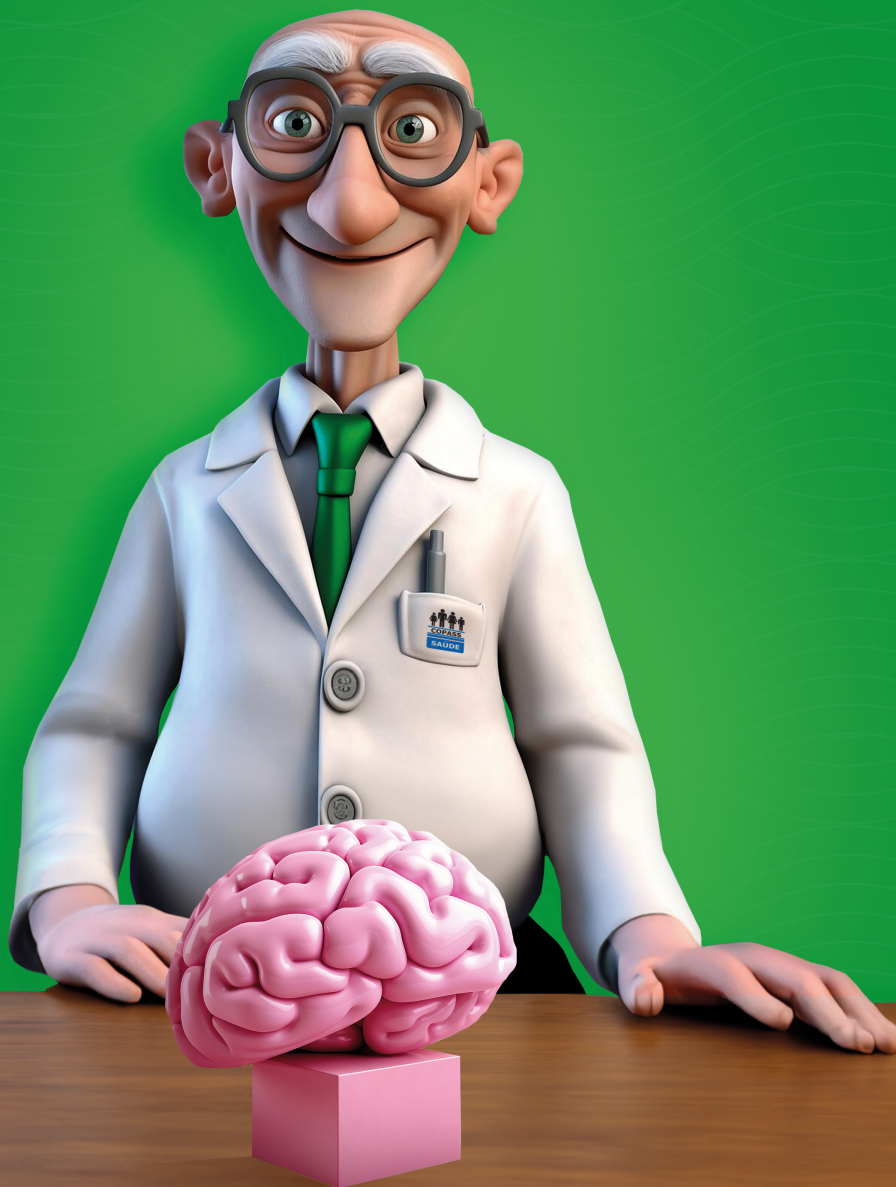
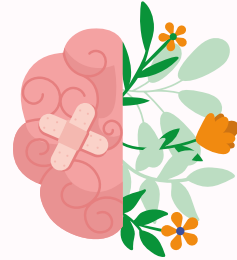


ANS Nº 41.656-8

COLEÇÃO DA PREVENÇÃO
SAÚDE MENTAL



APRESENTAÇÃO



NÃO HÁ SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL

O conceito de saúde, definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como **um estado de completo bem-estar físico, mental e social**, além da ausência de doença é, na verdade, um desafio em constante construção. É uma busca por equilíbrio.

Isso significa que precisamos ter atenção, dedicação e esforço contínuos para que gozemos de uma vida saudável e equilibrada. Afinal, vivemos em meio a transformações e mudanças, e são inúmeros os fatores que contribuem para desencadear quadros de sofrimento mental, afetando a saúde como um todo.

O modo como lidamos com as emoções e como reagimos às diversas situações da vida é o que determina como está a qualidade da nossa saúde mental. Como um termômetro, o adoecimento mental denuncia algo que está em desordem nas outras dimensões do ser humano.

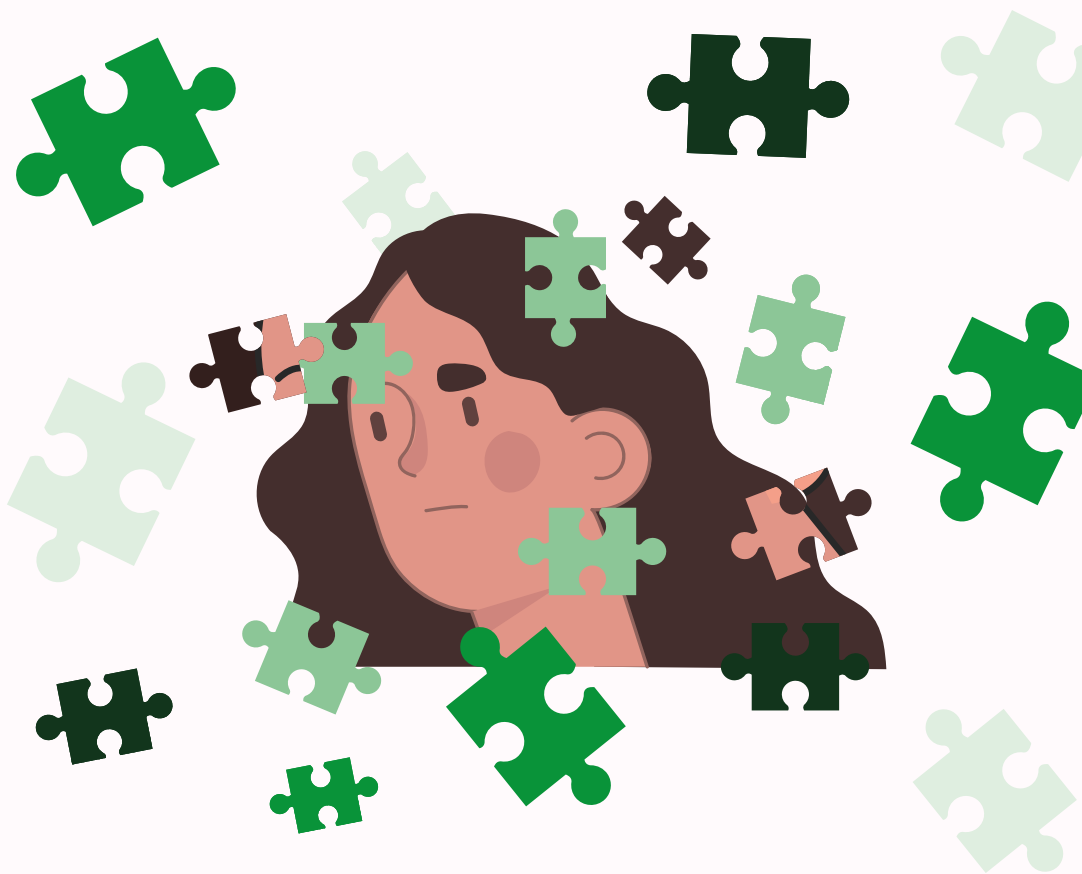
Por isso, é fundamental um olhar amplo para a forma como cuidamos do nosso corpo, dos nossos sentimentos e das nossas relações. Descuidar de qualquer um destes aspectos da vida, que são intimamente interligados, pode abrir espaço para o agravamento de questões físicas e emocionais e levar ao desenvolvimento de transtornos mentais.

Informe-se, cuide-se e não hesite em procurar ajuda sempre que precisar! Nesta cartilha, a Copass Saúde reuniu informações essenciais sobre o cuidado com a saúde mental que podem lhe ajudar na busca pelo seu equilíbrio e bem-estar.

SUMÁRIO

Saúde mental x Transtorno mental	05
- O que é saúde mental?	06
- O que são transtornos mentais?	06
- Ansiedade	07
- Depressão	07
- O risco de suicídio	08
Cuidar da saúde mental não é fraqueza	09
A conexão entre saúde mental e física	10
Como cuidar da saúde mental	11
- Cuide da sua alimentação	12
- Ative sua química do bem-estar	13
- Pratique atividade física	14
- Cuide do seu sono	14
- Busque o autoconhecimento	15
- Invista em atividades prazerosas	15
- Mantenha uma rotina	16
- Cuide das suas relações	16
- Controle o estresse	17
Cuide da sua relação com o trabalho	17
- Permita-se descansar	18
- Aprenda técnicas de meditação	18
Desconecte-se	19
Entenda que não existe vida perfeita, nem felicidade permanente	19
Invista em pensamentos e atitudes positivas	20
- Desenvolva a resiliência	20
- Não hesite em procurar ajuda profissional	20
Psicólogo ou psiquiatra?	21
- Psicologia	22
- Psiquiatria	22
Conte com a rede de saúde mental da Copass Saúde	23
APS - Atenção em todas as fases da vida	24

SAÚDE MENTAL X TRANSTORNO MENTAL



A saúde mental vai além da ausência de doença ou transtorno mental. Isso significa que a pessoa pode estar com a saúde mental abalada sem, no entanto, apresentar um quadro de adoecimento mental. É importante entender os dois conceitos para um diagnóstico e tratamento adequados.

O que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”**. Ser produtivo, nesse contexto, não diz respeito apenas ao trabalho, mas à capacidade de desempenhar os vários papéis que se tem na vida.

O que são transtornos mentais?

Os transtornos mentais são definidos pela OMS como “a dificuldade que uma pessoa pode ter de alcançar um nível ótimo de competência e funcionamento”.

Os transtornos mentais ocorrem pela interação entre fatores individuais, sociais e ambientais e nem sempre são desencadeados por uma situação específica.

Contudo, o desequilíbrio emocional facilita o surgimento das doenças ou transtornos mentais. Cada pessoa reage a um evento estressor de maneira individual e diversos comportamentos, não ligados diretamente a doenças, tendem a desestabilizar a saúde mental. Estresse, nervosismo, irritação, entre outros sintomas, podem ser geradores de um quadro de transtorno mental. A ansiedade e a depressão são os principais transtornos mentais da atualidade.



Ansiedade

É caracterizada por uma preocupação intensa, excessiva e persistente, acompanhada de um medo constante de situações cotidianas. É como um estado de alerta permanente. Os sintomas incluem taquicardia, sudorese, dor de cabeça, tensão muscular, náuseas, alterações do sono, falta de ar, sensação de cansaço, entre outros.

Depressão

É caracterizada por sentimento de tristeza profunda, sensação de desesperança e desinteresse por todas as atividades diárias. Isso leva a uma série de consequências físicas e comportamentais como alterações no sono, apetite, concentração, nível de energia e autoestima. A depressão pode, inclusive, levar a pensamentos suicidas. As causas, tanto da ansiedade quanto da depressão, são múltiplas, incluindo fatores genéticos, fisiológicos e psicológicos, como traumas na infância ou em qualquer idade, situações estressantes, doenças crônicas ou incapacitantes e presença de outras doenças psiquiátricas. Além disso, é comum a pessoa alternar entre quadros de ansiedade e de depressão, pois uma condição pode gerar a outra.

O risco de suicídio

A grande maioria dos casos de suicídio é resultado de transtornos mentais não tratados corretamente ou não identificados. Daí a importância do cuidado e a atenção aos sinais de que algo não está bem.

Em geral, o suicídio é precedido por sinais de alerta, muitas vezes, verbais. **É mito a ideia de que a pessoa que fala em tirar a própria vida não vai fazê-lo realmente.** Outros sinais relevantes são isolamento social, mudanças marcantes de hábitos e comportamentos, perda de interesse por atividades que antes eram agradáveis, descuido com a aparência, piora do desempenho escolar ou no trabalho, alterações no sono e no apetite.

Além da rede credenciada da Copass Saúde, existem serviços de apoio a pessoas em situação de risco, como o Centro de Valorização da Vida (<https://www.cvv.org.br/>) que, em parceria com o SUS, oferece apoio emocional, gratuitamente, por diversos canais de atendimento.



CUIDAR DA SAÚDE MENTAL NÃO É FRAQUEZA



Persiste na sociedade um preconceito em relação à falta de saúde mental, associando-a à loucura que, historicamente, traz o julgamento de fraqueza e descontrole. Quebrar este paradigma é o primeiro passo para cuidar e manter a saúde mental.

Como fazer isso? É preciso falar sobre o assunto. É natural não saber lidar com as diversas situações da vida, mas é preciso ficar atento aos sintomas e se dar uma oportunidade para dizer o que precisa ser dito, reconhecer o próprio sofrimento e o sofrimento do outro e não ter medo, nem vergonha de buscar ajuda.

É necessário abrir os olhos e vencer as barreiras. **Não buscar ajuda contribui para o agravamento de estados emocionais que poderiam ser tratados, o que pode levar a condições críticas.**

A CONEXÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E FÍSICA



O cérebro coordena o funcionamento de todo o corpo. Assim, a saúde mental e a saúde física são áreas intimamente interligadas e não podem ser analisadas separadamente. A falta de saúde física pode afetar o humor e o bem-estar, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças emocionais. Por outro lado, questões mentais podem apresentar como reflexos diversos sintomas físicos. Condições clínicas onde a medicina não consegue chegar a um diagnóstico através de exames ou não encontra uma explicação orgânica, estão, geralmente, relacionadas à saúde mental. São as doenças psicossomáticas, ou seja, alterações emocionais que provocam sintomas físicos. Doenças de pele como a psoríase, dores crônicas como a fibromialgia, por exemplo, têm uma raiz emocional. A pele e o trato intestinal são os órgãos que mais sofrem com manifestações psicossomáticas.

Não há saúde física sem saúde mental e vice-versa.
É preciso estar atento aos sintomas de forma integrada, pois saúde é uma só.

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



Pequenas ações inseridas no cotidiano podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo na saúde mental.



Cuide da sua alimentação

Um cardápio rico e variado em vegetais e alimentos saudáveis, evitando alimentos industrializados e o excesso de açúcar e gordura, é capaz de fornecer nutrientes importantes para manter o bom funcionamento do organismo, incluindo as funções cerebrais, a produção de hormônios relacionados ao humor, ao sono e ao bem-estar, além dos níveis de energia.

Pessoas com transtornos mentais, como a depressão, apresentam um estado leve de inflamação crônica. A alimentação saudável pode ajudar a combater esse processo inflamatório, enquanto um cardápio disfuncional pode contribuir para o seu agravamento.

Ative sua química do bem-estar

O organismo é capaz de produzir substâncias químicas (neurotransmissores) que geram sensação de bem-estar e aumentam nossa capacidade de lidar com as tensões da vida. São conhecidas como “hormônios da felicidade”. Hábitos simples podem impulsionar a sua produção de forma saudável e sem medicamentos.

CONHEÇA OS HORMÔNIOS DA FELICIDADE, PRAZER, MOTIVAÇÃO E AMOR

SEROTONINA	Auxilia na regulação do humor, apetite, sono, libido, ansiedade, gera sensação de bem-estar.	Como estimular: consumir fontes de triptofano como aveia, banana, cacau, castanhas, ovo, carne, alimentos proteicos, vitaminas do complexo B; tomar sol; meditar; fazer atividades prazerosas.
ENDORFINA	Função analgésica, causando sensação euforizante. Ameniza estresse, ansiedade e depressão.	Como estimular: atividade física regular; cantar; dançar; dormir bem; tomar sol; sair com amigos; lembrar bons momentos; alimentos como chocolate, pimenta, aveia, sementes de abóbora e de girassol.
DOPAMINA	Responsável por funções como recompensa, memória, atenção e regulação dos processos motivacionais.	Como estimular: criar e superar metas; ouvir músicas agradáveis; ter momentos de prazer; atividade física; tomar sol; alimentos antioxidantes, ricos em vitamina C e betacaroteno como laranja, acerola, goiaba, abóbora, cenoura.
OCITOCINA	Influencia a interação social. Provoca sensação de segurança, calma e ajuda a controlar a ansiedade.	Como estimular: abraços demorados; convívio familiar saudável; encontrar os amigos; gargalhar; ter relações sexuais; tomar sol; ter momentos relaxantes.

Pratique atividade física

Durante os exercícios físicos são liberados os hormônios que trazem sensação de prazer e bem-estar, o que pode ajudar não somente a evitar problemas emocionais, como no tratamento dos transtornos mentais.

O ideal é a prática regular de atividades físicas, pelo menos 3 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada vez. Encontrar alguma atividade que lhe seja agradável facilita sua adesão e persistência.

Cuide do seu sono

Dormir é um processo biológico fundamental para a saúde física e mental. Faça uma boa higiene do sono:

- Evite utilizar dispositivos eletrônicos cerca de duas horas antes de dormir;
- Crie um ritual agradável para a hora de dormir;
- Busque manter o ambiente escuro, silencioso, confortável e com temperatura agradável;
- Não durma com fome;
- Faça refeições leves e evite a ingestão de bebidas que contenham estimulantes no período da noite;
- Não use a cama para estudar ou trabalhar;
- Procure acordar e ir se deitar em horários regulares.



Busque o conhecimento

Olhe para si mesmo e reconheça seus objetivos de vida, seus sonhos e desejos. Aprenda a perceber o que lhe causa alegria e tristeza, raiva e tranquilidade, amor e desamor. Tente manejar, adequadamente, essas emoções e sentimentos. Aprenda a distinguir o que é importante, necessário, essencial e o que tem sentido para você.



Invista em atividade prazerosas

Reconheça o que você gosta de fazer e o que não gosta, invista em um *hobbie*. Isso aumenta sua sensação de bem-estar e sua qualidade de vida.

Mantenha uma rotina

É importante estabelecer uma agenda para atender a todas as demandas da vida. Lembre-se de reservar horários para momentos de relaxamento e que promovam bem-estar.

Cuide das suas relações

Evite o convívio com pessoas que te façam se sentir mal e reforce os laços com pessoas com as quais você possa interagir de forma positiva. Busque uma convivência social saudável, curta mais a família, os amigos, tenha bons encontros. Não se isole! Ficar muito tempo no ambiente virtual, por exemplo, faz com que a pessoa vá se isolando do mundo real, do convívio com as pessoas e do enfrentamento da própria vida.



Controle o estresse

O estresse, em certa medida, é algo inevitável e necessário para nosso organismo e para nossa vida. Porém, quando se torna crônico, pode provocar efeitos nocivos para o corpo e a mente. Tente reduzir as atividades que são estressantes para você ou, quando isso não for possível, mude suas atitudes diante delas.

CUIDE DA SUA RELAÇÃO COM O TRABALHO



Ter prazer em trabalhar é essencial. É importante medir o tempo dedicado ao trabalho, desconectar-se nos momentos de descanso, compreender que críticas podem ser construtivas e saber desvincular o profissional do pessoal.

Permita-se descansar

A exigência pessoal para sempre realizar atividades importantes e significativas é algo que pode gerar muita cobrança interna e fazer com que você se sinta mais sobrecarregado e estressado. Permita-se momentos de esvaziar a mente, tranquilizar o corpo e “não fazer nada”.

Aprenda técnicas de meditação

A meditação é uma técnica que conduz a mente para o estado de relaxamento por meio de respiração adequada e foco. A prática ajuda a viver o momento presente e aceitar a realidade, contribui para a redução da produção dos hormônios do estresse e da ansiedade, melhora do sono e potencialização da memória e da atenção.



DESCONECTE-SE

Transtornos mentais estão ligados à carga de depressão, estresse e ansiedade que vivemos, causados pela vida acelerada e pelo excesso de informação. Manter-se sempre conectado leva à piora da qualidade do sono e à má distribuição do tempo em nossa vida. Ter momentos para se desligar de tudo é necessário.



ENTENDA QUE NÃO EXISTE VIDA PERFEITA, NEM FELICIDADE PERMANENTE

O uso indiscriminado das redes sociais - que em geral mostram apenas um recorte da vida, de forma editada, como se fosse perfeita - traz uma sensação de frustração e pode levar a uma piora da autoestima. Entenda que altos e baixos fazem parte da vivência. Todos temos dificuldades, medos, raiva, tristezas. É saudável ter limites nas atitudes e não se furtrar de enfrentar os desafios da vida real.

INVISTA EM PENSAMENTOS E ATITUDES POSITIVAS

O negativismo promove adoecimento mental e físico. Por outro lado, uma postura otimista diante da vida, sem exageros, gera sensação de bem-estar.

Desenvolva a resiliência

Tente perceber o que pode aprender com as situações difíceis ou adversas. Olhe a situação de forma realista e pense em qual o melhor jeito de passar por tudo, lembrando-se que nenhuma situação dura para sempre.



Não hesite em procurar ajuda profissional

Manter a estabilidade emocional não é fácil. Procure um profissional de saúde capacitado quando perceber que a sua saúde mental está em risco. Todo ser humano precisa falar e ser ouvido de forma ética para evoluir e sentir-se bem com o mundo. Não se automedique!

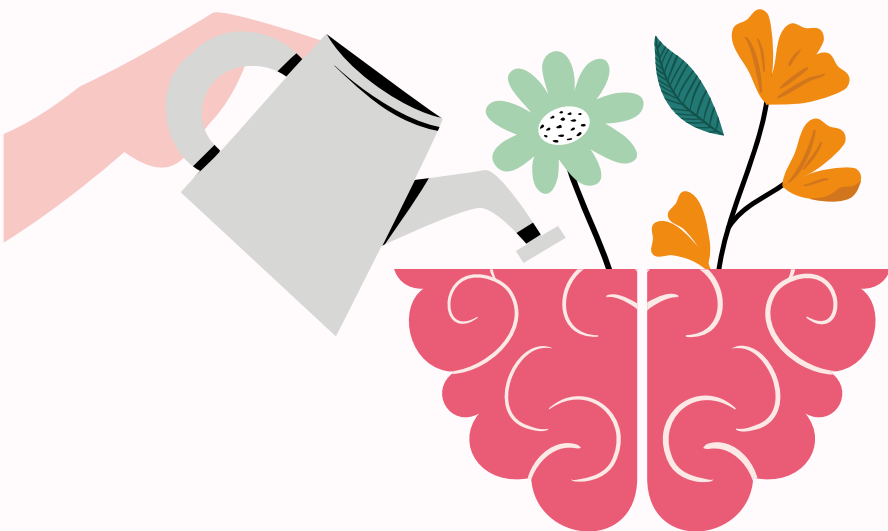
PSICÓLOGO OU PSIQUIATRA?



Tanto a psicologia quanto a psiquiatria são áreas do conhecimento que trabalham para promover o desenvolvimento e recuperação da saúde mental e a qualidade de vida dos pacientes. São métodos diferentes de atuação, porém, muitas vezes, são complementares, com esforços combinados para alcançar os resultados desejados de forma mais rápida e eficiente.

Psicologia

O psicólogo estuda os fenômenos psíquicos e de comportamento de seus pacientes pela análise de atitudes, ideias, emoções e sentimentos. Ao avaliar esses aspectos, o profissional ajuda o paciente a identificar as causas de suas questões e rever os comportamentos que estejam causando algum tipo de malefício. Quando percebe a necessidade de uso de medicamentos, o psicólogo encaminha o paciente para avaliação psiquiátrica.



Psiquiatria

Por ser uma especialidade da medicina, a psiquiatria se concentra em prevenção, atendimento, diagnóstico, tratamento e reabilitação das diversas formas de sofrimento mental. Essas condições geralmente apresentam manifestações psicológicas severas, motivos pelos quais o profissional pode recorrer ao uso de medicamentos, quando necessário.

CONTE COM A REDE DE SAÚDE MENTAL DA COPASS

A Copass Saúde possui uma ampla rede de atendimento à saúde mental, com cobertura para consultas ambulatoriais com psiquiatras e psicólogos e, em situações mais graves, internação hospitalar ou atendimento em hospital dia. É possível pesquisar a rede credenciada pelo site, aplicativo ou contato telefônico.

As clínicas do programa Integração Saúde também oferecem atendimento à saúde mental, através de uma equipe multidisciplinar, COM CONSULTAS SEM COPARTICIPAÇÃO.

Saiba mais em
<https://copass-saude.com.br/integracao-saude>

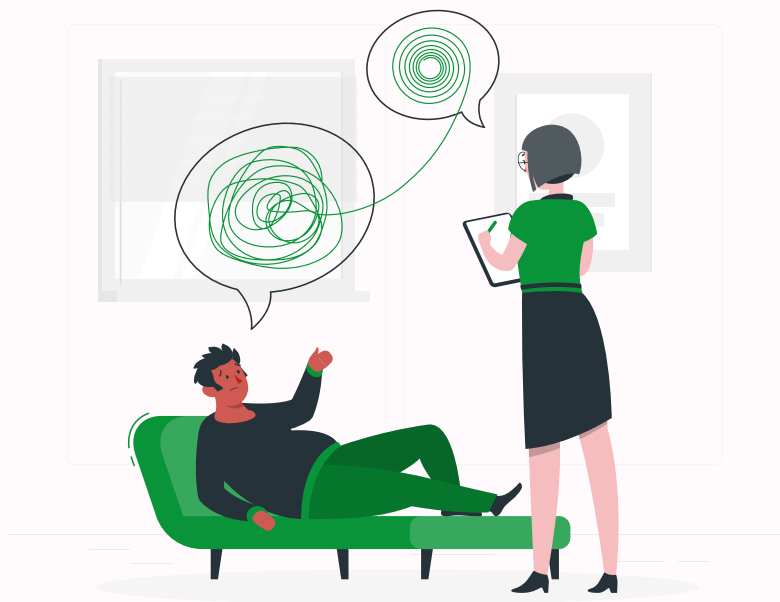


APS - Atenção em todas as fases da vida

O programa Integração Saúde, seguindo os princípios da APS - Atenção Primária à Saúde, oferece um médico de referência e uma equipe multidisciplinar para realizar um acompanhamento holístico do seu histórico de saúde e garantir a prevenção e tratamento adequado em todas as fases da vida. As consultas com essa equipe são sem coparticipação e, até 08/2023, os beneficiários da Copass Saúde já podiam contar com 9 clínicas físicas pelo estado de MG, além da APS virtual.

Para saber mais sobre as clínicas do programa Integração Saúde, acesse:

<https://copass-saude.com.br/integracao-saude>



**Associação de Assistência à Saúde dos Empregados
da Copasa - Copass Saúde**

Rua Carangola, 531 - Bairro Santo Antônio

Belo Horizonte / MG

(31) 3298-5800

atendimento@copass-saude.com.br

Acesse: www.copass-saude.com.br

ANS Nº 41.656-8