#JaneiroBranco

Mês da
Saúde
Mental

FONTES:

www.instagram.com/p/CJD4Qc8lRzG/

MELLO FILHO, Júlio de. *Psicossomática Hoje*.
Porto Alegre: Artes Médicas,1992

https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/10486

www.davita.com.br/tratamento-renal

DaVita
Tratamento Renal

#JaneiroBranco

Mês da
Saúde Mental

DaVita
Tratamento Renal

COMO CUIDAR DA **SAÚDE MENTAL?**

- Reinvente sua rotina com novos hábitos;
- Mudar a rotina pode ajudar você a se concentrar em novas atividades, evitando o tédio;
- Pratique atividades físicas;
- Reserve, no mínimo, 5 minutos por dia para se lembrar de **coisas boas e felizes**;
- Controle suas expectativas para evitar frustrações;
- Converse com amigos e família;
- Faça amizades e descontraia;
- Tente comunicar-se sempre, inclusive na diálise.

Caso isso não auxilie, chame o(a) psicólogo(a) da sua unidade.

DICAS DE **AUTOCUIDADO**

- Converse com um amigo
- Crie uma lista da felicidade
- Faça coisas que você ama
- Cuide de sua Saúde – física e mental

SOBRE **A CAMPANHA**

O "Janeiro Branco" é uma campanha voltada à promoção da saúde mental e sua conscientização. Janeiro é o primeiro mês do ano e é comum as pessoas refletirem sobre os objetivos de sua vida, seus projetos, qualidade dos seus relacionamentos, entre outros aspectos. Sendo assim, é importante que a saúde mental esteja sendo cuidada para que todo o "balanço" seja feito de forma coerente e segura. É necessário cuidar também da Saúde Mental, pois se a mente não estiver sã, o corpo também não estará. E, sendo assim, as doenças chamadas psicossomáticas começarão a aparecer.

"O QUE VOCÊ NÃO RESOLVE EM SUA MENTE, **O CORPO TRANSFORMA EM DOENÇA."**

SE VOCÊ NÃO CUIDA DA MENTE, **SEU CORPO SENTE!**

A insegurança trazida por uma doença crônica, como a DRC, pode trazer medos e angústias acerca do futuro e também maior dependência de outras pessoas.

O contato com o sofrimento, com a dor, a questão da dependência ou muitas vezes da falta da autonomia faz com que o paciente apresente outras doenças relacionadas a estes traumas.

Sendo assim, o melhor a se fazer é trabalhar estas questões, fazendo com que as angústias, os lutos e todo o sofrimento que possivelmente são gerados pelo processo de adoecimento, sejam trabalhados de forma que, cuidando da saúde mental, você também estará cuidando do seu corpo.

Procure o(a) psicólogo(a) da sua unidade. Cuide da sua Saúde Mental!

Autora:
Amanda Sacramento Maia – CRP 03/21258 – Psicóloga DaVita Salvador

Revisora:
Mara Faria – CRP 06/87124 - Psychologist Services Specialist

RT