#JaneiroBranco

**Mês da Saúde Mental**

**FONTES:**

www.instagram.com/p/CJD4Qc8IrzG/

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
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.

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.

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.”

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