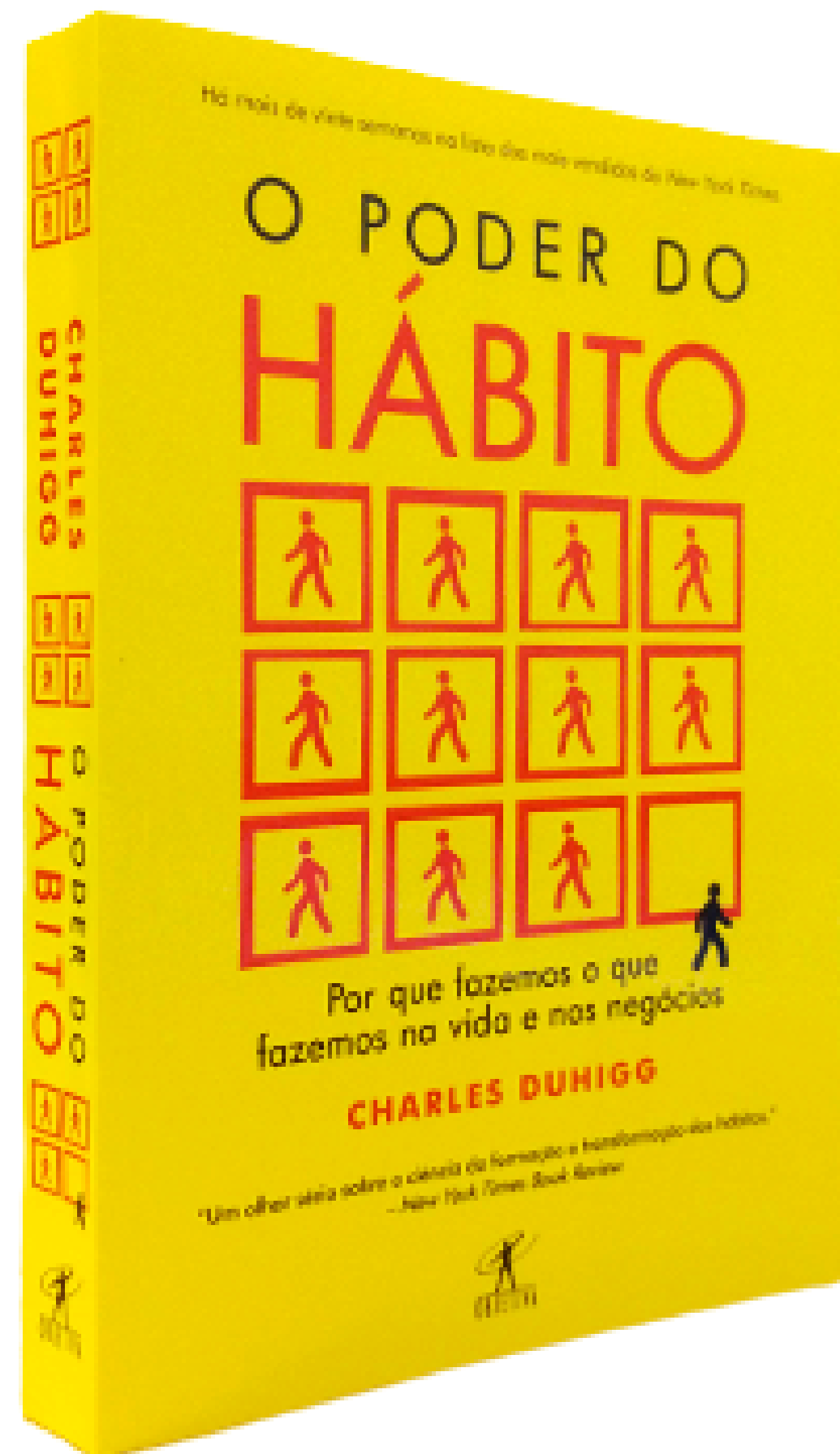


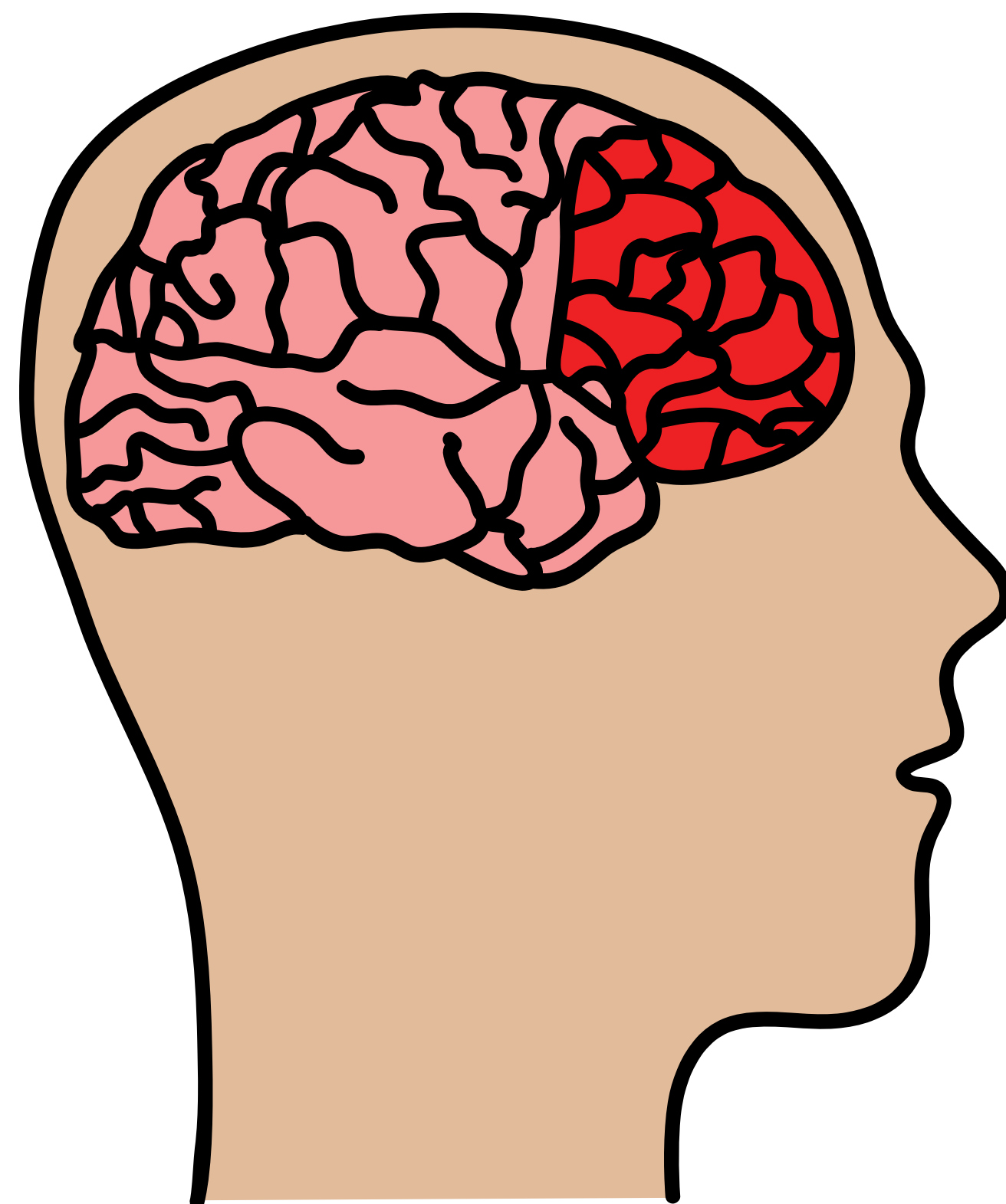
## Carolina Junqueira

- Psicóloga formada pela UFMG
- 20 anos de experiência clínica e RH
- Graduanda em Ciência da Felicidade

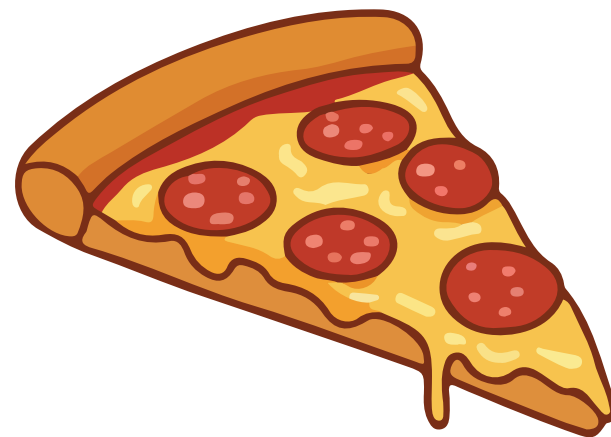
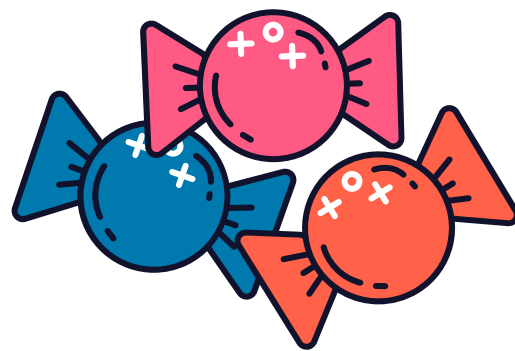
Terapeuta familiar, palestrante e psicóloga clínica com foco em adolescentes e jovens adultos

**Sei que nada será como está, amanhã ou depois de amanhã. Resistindo na boca da noite, um gosto de Sol.**





pequenas ações diárias que acumulam  
impacto ao longo do tempo

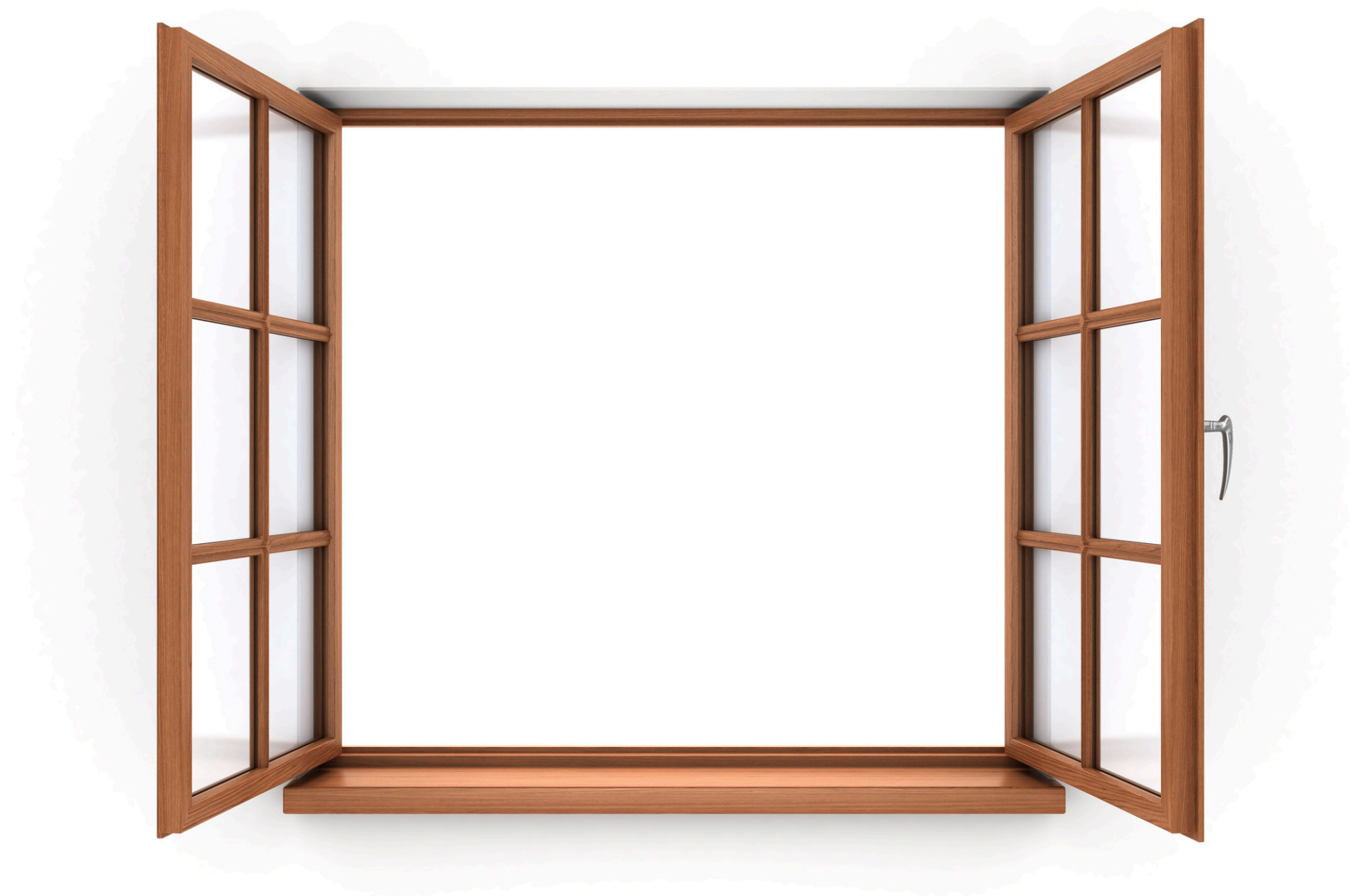




“Nós somos o que  
repetidamente  
fazemos.  
A excelência, então,  
não é um ato, mas  
um hábito”

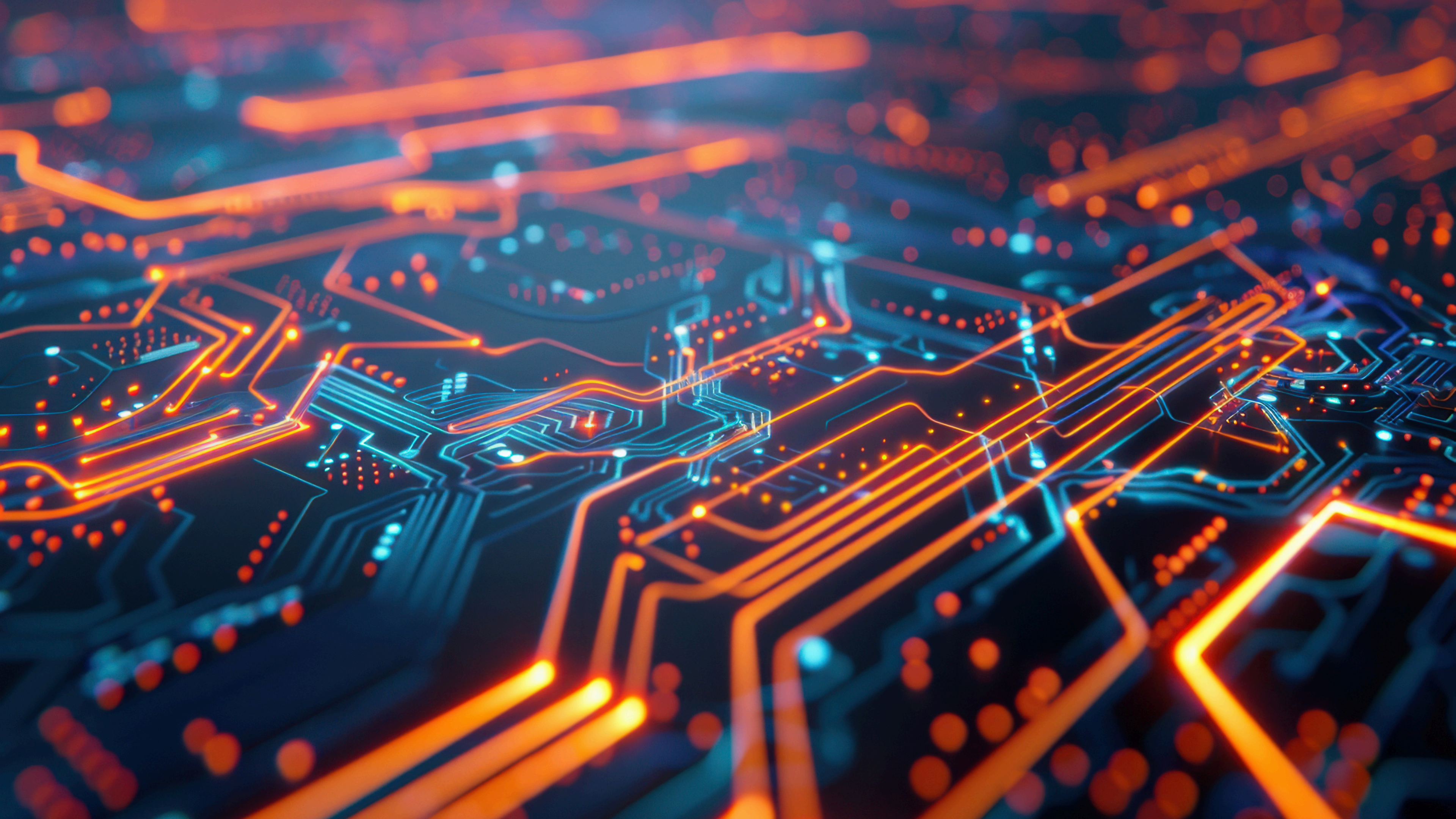


## JANELA DE EVENTOS



Apostar na mudança ou na  
bonança é apostar na esperança  
da prosperidade

Prometer coisas para o futuro é fácil





# AUTOCONHECIMENTO: CONSOLIDAR A MUDANÇA

**Conhece-te a ti mesmo.** Saiba o que te incomoda. Saiba o que te agrada. Saiba seus limites. E, mais importante de tudo isso: mapeie seus pecadilhos, seus deslizes, suas falhas e faltas.



Quando se instituiu que era **normal** dar presentes para todo mundo?

# DEZEMBRITE

Vocês já pararam para  
pensar que, quando nós  
éramos crianças, a **noção**  
**de perfeição** era  
diferente?

Mas quando a gente se deixa pressionar pelas datas e sai fazendo escolhas mal feitas, porque está se sentindo escravo das aparências ou do julgamento alheio, a gente não é livre.

Qual a função de estar em  
todas as festas de fim de ano?  
Qual a função de gastar o que  
você nem tem com presentes  
pra tanta gente diferente?

# REFLETIR

O extraordinário é você  
querer se tratar diferente

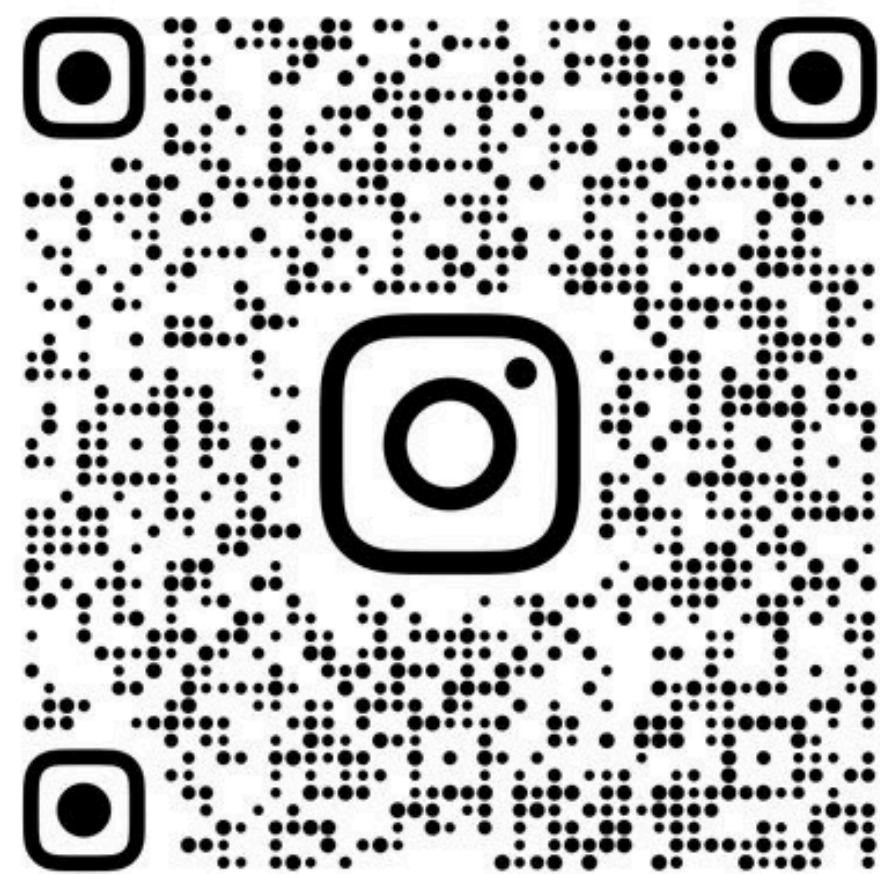
A melhor forma de se **afastar** de uma vida extraordinária é querer correr pra dentro dela, sem respeitar o tempo necessário para se preparar no processo.

2026

# Obrigada!

Carolina Junqueira  
(027) 997 553 175

 @psicologia.intencional



@PSICOLOGIA.INTENCIONAL

**Unimed**  
Belo Horizonte



Acesse o  
QR CODE e  
conheça  
todas as  
iniciativas.

**Unimed**  
Belo Horizonte