



SERMENTE



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS CUIDADOS COM À SAÚDE MENTAL

Por: Clayton Richardelle Psicólogo

Janeiro Branco é dedicado à conscientização sobre os cuidados com a saúde mental. A campanha destaca a necessidade em dar atenção a aspectos emocionais e psicológicos.

Janeiro foi o mês escolhido por ser símbolo de recomeços, um período quando normalmente as pessoas param e refletem sobre suas vidas e fazem planos para o ano. A cor branca também foi escolhida por simbolizar o recomeço, pois em uma tela em branco podemos pintar, desenhar e escrever o que quisermos.

A ideia principal é mostrar que todo mundo tem direito de cuidar do seu bem-estar emocional e psicológico. Na verdade, esses fatores deveriam ser prioridade em suas vidas e receberem a mesma atenção que patologias físicas.

Qual é a importância do Janeiro Branco?

Ao compreender o que significa janeiro branco, você consegue renovar a sua perspectiva sobre a importância de cuidar da saúde mental! O zelo com o bem-estar emocional é uma necessidade de todas as pessoas ao redor do mundo, não somente

uma questão nacional ou individual. Para vivermos em uma sociedade mais agradável e compreensiva, todos precisam cuidar da saúde da mente.

Isso porque à medida que cuidamos de nós mesmos, passamos a tratar melhor o mundo e os indivíduos ao nosso redor. É uma consequência natural, imperceptível a princípio, de intensificar os cuidados consigo mesmo.

Mas como, as pessoas podem manter a mente saudável? Com as demandas do dia a dia é muito fácil entrar no "piloto automático". O dia a dia é turbulento, lotado de compromissos e obrigações inadiáveis. O relacionamento amoroso ou familiar fica em segundo plano. Os encontros com os amigos passam a acontecer semestralmente. Hobbies, projetos pessoais e sonhos são jogados para escanteio, limitando o tempo para o prazer na decorrer da semana.

Quando o indivíduo se encontra nesse estágio de desinteresse generalizado ou em uma fase de estresse abundante, é provável que esteja psicologicamente esgotado. O desconforto emocional e psicológico, então, torna-se comum.

Quem compreende a importância de cuidar da saúde mental no dia a dia, se compromete consigo e esse cuidado diário é composto por uma multiplicidade de elementos, tais como:

Atividades físicas;

- Momentos de relaxamento;
- Alimentação;
- Autocuidado;
- Qualidade dos relacionamentos interpessoais;
- Hobbies;
- Autorrealização;
- Atividades prazerosas;
- Conquistas significativas; etc.

Ter saúde mental é o mesmo que ter autoconfiança, tomar decisões visando o bem-estar, saber controlar o humor, alimentar uma autoimagem positiva e administrar emoções perante as frustrações e os problemas habituais da vida.

Caso você esteja vivenciando alguma situação, cuja qual, não consiga lidar, procure um profissional qualificado para que ele possa te auxiliar a cuidar da sua saúde mental.

” ACONTECEU! ”



Em Dezembro foram oferecidas diversas atividades natalinas na Unidade de Guarapari, como Amigo Anjo, Almoço de Natal, Mensagem enviada pelas famílias dedicadas aos pacientes, proporcionando ambiente humanizado, também, nesta época do ano.



Palestra Vivenciando o Luto - Oferecida aos pacientes com intuito de desenvolverem habilidades em lidar com situações difíceis - Unidade de Fundão

TRANSTORNOS ALIMENTARES

Por: Bárbara Monique Rondelli Temporim - Nutricionista

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas que interferem no comportamento alimentar e podem ter consequências graves tanto para a saúde física quanto mental. Caracterizam-se por alterações persistentes nas refeições ou em comportamentos relacionados aos hábitos alimentares, causando alterações no consumo ou absorção dos alimentos, afetando a saúde física e mental do indivíduo.

OS PRINCIPAIS DISTÚRBIOS ALIMENTARES SÃO:

ANOREXIA NERVOSA

Ocorre quando o indivíduo possui medo excessivo de ganhar peso, provocando restrição alimentar e redução no consumo de alimentos, o que leva à uma perda

significativa de peso.

Seus sintomas incluem sempre sentir-se acima do peso ao se olhar no espelho, deixar de comer para não engordar, contar a caloria de cada refeição a ser feita, fazer exercícios físicos de forma exagerada e tomar remédios para emagrecer.

TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Neste transtorno ocorre a ingestão descontrolada de grande quantidade de alimentos, sem apetite e quase sem mastigar onde após o episódio, o indivíduo sente-se esgotado, constrangido e com intenso sentimento de culpa, sem recorrer a atos compensatórios, como nos casos de bulimia nervosa.

BULIMIA NERVOSA

Caracterizada por episódios frequentes de compulsão alimentar, seguido de reações para não ganhar peso como provocar o próprio vômito.

TRATAMENTO

O tratamento para esses transtornos é multidisciplinar, onde a nutrição atuará visando a recuperação do estado nutricional do indivíduo; a psicologia que irá ajudar a melhorar o comportamento em relação à comida e ao próprio corpo; a psiquiatria, indicará o uso de medicamentos que ajudam a melhorar a resposta ao tratamento.



JANEIRO BRANCO

Durante o mês de Janeiro teremos nas unidades de internação da Green House, palestras destacando a importância e estratégias para cuidar da saúde mental.

Como ação prática teremos gincanas, momentos de distração para que nossos pacientes possam levar esses momentos para a vida.