

Rua Washington Luis, 61
Centro - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 20230 - 020
Tel: 55 (21) 3512 4999
www.into.saude.gov.r



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

O acompanhante deve
estar bem para ajudar!

Saúde Mental

Ajudar sem adoecer

O acompanhante deve:

O paciente internado precisa da atenção dos familiares e amigos. O acompanhante deve saber que necessita estar bem para ajudar o paciente nesta fase de internação, e, portanto, deve tomar alguns cuidados para não adoecer também!



Ter alguns momentos para o próprio cuidado e lazer;



Desabafar os problemas com alguém que possa escutar;



Mantenha o bom humor e incentive o paciente a fazer o mesmo. Pensamento positivo é muito importante, procure sorrir mais;



Manter contato com os amigos, vizinhos, grupos, pessoas que lhe façam bem;



Conversar com o paciente e contar as novidades do mundo além hospital, porem evitar trazer preocupações;



Conversar com o médico do paciente e perguntar tudo sobre o tratamento e a doença. Só o médico é capacitado para fazer isso;



Incentivar o paciente a ser independente nas rotinas diárias possíveis.



Dividir as tarefas de cuidados com outros da família ou amigos. Fazer revezamento é a única maneira de não se esgotar;



Obter orientações e suporte emocional com a psicóloga do Centro do paciente, sempre que achar necessário.