

NÓS NA FITA

JORNAL DO CAPS AD III - Regional / Maio e Junho 2020 – 13ª edição

Dia das Mães

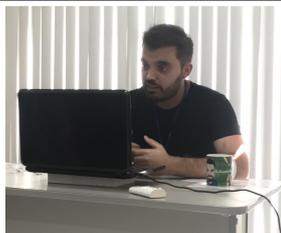
O CAPS AD III confeccionou flores suculentas para presentear as Mamães. Juntamente com seus usuários e colaboradores preparou uma homenagem as Mães, confeccionando cartazes com "adjetivos" simbolizando o significado da palavra "MÃE". Obrigado a todos pela colaboração, que mesmo não podendo reunir as Mamães, não deixaram de expressar o que elas representam. Parabéns Mamães pelo seu dia!



#TBT: Dia das Mães 2018 e 2019



LIVE CAPS AD III



Em alusão ao Junho Paraná sem Drogas o CAPS AD III - Regional realizou no dia 18/06, uma LIVE sobre o tema: "Dependência Química em Tempos de Pandemia", com Psicólogo Eduardo Guerreiro, Pedagoga Samantha Rodrigues e Educadora Física Ana P. Felipetto. Agradecemos a participação de todos, a LIVE ficou salva na página do Facebook CAPS AD III.

NÓS NA FITA

JORNAL DO CAPS AD III - Regional / Maio e Junho 2020 – 13ª edição

18 de Maio – Dia Nacional da Luta Antimanicomial

Em alusão ao Dia Nacional de Luta Antimanicomial, comemorado no dia 18 de maio, usuários e colaboradores do CAPS AD III, afixaram cartazes na Avenida Macali com frases referentes ao tema e distribuíram banners ao longo do muro no Projeto Meu Campinho!



18 DE MAIO - DIA NACIONAL DA LUTA ANTIMANICOMIAL

O Dia foi instituído por profissionais da saúde mental fartos do tratamento desumano e cruel dado a usuários do sistema de saúde mental.

Tratar sem traçar. A saúde mental é um direito de todos e a liberdade também.

Este dia, vem para relembrar outras possibilidades de tratamento para com os usuários. Eles não precisam ser excluídos do convívio familiar e social para sua eficiência.

A principal meta do movimento:

O fim de todas as instituições manicomial e suas substituições por serviços de saúde aberto, com atenção à saúde mental que amparem tanto o usuário como sua família.

Esse movimento, desde o seu início em 1987, tem o objetivo de mostrar para a sociedade a luta pelos direitos das pessoas em sofrimento mental e a sua importância com o lema:

"Por uma sociedade Sem Manicômios"

DICA CAPS AD III:

AUTOCUIDADO

O QUE É AUTOCUIDADO?

É um conjunto de atitudes no cuidado de si mesmo. Dar valor aos pensamentos, emoções, na tentativa de administrar melhor, ou até mesmo solucionar situações de incômodos por vezes não resolvidos.

TIPOS DE AUTOCUIDADO

FÍSICO

- cuidado do corpo
- prática de exercícios
- alimentação saudável
- dormir bem

EMOCIONAL

- cuidado da mente e dos sentimentos
- psicoterapia
- autoconhecimento
- autoperdão

SOCIAL

- cuidar de si não é um processo egoísta
- se rodear de pessoas que te apoiem
- não se isolar
- empatia e solidariedade

MENTAL

- cuidar do cognitivo e dar abertura ao conhecimento
- ter momentos de lazer
- fazer atividades que estimulem a criatividade
- ler um livro

OFICINAS TERAPÊUTICAS

Atividade Educadora Física - **Jogo das cores**

Objetivo: trabalhar coordenação motora, consciência corporal, lateralidade, percepção visual e auditiva, equilíbrio, atenção e concentração.



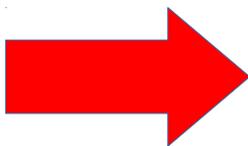
OFICINAS TERAPÊUTICAS

Atividade Pedagoga - **FAMÍLIA**

Minha família para mim, foi e sempre será meu porto seguro. Meus pais sempre me incentivaram em todas as minhas escolhas e sempre estiveram do meu lado.

Foi uma grande decepção para eles quando cai no mundo do vício, mas levantei minha cabeça, assumi meus erros, mudei minha vida e minha rotina e hoje eu sei que eles se orgulham de mim. Minha filha que é a pessoa que eu mais amo na minha vida tem dois aninhos e me ensina todos os dias coisas novas, minha maior motivação ao levantar todos os dias é saber que ela depende de mim e que eu sempre vou ser o maior exemplo pra ela, como meu pai sempre foi para mim. Então família é a base de tudo e de todos, por mais que tudo dê errado, nossa família estará ali de braços abertos.

Autor: Usuário CAPS AD III



COISAS QUE NÃO ESTÃO SOB O MEU CONTROLE

- As atitudes das outras pessoas
- As palavras das outras pessoas
- O papel das outras pessoas
- O comportamento das outras pessoas
- As ideias das outras pessoas
- Os sentimentos das outras pessoas
- Os erros das outras pessoas

COISAS QUE ESTÃO SOB O MEU CONTROLE

- Minhas palavras
- Minhas ações
- Minhas ideias
- Meu papel
- Meus esforços
- Meus erros
- Meu comportamento

