

LOCAIS DE ATENDIMENTO DA DEFENSORIA PÚBLICA

CURITIBA

Centro Estadual de Atendimento Multidisciplinar

(41) 3219-7303

Reconstruir - Atendimento a vítimas de crimes e atos

infracionais | (41) 99191-7706

Cível e Fazenda Pública - Atendimento inicial

(41) 99132-4490

Cível e Fazenda Pública - Acompanhamento

(41) 99124-3678 (WhatsApp)

Execução Penal | (41) 99155-9047 (WhatsApp - fechado e

semiaberto) | (41) 99233-0681 (WhatsApp - aberto)

Família - Atendimento inicial | (41) 99166-3497

Família - Atendimento inicial dos Fóruns

Descentralizados | (41) 3219-7374

Registros Públicos | (41) 3219-7362

1º Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a

Mulher | (41) 97402-7204 (WhatsApp)

2º Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a

Mulher | (41) 97403-1998 (WhatsApp)

Casa da Mulher Brasileira | (41) 3221-2731

Núcleo Criminal de Curitiba - Ahú

(41) 99181-6960 (WhatsApp)

Defensoria Pública no Boqueirão | (41) 3278-8619

Defensoria Pública na CIC | (41) 99192-8976 (WhatsApp)

Defensoria Pública em Santa Felicidade

(41) 99263-5713 (WhatsApp)

Defensoria Pública no Sítio Cercado

(41) 99149-6754 (WhatsApp)

Defensoria Pública no Pinheirinho | (41) 3268-3964

Defensoria Pública de Classe Especial

(41) 99157-9454 (WhatsApp)

Infância e Juventude Cível | (41) 99108 0223 (WhatsApp)

Infância e Juventude Infracional

(41) 99270-7510 (WhatsApp)

Infrações Penais contra Crianças, Adolescentes e Idosos

(41) 4501-6413

Defensoria Pública na Assembleia Legislativa do Paraná

(41) 3350-4103

Defensoria Pública no Tribunal do Júri

(41) 99117-0905 (WhatsApp)

OUVIDORIA

Tem elogios, sugestões ou reclamações para fazer sobre os serviços prestados pela Defensoria Pública?

Entre em contato com a Ouvidoria da Defensoria Pública por telefone (41) 3219-7340, Whatsapp (41) 99123-1961 ou pelo e-mail: ouvidoria@defensoria.pr.def.br

INTERIOR, REGIÃO METROPOLITANA E LITORAL

Almirante Tamandaré | (41) 3219-7385

Antonina | (41) 97403-0017

Apucarana | (43) 3424-1341

Cambé | (43) 3521-3703

Campo Mourão | (44) 3524-4768

Cascavel | (45) 3224-1471

Castro | (42) 2122-5508

Cianorte | (44) 99157-2947

Colombo | (41) 3219-7303

Cornélio Procopio | (43) 3401-3350

Cruzeiro do Oeste | (44) 3624-0199

Foz do Iguaçu | (45) 3422-3400

Francisco Beltrão | (46) 3524-5594

Guarapuava | (42) 3627-6987

Guaratuba | (41) 3472-6256

Jandaia do Sul | (43) 98870-1982

Londrina | (43) 3521-3703

Maringá | (44) 3366-3300

Matinhos | (41) 98738-5590

Morretes | (41) 97403-0017

Paranaguá | (41) 97403-0017

Paranavaí | (44) 98815-4740

Pato Branco (46) 3313-3103

Ponta Grossa | (42) 3222-8063

Pontal do Paraná | (41) 97403-0017

São José dos Pinhais | (41) 3388-7550

Umuarama | (44) 3624-8413

União da Vitória | (42) 3523-3483

NÚCLEOS ESPECIALIZADOS

Núcleo da Cidadania e Direitos Humanos

(NUCIDH) | (41) 99252-5471

Núcleo Itinerante das Questões Fundiárias e

Urbanísticas (NUFURB) | (41) 99237-8847

Núcleo da Infância e Juventude (NUDIJ)

(41) 99285-5827

Núcleo da Política Criminal e da Execução Penal

(NUPEP) | (41) 99288-7445

Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos das

Mulheres (NUDEM) | (41) 9146-0299

Núcleo de Defesa do Consumidor (NUDECON)

(41) 99232-2977

Para MAIS INFORMAÇÕES, acesse:

www.defensoriapublica.pr.def.br

Material elaborado pela Assessoria de Comunicação da DPE-PR

Lidando com a
Ansiedade
após uma Situação Traumática



DPE PR
DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO PARANÁ



Reconstruir
projeto de atendimento às vítimas de crimes

LIDANDO COM A ANSIEDADE APÓS UMA SITUAÇÃO TRAUMÁTICA

Este livreto foi criado com muito carinho para oferecer apoio e conforto a você que passou por uma situação traumática. Entendemos o quão angustiante pode ser enfrentar a ansiedade após vivenciar algo tão difícil. Queremos que você saiba que não está sozinho(a), e que faremos o possível para te ajudar.

Aqui estão algumas dicas valiosas para ajudá-lo(a) a passar por esse momento delicado:

RECONHEÇA SEUS SENTIMENTOS

É perfeitamente normal sentir ansiedade após passar por uma experiência traumática. Seus sentimentos são válidos, e compreendemos o quanto isso pode ser impactante. É importante aceitar e validar seus sentimentos!



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Encontrar momentos de paz e tranquilidade é fundamental para lidar com a ansiedade. Experimente algumas técnicas simples de relaxamento, como exercícios, meditação ou práticas de atenção plena. Elas podem ajudar a acalmar a mente e o corpo em momentos de tensão.



Aqui está uma técnica para colocar em prática nesses momentos: respiração profunda.

1. Inspire pelo nariz enchendo o abdômen
2. Expire lentamente pela boca
3. Concentre-se na respiração para relaxar

ESCRITA TERAPÊUTICA

A escrita pode ser uma poderosa aliada para liberar emoções e aliviar a tensão. Sinta-se encorajado(a) a escrever sobre seus sentimentos, experiências e reações ao crime. Permita-se expressar livremente suas emoções, pois isso pode ser um passo importante em direção ao bem-estar emocional.

FOCO NO AUTOCUIDADO

Dedique um tempo para cuidar de si mesmo(a). Pratique atividades que promovam o bem-estar, como fazer uma caminhada ao ar livre, praticar hobbies ou simplesmente ouvir música relaxante. Cuide de seu corpo e mente com carinho.



BUSCAR APOIO

Você não precisa enfrentar tudo sozinho(a). Busque apoio emocional em amigos, familiares ou profissionais de saúde mental. Falar sobre seus sentimentos é essencial para a sua cura emocional. Não se isole, compartilhe o que está vivenciando.

As prefeituras disponibilizam Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que são serviços de saúde de caráter aberto (não é preciso agendar atendimento) e comunitário voltados aos atendimentos de pessoas com sofrimento psíquico ou transtorno mental. O atendimento é gratuito e por ordem de chegada.



ACREDITE EM SUA RESILIÊNCIA

Você tem a força para enfrentar a ansiedade e superar esse momento desafiador. Saiba que estamos aqui para apoiá-lo(a) em sua jornada de recuperação emocional. Lembre-se de que há esperança e que você não precisa estar sozinho(a) nessa trajetória.