

Setembro Amarelo – Promoção à saúde mental



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os problemas relacionados a saúde mental tendem a crescer cada vez mais no Brasil e no mundo. Atualmente, o Brasil possui o maior número de pessoas com transtornos mentais e a pandemia tem influência direta com o aumento dessa estatística.

No ano de 2019 e 2020, no auge da pandemia, a população mundial passou por momentos de incertezas em relação ao futuro devido a propagação do vírus SARS-COV-2 (covid-19), como também, o medo de adoecer e contaminar um ente querido, além da presença de notícias negativas associado aos longos dias de isolamento social. Todas essas situações tornaram-se propícias para desencadear sintomas de ansiedade, estresse, depressão e exaustão mental na sociedade.

Diante dessa situação, a atenção primária possui o papel de acolher de forma humanizada, prevenir agravos e promover a saúde da população em geral, a fim de minimizar danos à saúde física e mental. Sendo assim, podemos citar algumas medidas

capazes de aumentar os fatores de proteção e diminuir os riscos relacionados ao adoecimento mental, são elas:

- Realizar atividades que lhe cause prazer;
- Manter vínculo familiar e de amigos;
- Mudança de hábitos alimentares e físicos;
- Manter laços culturais e sociais;
- Manter o equilíbrio emocional;
- Sorrir mais.

Cuide de sua mente e faça o que te faz feliz. E lembre-se, a conscientização é fundamental para a prevenção e superação de toda exaustão mental.

A Unimed Costa Oeste apoia essa ideia.

Fontes: https://posdigital.pucpr.br/blog/saude-mental_e_https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atenc_ao_basica_34_saude_mental.pdf



Hospital Geral Unimed - HGU

Atendimento completo e seguro aos nossos pacientes. Disponibilizamos o que há de melhor em termos de diagnóstico e tratamento de doenças

Plantão Pediátrico 24 horas

Unidade de Terapia Intensiva - UTI

Parto Humanizado

Plantão Adulto 24 horas

Centro Cirúrgico