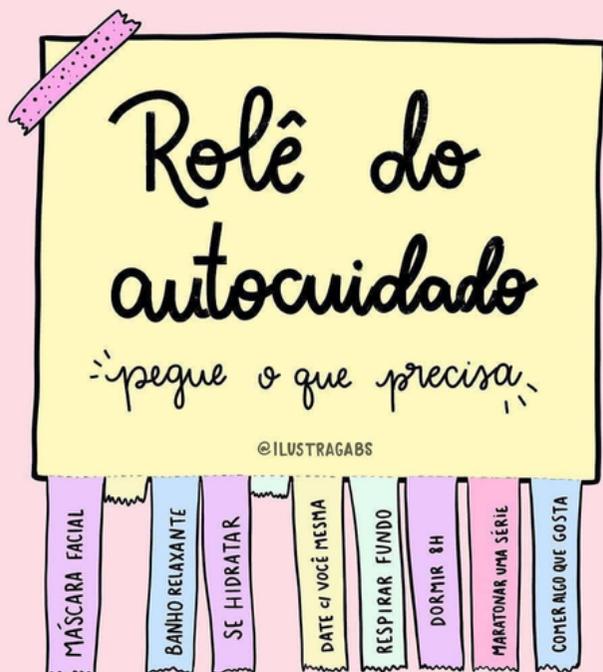
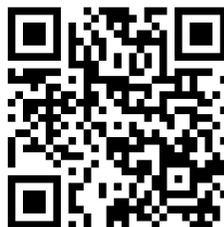


TE CONVIDO PARA UM ROLÊ



E NÃO SE ESQUEÇA! CASO JULGUE NECESSÁRIO, NÃO DEIXE DE PROCURAR A AJUDA DE UM ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL. ONDE? NO SUS, ATRAVÉS DA CLÍNICA DA FAMÍLIA DO SEU TERRITÓRIO DE MORADIA.

Acesse o site:



smpd.prefeitura.rio

 [smpdrio](https://www.instagram.com/smpdrio)

NOSSAS UNIDADES:

- CMRPD CENTRO (CIAD MESTRE CANDEIA)
Tel: (21) 2224-2930
- CMRPD VILA ISABEL
Tel: (21) 98909-1374 | (21) 98909-1381
- CMRPD IRAJÁ
Tel: (21) 98909-7611
- CMRPD CAMPO GRANDE
Tel: (21) 2412-2034 | (21) 2412-2691
- CMRPD SÃO CONRADO
Tel: (21) 98471-8482
- CMRPD MATO ALTO (JACAREPAGUÁ)
Tel: (21) 98909-1375
- SANTA CRUZ
Tel: (21) 98909-1389

ESTE MATERIAL FOI DESENVOLVIDO PELO GRUPO DE LINGUAGEM SIMPLES DA GERÊNCIA DA QUALIDADE DE VIDA, DA SECRETARIA MUNICIPAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DO RIO DE JANEIRO.

CUIDANDO DE QUEM CUIDA



COLEÇÃO QUALIDADE DE VIDA

O QUE É O AUTOCUIDADO?

SÃO TODOS E QUALQUER PEQUENO MOMENTO QUE DEDICAMOS A NÓS MESMOS. PODENDO SER DE VÁRIOS TIPOS: FÍSICO, EMOCIONAL E SOCIAL.

AS FAMÍLIAS QUANDO RECEBEM UM DIAGNÓSTICO DE DEFICIÊNCIA, COSTUMAM TER QUE ENFRENTAR MOMENTOS DELICADOS E DESAFIADORES. AS INCERTEZAS QUANTO AO FUTURO, A SOBRECARGA DE ATIVIDADES E TAREFAS NO COTIDIANO, OS ASPECTOS FINANCEIROS. TUDO ISSO AO LONGO DO TEMPO, PODE GERAR TENSÃO EMOCIONAL E ESTRESSE.

ESTA É UMA DINÂMICA QUE PODE PRODUZIR RISCOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE TODOS OS FAMILIARES ENVOLVIDOS NESSE PROCESSO DE CUIDADO.

O QUE FAZER PARA MUDAR ISSO?



DICAS DE AUTOCUIDADO

- ORGANIZE POR SEMANA SUA ROTINA E A DO SEU FILHO. EX: COLOQUE NO PAPEL PRIMEIRO AS ATIVIDADES FIXAS E DEPOIS AS DEMAIS TAREFAS DO DIA;
- AMPLIE SUA REDE SOCIAL E DE APOIO. EX: USE O TEMPO QUE SEU FILHO ESTÁ NA ESCOLA, PARA FAZER OUTRAS COISAS. CONECTE-SE COM OUTRAS PESSOAS E GRUPOS DE APOIO;
- RECONHEÇA E RESPEITE SEUS PRÓPRIOS LIMITES, POIS ULTRAPASSÁ-LOS COM FREQUÊNCIA PODERÁ TRAZER PREJUÍZOS A SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL;
- ACEITE AJUDA;
- TIRE UMA PAUSA. QUE SEJA UMA HORA POR SEMANA, PARA SE DEDICAR A ALGO QUE ATENDA AS SUAS NECESSIDADES;
- SEMPRE QUE POSSÍVEL, NÃO ADIE A SOLUÇÃO DE UM PROBLEMA;
- PROCURE FOCAR NO PRESENTE. POIS O FATO É QUE NÃO CONTROLAMOS O FUTURO E PERMITIR O PENSAMENTO IR TÃO LONGE PODE GERAR ANSIEDADE DESNECESSÁRIA.

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO

O AUTOCUIDADO PROPORCIONA QUALIDADE DE VIDA, POIS :

- AUMENTA A AUTOESTIMA;
- GERA MAIOR DISPOSIÇÃO E ENERGIA;
- FORTALECE NOSSA CAPACIDADE DE TOMAR DECISÕES;
- PREVINE E DIMINUI O ESTRESSE, COMO TAMBÉM A ANSIEDADE;
- GERA SENTIMENTO DE ALEGRIA
- E MELHORA A ORGANIZAÇÃO DAS ROTINAS, AMBIENTES E PENSAMENTOS.

CUIDE DE VOCÊ TAMBÉM.

VOCÊ MELHOR = SEU FILHO MELHOR

