



Sua dose de autocuidado
e saúde mental.



STELLANTIS
SAÚDE

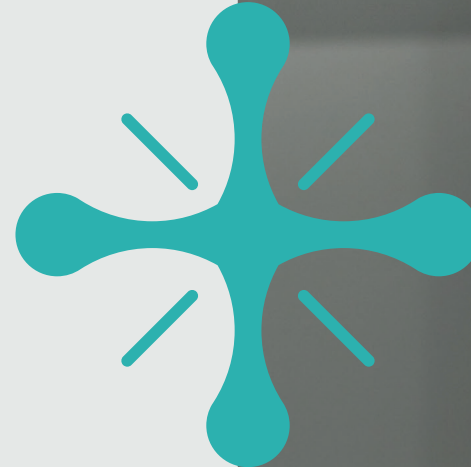


SUMÁRIO

-  **p.04** Sua saúde mental
-  **p.06** Corpo, Mente e Espírito
-  **p.08** Vamos conversar sobre o estresse?
-  **p.09** Entenda a ansiedade
-  **p.12** Falando sobre a depressão
-  **p.16** A felicidade

O LeveMente tem como objetivo propiciar o acompanhamento integral e multiprofissional de beneficiários e beneficiárias com diagnóstico de transtornos relacionados a ansiedade, depressão e estresse, disponibilizando assistência de qualidade com acesso ao tratamento clinicamente adequado, efetivo e seguro.

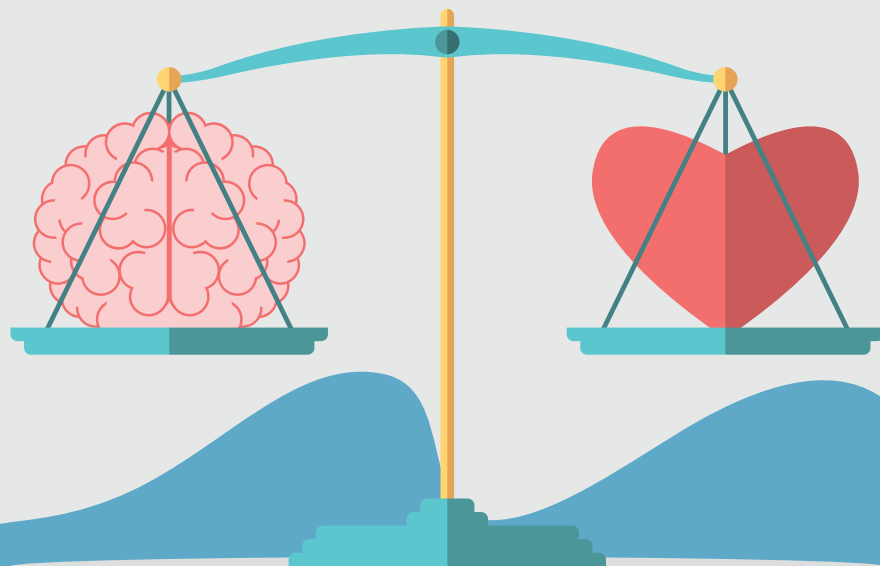
O Programa conta com um acompanhamento e plano de cuidados adequado, promovendo um monitoramento contínuo, para adaptar esse plano às necessidades de cada beneficiário naquele momento. Além disso, também possui uma equipe multiprofissional sempre que necessário.



SUA SAÚDE MENTAL

Muitas pessoas entendem que saúde mental significa ausência de doenças mentais. Vamos refletir um pouco sobre isso?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual a pessoa percebe suas habilidades, é produtiva em suas atividades de trabalho, consegue manejar o estresse e enfrentar as dificuldades da rotina diária e tem a capacidade de fazer contribuições positivas para a sua comunidade.



Percebemos que a saúde mental está relacionada à forma como reagimos perante às exigências da vida e ao modo como harmonizamos nossos desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

Isso envolve também:

**ESTAR BEM
CONSIGO MESMO
E COM OS OUTROS**

**ACEITAR AS
EXIGÊNCIAS
DA VIDA**

**SABER LIDAR
COM SUAS
EMOÇÕES**

**RECONHECER SEUS
LIMITES E BUSCAR
AJUDA QUANDO
NECESSÁRIO**

Fica claro que pessoas mentalmente saudáveis compreendem que a perfeição não existe e que todo mundo tem limitações. Assim, lidando com diferentes emoções e sentimentos, enfrentamos os desafios e as mudanças da vida com equilíbrio. Reconhecendo a vulnerabilidade humana, sabendo solicitar ajuda nos diferentes ciclos da vida.

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

O cuidado com a saúde mental considera o indivíduo como um ser composto pelas dimensões física, psicológica, social e espiritual. É a junção de tudo isso que possibilita um olhar integral para a saúde e o bem-estar.

O que pode alterar a saúde mental?

A correria do dia a dia muitas vezes leva a situações estressantes e que trazem pensamentos distorcidos, preocupações excessivas com o futuro e sentimentos negativos. Isso pode trazer prejuízos para a sua saúde física e mental, além de comprometer seu bem-estar. Cada pessoa reage de uma forma diante de um evento estressor. Essa resposta pode ser acompanhada ou não de um problema ou transtorno mental.



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

Já os problemas mentais podem surgir diante de situações em que a tensão mental é muito intensa e a adaptação se torna difícil, e quando pequenas falhas no desenvolvimento psicológico, social ou cognitivo acabam prejudicando sua capacidade adaptativa.



Preocupações excessivas e pensamentos negativos prejudicam muito a nossa saúde mental. **Converse sobre isso com sua Equipe Stellantis Saúde. Falar sobre sentimentos e sensações aumenta nosso nível de consciência, favorecendo a compreensão e o enfrentamento das situações.**

Como você se sente?

Está com mais irritação, medo, desânimo, angústia ou tristeza? Tem percebido um descontrole na alimentação? Tem dificuldades para dormir? Tem se envolvido em conflitos na família e no trabalho? **Se a sua resposta for sim para alguma dessas perguntas, saiba que você não está só! Essas reações são comuns, por isso, buscar compreendê-las é muito importante.**



VAMOS CONVERSAR SOBRE O ESTRESSE?

É uma reação natural do organismo quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. O mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, desencadeando alterações físicas e emocionais.

O estresse pode ser causado por condições desfavoráveis, sejam elas do ambiente profissional, familiar ou social, que levam a um grau “negativo” de estresse, desequilibram todo o organismo e propiciam diversas doenças. Além disso, o estresse compromete a qualidade de vida e a saúde física e emocional, podendo gerar:

INSÔNIA

IRRITABILIDADE

ISOLAMENTO SOCIAL

CANSAÇO

BAIXA IMUNIDADE

MÁ DIGESTÃO

DOR DE CABEÇA

PERDA OU GANHO DE PESO

INSATISFAÇÃO

TRISTEZA

CONSTANTE

ENTENDA A ANSIEDADE

É normal a gente ter ansiedade em alguns momentos: antes de uma reunião importante ou de uma entrevista de emprego e até mesmo antes de um encontro amoroso. Ela acompanha as fases da nossa vida, pois se relaciona diretamente à nossa percepção de futuro.

Mas, como saber se a ansiedade está afetando a nossa saúde?

Assim como o estresse, a ansiedade é uma reação do nosso corpo ao perigo. Para algumas pessoas pode ser algo frequente, chegando a atrapalhar a realização das atividades cotidianas. A ansiedade torna-se um distúrbio quando há uma preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, de forma persistente e de difícil controle, acompanhada de sintomas físicos como irritabilidade, tensão muscular, fadiga e outros.

A ansiedade patológica vai muito além de um simples frio na barriga, gerando importantes desconfortos físicos.



Alguns sinais indicam que a ansiedade está passando do limite aceitável



Sensação de aperto no peito



Enjoos, vômitos e náuseas



Suor excessivo



Falta de ar



Tremores



Tensões musculares

Quem sofre desse transtorno pode sentir que algo ruim está prestes a acontecer, sem nenhum motivo. Por isso, converse abertamente com sua Equipe de Saúde.

Ansiedade no ambiente de trabalho?

Preocupações demasiadas, excessos de responsabilidades, prazos curtos a serem cumpridos, metas inatingíveis a serem batidas e buscas incessantes por resultados, além de comprometer o ambiente de trabalho, pode afetar sua saúde e bem-estar, gerando ansiedade.

A ansiedade diminui a qualidade de vida e a satisfação no trabalho. Por isso, cultive um relacionamento positivo com sua liderança e fale quando se sentir sobrecarregado, apresentando os sinais de ansiedade patológica.

Como prevenir e controlar a ansiedade?

PRIORIZAR:

- Qualidade do sono
- Prática de exercícios físicos
- Alimentação saudável
- Atividades de lazer e relaxamento

É muito importante compreender as causas da sua ansiedade e cultivar pensamentos positivos.



FALANDO SOBRE A DEPRESSÃO

Trata-se de uma doença mental que desencadeia alterações de humor caracterizada por baixa autoestima, culpa, tristeza, amargura, diminuição de interesse e prazer pela vida.

Sintomas da Depressão

Sentimento de culpa

Humor depressivo

Queixas de esquecimento e falta de vontade e iniciativa

Falta de concentração

Cansaço excessivo

Redução do interesse sexual

Insônia ou sonolência em alguns casos

Falta de energia

Aumento ou diminuição do apetite

Sensação de tristeza

Autodesvalorização

Depressão é diferente de tristeza!

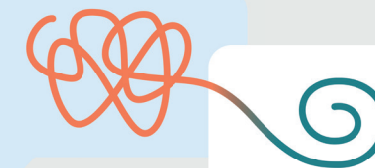
Tristeza é um sentimento comum a todas as pessoas ao longo da vida. Entretanto, algumas vezes, o tempo que essa tristeza dura e a intensidade do sentimento pode deixar a pessoa confusa em distinguir até que ponto “é só tristeza”. **Se isso acontecer com você, procure sua Equipe de Referência Stellantis Saúde para que ela te ajude nesse processo de diferenciação e oriente sobre a intervenção mais adequada.**

Fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão



Diagnóstico

O diagnóstico da depressão é clínico, feito pelo Médico após ouvir a história completa da pessoa e realizar de um exame do estado mental. Não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticar a depressão.



A depressão, muitas vezes, é uma doença silenciosa

Muitas pessoas não reconhecem a depressão como doença, acham que é “frescura”, que é falta de fé ou de vontade e, por isso, acabam se escondendo e sofrendo caladas e sem o apoio necessário. A ausência de tratamento adequado ou não adesão a ele pode prolongar o sofrimento, desencadeando outros transtornos e levando até ao suicídio.

Então, não minimize a sua dor ou a dor de outras pessoas. Todo mundo está travando importantes batalhas... sejamos gentis!

A Stellantis Saúde está com você em suas batalhas!

Tratamento

Seu Médico de Referência Stellantis Saúde ou outro especialista poderá indicar tratamentos medicamentosos e psicoterápicos, mantendo o acompanhamento periódico.

É de fundamental importância a adesão ao tratamento. O uso inadequado dos medicamentos, em horários e doses erradas, pode piorar o quadro de depressão.

Como prevenir?

Mantenha um estilo de vida saudável!

- Tenha uma dieta equilibrada
- Pratique atividade física regularmente
- Combata o estresse com atividades prazerosas
- Evite o consumo de álcool
- Não faça o uso de drogas ilícitas
- Diminua as doses diárias de cafeína
- Crie uma rotina de sono regular
- Não interrompa os tratamentos de saúde sem orientação médica
- Realize técnicas de relaxamento, como meditação e yoga
- Gerencie o estresse e evite a sobrecarga de trabalho
- Compartilhe suas dificuldades e crie o hábito de falar sobre seus sentimentos com alguém em que confie
- Mantenha uma boa organização financeira



O Programa LeveMente foi idealizado para te apoiar, favorecendo sua saúde e seu bem-estar.

A felicidade

A busca da felicidade torna-se quase um dever no mundo pós-moderno e obtê-la é um desejo comum a quase todas as pessoas. A felicidade é alcançada por meio da emoção positiva, do engajamento e do significado.

Ao falar sobre “felicidade”, nos referimos à soma total de nossos sentimentos com a boa qualidade de nossas vidas, levando em conta todos os aspectos como vida interior, família, relacionamentos, situação financeira, trabalho, comunidade, saúde, lazer e liberdade. Sentimentos de prazer e alegria obviamente são importantes, mas a verdadeira felicidade é mais profunda que isso. Cada pessoa tem sua própria visão sobre o que a faz feliz.

**Sempre que precisar de ajuda,
sua Equipe Stellantis Saúde estará disponível.**





www.stellantissaude.com.br



[/stellantissaude.pe.pb](https://www.instagram.com/stellantissaude)



Baixe o aplicativo
Stellantis Saúde

ANS Nº 418285

STELLANTIS
SAÚDE

LeveMente