

*O meu transtorno  
mental não deve ser  
um motivo para eu  
me envergonhar*

A vergonha é uma emoção intensa, que pode estar profundamente enraizada em nossa percepção sobre a nossa capacidade de realizar coisas. A vergonha é um dos motivos pelos quais as pessoas com um diagnóstico de transtorno mental encontram dificuldades e barreiras para acessar serviço de saúde mental. Buscar tratamento é uma atitude de coragem vital para superar a vergonha e o estigma. Você não será discriminado por isso.

*Trajectoria de Recovery*



Northeast & Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



New England (HHS Region 1)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



National Hispanic & Latino

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration