



REVISTA VIDA e SAÚDE

ABRIL/2022 – Nº 04

Todos os custos de
impressão e envio
são financiados por
anunciantes.

Os benefícios da meditação

Entenda mais sobre
a prática milenar

PÁGINA 22

Conexão Saúde: suporte na medida certa

Estamos prontos para
cuidar da sua saúde
mental, a partir de
uma linha de cuidados
especializados.

PÁGINA 8

É preciso tomar medicamentos?

Saiba quando o uso de
remédios é necessário
e os riscos do uso
indiscriminado.

PÁGINA 10

BEM-ESTAR

MENTAL

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM DIA

P. 4

EXPEDIENTE



ANS - Nº 41750-5

Conselho Deliberativo: Délio Vieira Gonçalves, Leandro Cesar dos Reis, Paulo Eduardo Pereira Guimarães, Ronalde Xavier Moreira Júnior (Presidente), Silmar José Miranda, Wanderson Rodrigues da Silva, Waner Luis da Silva Santos, William Franklin (titulares). Ana Paula Silva Ribeiro Rosa, Jorge Alberto Dias, Naara da Rocha Torres, Túlio Randazzo Rabelo, Vilma Conceição Dário, Brunno Viana dos Santos Sant'Anna, Eber Luiz Padrão França, Edvaldo Pereira da Silva (suplentes). **Conselho Fiscal:** Adenilson Nogueira Commam, Alexandre Eustáquio Sydney Horta, Elizabeth Aparecida da Costa (Presidente), Marcelo Correia de Moura Baptista (titulares). Ricardo Alexandre Gonçalves de Moura, Rosilea Donizete Queiroz, Marcelo Vieira de Souza, Teresa Cristina do Prado Staccioli (suplentes). **Diretoria:** Anderson Ferreira (Diretor Presidente), Stefano Dutra Vivenza (Diretor Administrativo e Financeiro), Marcos Barroso Resende (Diretor de Relações com Beneficiários). **REVISTA VIDA E SAÚDE:** Publicação semestral. Editado pela Assessoria de Comunicação – **Tiragem:** Distribuição digital para os beneficiários e impressão de 16.500 unidades. **Supervisão:** André Oliveira Elesbão. **Editora e Jornalista responsável:** Patrícia Ferreira (MG0019157JP). **Produção editorial:** BH Press Comunicação (Lorena Queiroz e Ana Amélia Gouvêa). **Projeto gráfico e diagramação:** BH Press Comunicação (Bruno Filogonio e Bruno Andrade). **Impressão:** EGL Editores. **Correspondências:** Av. Barbacena, 472 – 8º andar – Barro Preto – CEP: 30190-130 – Fone: 0800 030 9009 – Belo Horizonte – MG. E-mail: cemigsaude@cemigsaude.org.br. Portal Corporativo: www.cemigsaude.org.br.

AS MATÉRIAS PUBLICADAS NESTE JORNAL SÃO EXCLUSIVAMENTE DE CARÁTER INFORMATIVO, NÃO GERANDO QUALQUER ESPÉCIE DE DIREITO OU OBRIGAÇÃO POR PARTE DA CEMIG SAÚDE.

ÍNDICE

4 Bem-estar mental

Entenda o conceito e os principais desafios na prática.

6 Transtornos comportamentais e mentais

Conheça as principais doenças relacionadas à saúde mental.

8 Linha de cuidados

A Cemig Saúde oferece um serviço especializado voltado para a saúde psicoemocional.

10 Uso de medicamentos

Saiba quando o uso de remédios é necessário e os riscos do uso indiscriminado.

12 Conexão Saúde: suporte na medida certa

Estamos prontos para cuidar da sua saúde mental, a partir de uma linha de cuidados especializados.

14 Saúde mental na pandemia

É tempo de flexibilizar? A psicóloga Margarita Fabris fala sobre os cuidados necessários.

16 Linhas terapêuticas

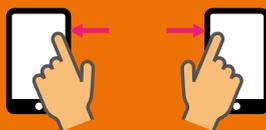
Conheça os referenciais teóricos que guiam o psicólogo na prática clínica.

19 Atividade física

Entenda como mexer o esqueleto pode ajudar nos hormônios que comandam o cérebro.

A REVISTA VIDA E SAÚDE AGORA ESTÁ NA PALMA DA SUA MÃO.

Confira o passo a passo para acessá-la em seu celular:



Ao deslizar o dedo para a esquerda, você será levado para a próxima página. Quer voltar à página anterior? É só deslizar para a direita.



Faça um gesto de pinça com dois dedos para ajustar o zoom.



Você também pode aumentar ou diminuir o zoom tocando duas vezes na tela.



CONEXÃO
SAÚDE
ATENÇÃO TAMANHO FAMÍLIA

Já imaginou ter uma
equipe de confiança,
composta por diversos
profissionais, reunida para
cuidar da sua saúde?

Isso é o que você encontra
no **Conexão Saúde!**



ANS - Nº 41750-5

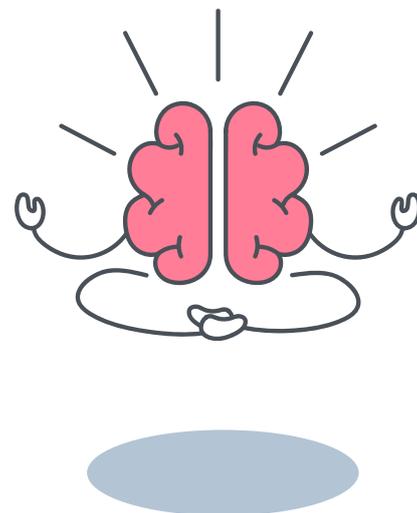


Saiba mais em:

conexaosaude.cemigsaude.org.br



O que é **bem-estar mental?**



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Por isso, quando falamos em promoção de qualidade de vida, é importante uma análise integrada entre corpo, mente e o contexto social no qual o indivíduo se encontra.

Nesta edição da Vida e Saúde, nos dedicaremos a explorar o conceito, a importância e as doenças relacionadas à saúde mental, bem como as possibilidades terapêuticas ofertadas pela Cemig Saúde.

Mas no que consiste o bem-estar mental? Muitas pessoas tendem a entendê-lo como um estado constante de felicidade ou simplesmente a ausência de tristeza, porém essas são definições bastante idealizadas.

A compreensão da saúde mental é ampla e contempla variados modos de viver, dos quais o sofrimento e adoecimento não estão

banidos. Afinal, uma constância absoluta de emoções não é possível, pois viver implica lidar com situações distintas e inesperadas, que podem nos causar alegria, tristeza, estresse, raiva, frustração, dentre outros sentimentos.

Estar triste devido a um término de relacionamento, sentir-se frustrado porque a promoção no trabalho não aconteceu ou, quando criança, ter raiva do momento de ir embora do parque de diversões são situações muito comuns e que não estão relacionadas diretamente a algum transtorno comportamental.

O bem-estar mental também pode ser entendido como a forma que harmonizamos desejos, frustrações, ideias, capacidades, medos e alegrias. Em linhas gerais, podemos dizer que ter saúde mental é: estar bem consigo mesmo e com os outros, além de saber lidar e equilibrar as boas e desagradáveis emoções. Tem a ver também com reconhecer nossos limites e buscar ajuda quando necessário.



Os desafios na prática

Ainda que saibamos o que é bem-estar mental, muitas vezes não conseguimos alcançá-lo na prática. Existem momentos em que os desafios, a pressão, o medo e as perdas nos paralisam de modo que não conseguimos assumir o controle dos nossos pensamentos. As crises e os lutos são inevitáveis, e nem sempre lidamos com eles da melhor maneira possível. A pandemia de Covid-19 é um exemplo de uma situação incontrolável que virou as nossas vidas de ponta-cabeça.

Durante a maior crise sanitária do mundo, muitos perderam pessoas queridas, outros enfrentaram o medo de serem contaminados ou de contaminar um ente querido, crianças precisaram se adaptar à dura distância das escolas e dos amigos, profissionais de saúde foram afastados devido ao estresse e à sobrecarga de trabalho. O iminente desemprego causou pânico a muitos profissionais e o distanciamento social gerou ansiedade e solidão. Para grande parte das pessoas, lidar com as questões psicoemocionais foi e tem sido um processo desafiador.



Existe fórmula mágica?

O desconforto emocional pode ser passageiro, mas quando a dor, o medo, a angústia e a ansiedade são persistentes podem trazer desequilíbrio não apenas para a mente, mas também causar dores físicas.

Se você está vivenciando uma fase difícil, deve estar se perguntando o que deve fazer. Existe um modo específico para solucionar a ausência do bem-estar mental? Primeiramente, é preciso dizer que não há fórmula mágica e nem um caminho definitivo. Como seres únicos, temos histórias, necessidades e percepções diferentes, e as respostas que buscamos e os caminhos que percorremos para encontrá-las também serão distintos.

Alguns livros e guias de autoajuda podem até nos nortear como começar a cuidar das dores da alma, mas a avaliação profissional é imprescindível. Nas próximas páginas, falaremos sobre os serviços que a Cemig Saúde oferece para você e sua família cuidarem da saúde mental.

Transtornos comportamentais e mentais

Os transtornos comportamentais e mentais estão associados a alterações psicológicas, cognitivas e comportamentais, afetam a qualidade de vida, dificultando o desempenho das funções pessoais e vitais do indivíduo. Os transtornos têm diversas causas, que incluem não apenas os atributos individuais. Existe uma predisposição genética, mas fatores sociais, culturais e econômicos, conflitos familiares, padrões de vida, condições de trabalho e uso de álcool e drogas são fatores condicionantes.

“Vivemos em uma sociedade na qual a agilidade, a felicidade e o apagamento da tristeza são cobrados. Todas essas questões geram ansie-

dade e podem acarretar um quadro clínico. Por isso, qualquer pessoa pode vir a desenvolver um transtorno comportamental ao longo da vida”, explica a psicóloga comportamental da clínica do Conexão Saúde Juiz de Fora, Margarita Elena Palacio Fabris.

Se não tratado, um transtorno pode ser tão incapacitante que a pessoa não consegue desempenhar as atividades básicas do dia a dia. Por isso, é importante procurar ajuda, indo a um médico psiquiatra e a um psicólogo, antes que as crises tomem proporções piores. Conheça a seguir os principais transtornos comportamentais e mentais – todos têm tratamento:

Esquizofrenia

Tem início habitualmente na adolescência ou nos primeiros anos da idade adulta. Caracteriza-se por distorções fundamentais no pensamento, na percepção e na emoção, bem como pela profunda convicção de falsas realidades (delírio), originando consequências sociais muito adversas.

Margarita reforça que nem tudo que gera ansiedade, sofrimento ou incapacitação configura um transtorno comportamental. “Ter um ataque de ansiedade (palpitações, sudorese, sensação de incômodo) pode ser um evento pontual, mas o medo de ter novamente faz a pessoa ficar preocupada com o próximo ataque, o que pode gerar angústia, medo, taquicardia, falta de ar, ficar paralisado, temor de sair de casa e ter uma crise na rua”, diz ela. Por isso, é preciso ficar atento aos sinais e, quando necessário, procurar ajuda.





Ansiedade generalizada

A síndrome de ansiedade generalizada é um estado de apreensão ou preocupação constante cuja causa não é identificável. Geralmente é acompanhada de irritabilidade e perturbações do sono.



Depressão

Caracterizada por perda de autoestima e de interesse em atividades sociais, diminuição da energia e de capacidade de concentração, por distúrbios de sono e apetite. A depressão é frequentemente episódica, mas pode ser recorrente, com estados depressivos que duram de alguns meses a alguns anos.



Transtorno Bipolar

É quando os pacientes intercalam episódios de depressão e episódios de mania. A mania é caracterizada por humor expansivo, aumento de atividade, excesso de confiança e incapacidade de concentração.



Síndrome do pânico

Paciente desenvolve crises ou ataques de pânico repetidos, acompanhado pela sensação de medo intenso. Os ataques são imprevisíveis e o doente teme persistentemente ter um outro ataque.



Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

Envolve principalmente disfunções na atenção e no autocontrole (inquietaude e impulsividade) e se caracteriza por ser um transtorno neurológico, com sintomas de desatenção, inquietaude e impulsividade.



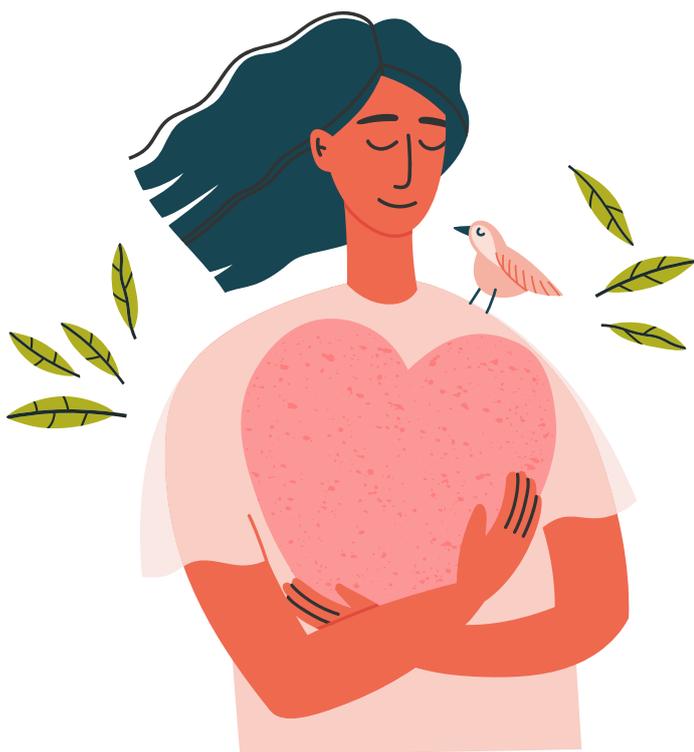
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)

Transtorno de ansiedade caracterizado por pensamentos obsessivos (que não saem da cabeça) e manias que a pessoa apresenta na rotina. Na maioria das vezes, o paciente que tem TOC sabe que o seu comportamento não é adequado.

Estamos prontos para cuidar **DA SUA SAÚDE MENTAL**

Cada vez mais as pesquisas revelam a intrínseca ligação entre bem-estar mental e qualidade de vida. Com o propósito de garantir uma vida saudável e longa aos beneficiários, a Cemig Saúde oferece uma linha de cuidados com a Saúde Mental.

Todas as clínicas do Conexão Saúde contam com uma equipe multidisciplinar integrada, apta à escuta e à identificação da necessidade de encaminhamento para a psicoterapia. Como corpo e mente estão interligados, o olhar mais atento ofertado na atenção primária possibilita que o diagnóstico de uma dor física seja feito considerando as condicionantes psicoemocionais envolvidas.



A partir de um trabalho coordenado, a equipe define se o paciente precisa ser encaminhado para o psicólogo e/ou psiquiatra, que pode ser do próprio Conexão Saúde ou da Rede de Atenção à Saúde (RAS).

Pensando sobretudo no contexto da pandemia de Covid-19, o beneficiário pode escolher o atendimento presencial ou o serviço on-line na plataforma “Psicologia Viva”. Vale lembrar que os atendimentos nas clínicas do Conexão Saúde são isentos de coparticipação.

O próximo passo é o diagnóstico correto para então dar início ao planejamento dos cuidados individuais, bem como escolher o tratamento apropriado para o caso. Nessa etapa, o profissional responsável avaliará o risco de suicídio e a história prévia e familiar do paciente.

De acordo com a psicóloga do Conexão Saúde unidade Barro Preto, Adriana Alencar, é trabalhada a psicoterapia breve. “Essa é uma forma de atendimento na qual há o acolhimento do paciente, de forma que, a partir do diálogo, ele junto com o terapeuta definem as questões a serem trabalhadas. A ideia é entender as demandas daquele paciente para resolvermos as questões que o afetam. Se forem necessários, também são feitos encaminhamentos a outros profissionais”, explica Adriana.



Porta de entrada
Conexão Saúde



Conexão Saúde
equipe multiprofissional
avalia a necessidade de
encaminhamento para a
psicoterapia ou psiquiatria



Casos mais leves
psicoterapia
atendimento presencial
ou on-line.



**Depressão moderada
a grave**
psiquiatria + psicoterapia
atendimento presencial
ou on-line

**GPTW
Ranking
Saúde 2021**



Estamos entre os
**10 melhores planos
de saúde*** do Brasil
para trabalhar!

**Categoria: Médias e Grandes Empresas*



Melhores Empresas
para Trabalhar™

Saúde

Great
Place
To
Work.

BRASIL
8ª Ed.

ANS - Nº 417505

É preciso tomar MEDICAMENTOS?



Em alguns quadros leves de depressão, ansiedade e síndrome do pânico, é possível por meio da psicoterapia, de atividades físicas e de relaxamento, bem como a partir da adequação da dieta alimentar, obter melhoras significativas sem a intervenção medicamentosa. Porém, há casos como o transtorno bipolar, esquizofrenia e quadros agudos de transtornos comportamentais, nos quais o medicamento vai ter papel fundamental para o controle dos sintomas e para a evolução do paciente em direção ao bem-estar mental. O psiquiatra Diego Lisboa Cotta enfatiza que a conversa entre médico e beneficiário é fundamental para entender como o tratamento vai caminhar. “Vou levar em consideração a intensidade dos sintomas que o paciente está sentindo. Cada tratamento é personalizado, pois os sintomas são também individualizados. Existem pessoas que ficam completamente disfuncionais, sem força para sair daquela situação. Se o paciente não tem motivação para ir ao psicólogo, para se exercitar ou para buscar as adequações necessárias na rotina, a medicação pode ajudar muito”.

Vale lembrar que somente a medicação não será capaz de resolver o transtorno comportamental, mas sim ajustar a desregulação de neurotransmissores - substâncias responsáveis pela comunicação entre os nossos neurônios - que está tornando aquele indivíduo mais ansioso e desanimado. Pesquisas revelam que, nas síndromes depressivas e ansiosas, há uma queda significativa dos neurotransmissores, sobretudo da serotonina e da noradrenalina. De forma bastante simplificada, podemos dizer que a serotonina é o neurotransmissor da tranquilidade, da plenitude, enquanto a noradrenalina, o neurotransmissor da ação, da concentração. Com a redução dessas substâncias no cérebro, a pessoa tende a se sentir muito cansada, desanimada, angustiada e com problemas de concen-

tração e memória. Às vezes, o pensamento se torna tão acelerado, que fica difícil dar conta das tarefas cotidianas do trabalho ou da própria vida pessoal.

“A medicação, de forma artificial, vai minimizar e até acabar com esses sintomas. A ideia é que usemos o medicamento durante um tempo para a pessoa ajustar os pontos disfuncionais na vida daquele paciente”, explica Diego.

Como escolher a medicação correta?

A escolha de cada medicamento é também individual. Todos os remédios podem causar efeitos colaterais e, por isso, é preciso que o médico entenda com bastante profundidade a realidade vivida pelo paciente. “Sempre tentamos adequar o efeito colateral da medicação a nosso favor. Se o indivíduo está desanimado, podemos inserir antidepressivos que reduzem o sono e aumentam a energia. Por outro lado, se a insônia é um dos sintomas do quadro clínico, buscamos um medicamento que tem como efeito colateral o aumento da sonolência. São pequenos ajustes para permitir maior qualidade de vida durante o tratamento”, detalha Diego.

Cuidado com o uso indiscriminado dos medicamentos!

Existem classes de medicamentos que precisam ser utilizadas com cautela devido à dependência química que provocam no organismo. É o caso dos benzodiazepínicos, grupo de psicotrópicos comumente utilizados devido à ação ansiolítica e

relaxante muscular. O uso indiscriminado de remédios como clonazepam, frontal, rivotril, diazepam, entre outros benzodiazepínicos podem promover grave dependência química. Quando são necessários para atingir melhores resultados no tratamento, esses medicamentos são utilizados com prudência. “Prescrevemos por períodos menores para reduzir os riscos de dependência. A partir da melhora dos sintomas, podemos fazer a redução das doses ou até mesmo a troca do medicamento”, explica Diego.

A introdução e a retirada dos medicamentos devem ser acompanhadas pelo médico de forma bastante controlada. Muitas pessoas tentam fazer uso de medicações por conta própria, mas a automedicação ou a interrupção por conta própria dos remédios podem gerar quadros de abstinência.

Ainda que existam efeitos colaterais e algumas classes provoquem dependência química no organismo, os antidepressivos e ansiolíticos não devem ser vistos como inimigos. O uso desses



medicamentos é seguro e garante maior qualidade de vida aos pacientes. Converse sempre com o seu médico e, juntos, descubram qual é a melhor alternativa para você.

UNIVERS

 **DROGASIL**

 **Droga Raia**

SAÚDE E BEM-ESTAR COMO MELHOR BENEFÍCIO

A PARTIR DE:

45%

DE DESCONTO
EM MEDICAMENTOS
GENÉRICOS TARJADOS

A PARTIR DE:

18%

DE DESCONTO
EM MEDICAMENTOS
DE MARCA TARJADOS

A PARTIR DE:

05%

DE DESCONTO
EM MEDICAMENTOS
DE MARCA NÃO TARJADOS

Vá até uma farmácia Drogasil e Droga Raia, apresente sua carteirinha direto no caixa e aproveite.

Conexão Saúde: suporte na medida certa



O estilo de vida que levamos faz com que, às vezes, não percebamos o que não vai bem. Tãmanha é a correria do dia a dia que, muitas vezes, atropelamos nossos sentimentos e os sinais que o corpo nos dá. Reconhecer que a saúde mental não vai bem, não é tão simples quanto parece.

Tem gente que percebe rapidamente e procura ajuda, mas muitas pessoas seguem durante anos ignorando os sintomas. Pensam que é uma fase, que é normal não ser feliz ou ainda não conseguem diagnosticar que o fato de o caminhar da vida estar pesado e difícil tem a ver com a falta de cuidado com a saúde mental.

Por isso, é tão importante que falemos sobre isso e que os atendimentos nas clínicas do Conexão Saúde contem com uma equipe multidisciplinar capaz de identificar esses problemas. O olhar cuidadoso da equipe da Cemig Saúde para o bem-estar mental tem ajudado muitos beneficiários a conquistarem melhorias significativas na qualidade de vida.

Foi o que aconteceu com a contadora aposentada Maria Socorro Silva. No início da pandemia, ela sentiu um desconforto respiratório e buscou ajuda médica, pensando que estava com Covid-19. Contudo, durante a consulta de urgência, a médica que a atendeu identificou que o problema era emocional, uma crise de ansiedade.

Após o diagnóstico, Socorro foi encaminhada para a psicoterapia e psiquiatria, para tratamento terapêutico e medicamentoso. Para ela não foi tão difícil aceitar que precisava de ajuda, pois já havia feito psicoterapia em anos anteriores. “Eu tinha consciência que precisava ter um apoio psicológico para resolver aquela situação que estava me causando sofrimento. A terapia foi de suma importância para me libertar das situações de desconforto que vivia naquele momento”.

A fragilidade da vida diante da iminência da morte

A pandemia de Covid-19 também serviu de gatilho para Rafael Pimenta Falcão Filho. Em 2020, quando o Brasil atingia números elevados de mortes, ligar o noticiário todos os dias e perceber que ele ou algum ente querido poderiam se tornar estatísticas fez com que o engenheiro da Cemig perdesse o sono.

O medo foi tão intenso que paralisou o corpo. Ele conviveu com o temor constante da morte, a ponto de ter insônia quase todas as noites. Rafael guardou os sentimentos para si mesmo e, diante da iminente possibilidade da morte, começou a se culpar pelas atitudes do passado. Com o passar dos dias, a situação ficou insustentável.

“Eu estava com muito medo de morrer, de pegar o coronavírus e passar para a minha família. O pensamento do que aconteceria com os meus filhos e com o meu pai que já é idoso, caso eu morresse, me causou muito sofrimento”, desabafa.

Diagnosticado com síndrome do pânico, ele também encarou as sessões de psicoterapia, mesmo com certa resistência. “Eu não acreditava muito nessas coisas, minha esposa me incentivava, pois ela já havia feito tratamento com psicólogo. Fazendo as sessões passei a me sentir mais confiante, fui colocando a cabeça no lugar”. Em abril de 2021, os efeitos do processo de análise vieram à tona. O sono melhorou, o medo foi amenizado e a culpa diminuiu.



Depressão durante e após a gestação

No caso da servidora pública Gabriela Saud Rezende Melo, o quadro de depressão foi diagnosticado na gestação. “Eu passava por momentos que demandaram muito de mim e, como estava grávida, entrei em um quadro de depressão que se agravou no pós-parto. Senti que minha vida estava fora de controle e decidi procurar ajuda”, conta.

Ela começou o tratamento com um psiquiatra, que indicou o uso de antidepressivos, com a autorização da obstetra. Quando a filha nasceu, a depressão se agravou muito e, por meio do médico da família da clínica do Conexão Saúde, foi encaminhada para a psicologia.

“Minha vida melhorou muito com a psicoterapia. Estou mais calma, mais amorosa e mais aberta ao diálogo. As sessões com a psicóloga me ajudaram a lidar melhor com as dificuldades de relacionamento na família. Consegui valorizar meu potencial e, ao mesmo tempo, aprendi a delegar tarefas e evitar a sobrecarga que me causava muito sofrimento”.

Quando é hora de buscar ajuda?

É fundamental observar como você tem se sentido. Se o desconforto emocional e as angústias estiverem fazendo parte de sua rotina, procure ajuda de um profissional. Todas as nossas clínicas do Conexão Saúde estão prontas para te acolher. Lá você conta com o diagnóstico e encaminhamento adequados.

Saúde mental em tempos de pandemia

A rápida disseminação do novo coronavírus por todo o mundo e a necessidade de manter o isolamento social por um período prolongado proporcionou e intensificou alterações no bem-estar psíquico da população em geral. Esse cenário, que gerou mudanças na rotina e nas relações familiares, fez com que as emoções negativas se agravassem.

O sentimento de não saber o que fazer devido à imprevisibilidade da duração da pandemia e seus efeitos, o medo de entrar em contato com outras pessoas, de adoecer ou morrer se tornou normal, fazendo com que traumas emocionais profundos fossem intensificados com possíveis consequências pós-pandemia.

De acordo com a psicóloga comportamental da clínica do Conexão Saúde Juiz de Fora, Margarita Elena Palacio Fabris, foi significativo o aumento de casos de transtornos comportamentais durante a pandemia da Covid-19. “A grande quan-

tidade de informações com as quais as pessoas foram bombardeadas, o temor de adoecer, perder parentes e amigos, a preocupação com cuidados preventivos, o medo em relação à situação financeira e a

quebra de rotina geraram diversas consequências comportamentais e psicológicas. Isso causou o aumento de casos de ansiedade, depressão, irritação, suicídio e até distúrbios alimentares”, explica.



Flexibilizar ou não?

Com o avanço da vacinação e a redução do número de mortes por Covid-19, a perspectiva de um novo normal mais flexível passou a fazer parte da rotina dos brasileiros. Cresceu o desejo de retomar as atividades de antes, como viagens, confraternizações, idas aos shoppings e encontros familiares, porém ainda vivemos uma pandemia.

Sentimos medo da morte que, ainda que seja a única certeza da vida, se tornou mais próxima neste cenário de crise sanitária. Diante do paradoxo entre vida e morte, muitos conflitos surgem.

Queremos realizar nossos desejos, mas precisamos lidar com as consequências. Assim como tudo na vida, não é mesmo? Mas depois de quase dois anos de restrições, também estamos convivendo com os resultados de nossas privações. Por isso, tantas contradições.



A psicóloga comportamental Margarita Elena Palacio Fabris explica que não existe o certo nem o errado, e cada um de nós terá um processo frente a esse novo cenário. “O modo para lidar com esse momento irá variar muito de acordo com a estrutura psíquica, construções sociais e a formação de cada indivíduo. Por sermos seres biopsicossociais, a maneira pela qual fomos orientados, bem como o modo no qual vivenciamos nossas experiências primitivas influenciarão na forma de enfrentamento da situação atual”.

Cada pessoa é única e o modo como reage vai depender de vários fatores. Por isso, não exija que outros sejam tão flexíveis quanto você. Se está sentindo medo, não se cobre e nem faça além do que está em suas possibilidades emocionais. Não se compare e nem se deixe levar por pressões de pessoas que já se adaptaram à situação.

Vale se perguntar: o que eu dou conta de enfrentar, sendo saudável e feliz? E nessa resposta encontrar um equilíbrio entre o que deseja, o que consegue e o que é permitido fazer.

Medo excessivo

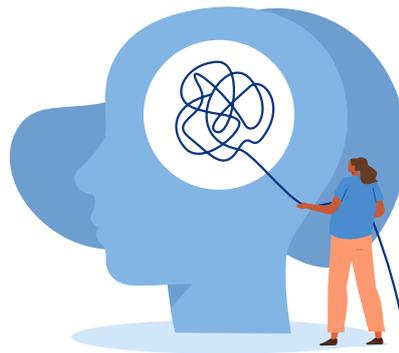
Quando o medo de se contaminar se tornar excessivo, o paciente deve procurar ajuda de um profissional. “O acompanhamento da escuta psicológica é essencial para promover o alívio nas emoções e no comportamento”, frisa Margarita.

A psicóloga ainda orienta evitar a exposição excessiva a noticiários negativos, buscar sempre a veracidade dos fatos noticiados e garantir a continuidade do contato com o ciclo social, mesmo que virtualmente.

Linhas TERAPÊUTICAS

Nós já falamos sobre a linha de cuidados com a Saúde Mental oferecida pela Cemig Saúde, mas agora vamos contar um pouco mais sobre o trabalho de um profissional que é figura central neste processo: o psicólogo. A partir do diálogo com o paciente, ele busca compreender a psique humana, atuando no tratamento e prevenção de doenças mentais.

Em sua atuação, o psicólogo pode escolher trabalhar com métodos diferentes de psicoterapia. Essas diversas formas são denominadas linhas terapêuticas e são um referencial teórico que guia o psicólogo para atuar na problemática clínica, podemos dizer que é a linha teórica



que o profissional utiliza para conduzir as sessões de psicoterapia. De acordo com a psicóloga da clínica do Conexão Saúde Barro Preto, Adriana Alencar, é importante entender a personalidade do paciente. “Saber se gosta de um terapeuta que fala muito ou pouco, se deseja maior ou menor interação. Nem toda pessoa combina com todo tipo de linha e é importante conhecer as opções antes de começar”, explica.

A escolha da linha psicoterápica não deve se tornar motivo de angústia. O ideal é que cada pessoa entenda que existem diferentes abordagens diferentes e busque aquela com a qual se sente mais confortável. Adriana ainda enfatiza que se não houver adaptação, não há problema. “O ideal é que a pessoa conheça as abordagens, encontre aquela com que mais se identifique. Caso não se adapte, deve retomar a escolha e nunca desistir do processo”.

Aqui o cuidado é completo e 24 horas!

Cuide da sua saúde de forma integral com uma equipe de referência que conhece você! Conte com a Unidade virtual de Atenção Primária à Saúde das Clínicas D.O.C, em parceria com a Cemig Saúde, e tenha atendimentos personalizados, realização de teleconsultas e uma central de teleorientação no conforto da sua casa.

Conheça o Conexão Saúde Virtual
Ligue agora: 0800 9407 876



Para que você saiba um pouco sobre algumas linhas existentes, nesta matéria, falaremos sobre as seis linhas terapêuticas mais procuradas nos consultórios. Confira!

Psicanálise

A psicanálise é uma abordagem que trabalha com o inconsciente, as memórias traumáticas, desejos reprimidos, mecanismos de defesa, e busca trazer os conflitos inconscientes para o consciente. A partir de uma análise da fala ou dos relatos de sonhos, os conflitos passam a se tornar conscientes, criando a possibilidade de o paciente enfrentá-los.

Como são as sessões: o paciente fala, o psicanalista conduz por meio de perguntas e comentários.

Duração da terapia: não tem prazo definido, podem ser anos.

Indicada para: quem prefere um processo mais profundo e lento.

Terapia Analítica

Tem como premissa a existência de um inconsciente coletivo, ou seja, existem símbolos que têm o mesmo significado para todas as pessoas. Nesta linha terapêutica, o psicólogo interpreta como esses símbolos ou imagens aparecem nos relatos do paciente. A partir dessa compreensão, o indivíduo pode entender os processos que acontecem no seu inconsciente e que provocam sofrimento.

Como são as sessões: o paciente fala e o terapeuta conduz por meio de perguntas e comentários.

Duração da terapia: não tem prazo definido.

Indicada para: quem prefere um processo mais reflexivo e lento.

Terapia Sistêmica

Essa abordagem foca muito no sistema em que a pessoa está incluída, pois considera que ele ajuda na manutenção dos comportamentos. Ela promove uma maior consciência ao paciente sobre as dificuldades e problemas que ele enfrenta e sobre a possibilidade de aprender novos comportamentos, atitudes e sentimentos que possam levá-lo à mudança e à melhoria nos relacionamentos.

Como são as sessões: terapeuta trabalha bastante com as dinâmicas familiares e as influências que elas têm nas relações interpessoais e nas demais esferas da vida paciente.

Duração da terapia: não tem prazo definido.

Indicada para: quem prefere um processo mais reflexivo e lento.



Psicodrama

É uma terapia geralmente feita em grupo, baseada na encenação improvisada dos conflitos. É orientada pela emoção, pelo grupo e pela co-criação, pois busca promover estados espontâneos, discriminar e integrar, com certa harmonia, o individual com o coletivo. Produz catarse emocional e insights cognitivos, a partir da comunicação verbal e não verbal.

Como são as sessões: feitas em grupo, baseadas na encenação improvisada dos conflitos. O terapeuta é quem conduz tudo e dirige a cena.

Duração da terapia: não tem prazo definido.

Indicada para: quem prefere algo mais movimentado e gosta de trocas e de compartilhar com outros.

Gestalt

Nesta abordagem, o foco é na forma como o sujeito interpreta a vida, olhando para a maneira como ele organiza seu pensamento e o expressa. Há a atenção para o momento exato da terapia, no aqui e agora, e na relação do paciente com o terapeuta, com objetivo de que ele tome consciência do que diz e faz, para depois reproduzir essa tomada de consciência fora do consultório.

Como são as sessões: o paciente fala e o terapeuta conduz de maneira mais ativa, fazendo observações sobre o que acontece ali.

Duração da terapia: não tem prazo definido.

Indicada para: quem prefere uma percepção mais direta das relações que tem com o mundo ao seu redor.

Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)

A proposta da TCC é a identificação de padrões de pensamentos, crenças e hábitos disfuncionais que impactam de forma negativa nos comportamentos e emoções do indivíduo. Olhando para os comportamentos que a pessoa tende a repetir em determinados contextos, a terapia procura fazer com que isso seja cada vez mais perceptível, para em seguida ser mudado. A ideia é analisar as atitudes do paciente para transformar reações automáticas em decisões conscientes.

Como são as sessões: o paciente fala e o psicólogo ouve e conduz. Podem ser usados exercícios de relaxamento e respiração, além de tarefas para casa.

Duração da terapia: não tem prazo definido.

Indicada para: quem procura um resultado mais rápido e um processo mais ativo.



Benefícios da atividade física no **bem-estar mental**

Cada vez mais escutamos falar sobre os benefícios da atividade física. Mexer o esqueleto aumenta a expectativa de vida, auxilia no controle do peso e reduz o risco do desenvolvimento de diversas doenças como: câncer, diabetes mellitus tipo 2, obesidade e hipertensão. As vantagens não param por aí. Estudos indicam que atividade física é um importante mecanismo comportamental para atenuar os efeitos degenerativos do envelhecimento.

Quando pensamos na saúde mental, a prática de exercícios promove mudanças no cérebro, incluindo crescimento neural, inflamação reduzida e novos padrões de atividade que promovem sentimentos de calma e bem-estar. Ao nos exercitarmos, nosso corpo libera endorfina, hormônio que promove a sensação de bem-estar e reduz os níveis de cortisol, hormônio do estresse. Essa alteração química em nosso cérebro contribui significativamente para o alívio do mau humor, da indisposição e da tensão muscular.

O educador físico do programa Conexão Ativa, Felipe Quintella, explica que pacientes em tratamento de transtornos comportamentais apresentam melhora no humor, na qualidade do sono, na capacidade de concentração e memória. “Há um melhor funcionamento cognitivo, maior nível de satisfação com a vida e uma menor prevalência e severidade dos sintomas de ansiedade e depressão”.

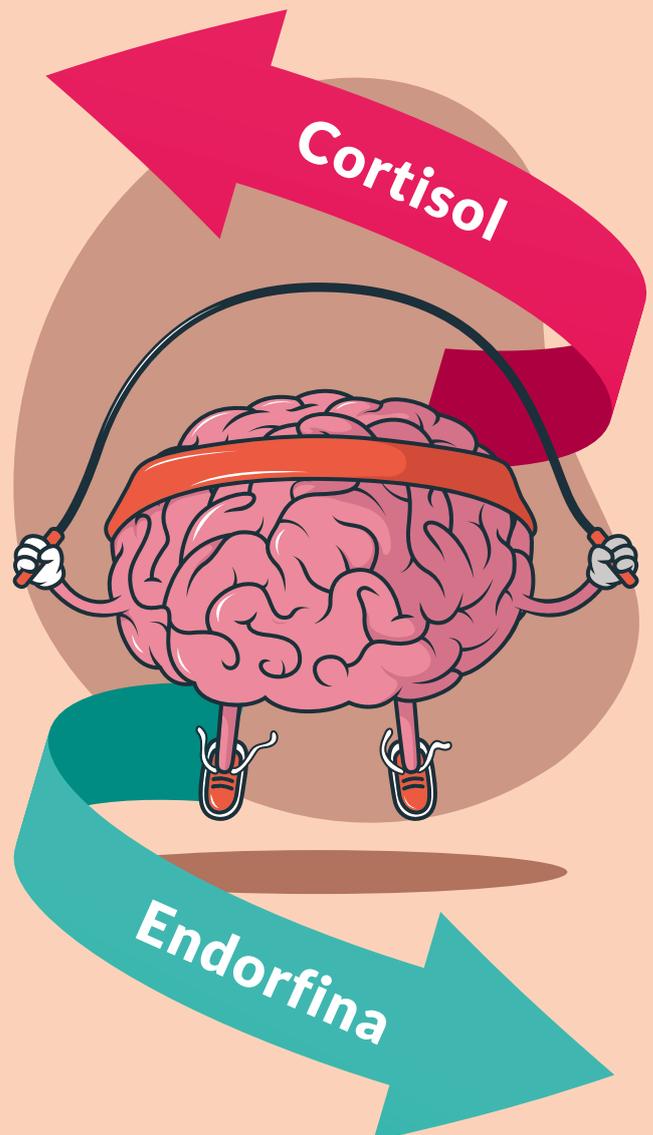




O sedentarismo

Os benefícios da atividade física são indiscutíveis, porém, para grande parte das pessoas, sair do sedentarismo é um grande desafio. Você provavelmente conhece alguém que fechou o plano anual da academia, mas não conseguiu manter a frequência por mais de três meses. Quantas vezes fazemos planos para uma vida mais ativa, mas na prática não cumprimos? Falta tempo, disposição e sobra a vontade de manter o corpo em inércia. Para os ativos de plantão, o sedentarismo pode até soar como hábito de gente preguiçosa.

Contudo, em defesa dos sedentários, é preciso dizer que manter o corpo ativo é um movimento contrário à tendência do nosso comportamento natural. Isso porque, em razão da escassez de alimentos na natureza, ao longo dos anos nossa espécie adotou a estratégia evolutiva de reduzir o desperdício energético ao mínimo. Hoje, se sentimos fome, vamos até o mercado e encontramos uma enorme variedade de alimentos disponíveis, mas há milhares de anos o homem precisava caçar para garantir a próxima refeição. Sem a oferta constante de alimentos, apenas aqueles indivíduos que acumularam energia por meio da gordura corporal e reduziram o desperdício energético foram capazes de sobreviver. A partir disso, podemos entender porque nosso corpo está sempre preparado para guardar energia.





Por onde começar?

Ainda que falte disposição, precisamos acrescentar hábitos em nossa rotina para, não somente colocar, mas também manter o corpo em movimento. Felipe Quintella explica que o modo mais simples para dar o pontapé inicial é encontrar alguma prática esportiva com que se tenha afinidade. Então, veja o que é mais interessante para você. Caminhada, hidroginástica, musculação ou exercício em casa? Não existe atividade melhor que outra, mas sim a que funciona melhor para você. “A liberação de todos os hormônios se dá a partir de qualquer movimento, seja ele subir e descer um degrau. Então é preciso entender a realidade daquela pessoa para adaptar o melhor exercício”, frisa Felipe.

Nos primeiros dias pode ser mais difícil,

mas a partir do momento em que o corpo percebe os benefícios, ou seja, que a química dos hormônios aumenta o bem-estar e reduz o estresse, a vontade de se exercitar cresce.

O próximo passo é manter a disciplina e a frequência da prática, ao menos três vezes por semana. Quanto à duração da atividade, a recomendação é de pelo menos 30 minutos.

Programa Conexão Ativa

A Cemig Saúde tem um programa para ajudar a cuidar da saúde de quem precisa sair do sedentarismo. No Conexão Ativa, o exercício físico é trabalhado de forma a melhorar a saúde física e mental dos participantes. Atualmente, mais de 500 beneficiários são orientados na prática de atividades físicas em casa ou ao ar livre.

“Os pacientes são encaminhados pelos profissionais das clínicas do Conexão Saúde, mas a ideia é que ele vire um programa para todos”, detalha o educador físico.



Meditação: tradição milenar com inúmeros benefícios



Ao longo desta edição falamos como a psicoterapia, o uso de medicamentos e a realização de exercícios físicos podem reduzir de forma significativa os sintomas provocados pelos transtornos comportamentais como a ansiedade, o transtorno bipolar e a depressão.

Agora abordaremos os benefícios de uma prática milenar, que tem sua origem nas tradições orientais: a meditação. A palavra “meditar” surgiu da raiz latina “meditatum”, que quer dizer “ponderar”, mas o significado mais usual é o que deriva da expressão do latim “meditare” e significa “estar em seu centro”, “voltar-se para o centro”.

Mas você deve estar se perguntando o que significa estar no centro? Segundo o dicionário Oxford,

centrado, em um sentido figurado, é adjetivo de quem é emocionalmente equilibrado (diz-se de pessoa); sensato, ponderado. Permanecer centrado em meio a uma pandemia, às dificuldades e aos anseios próprios da vida é um grande desafio. Porém, a prática da meditação, principalmente quando associada a outros hábitos que promovem o bem-estar mental, pode facilitar o processo.

A meditação é uma prática que engloba relaxamento corporal, diminuição da respiração, levando a um estado de paz, calma e tranquilidade. Todos estão aptos e prontos para começar a meditar, basta tirar alguns minutinhos diários para se dedicar à prática. É preciso ter um momento agradável, preparado para você, a meditação pode ser feita no quarto ou em qualquer lugar, desde que o ambiente seja silencioso.



Por que meditar?

A ansiedade provocada pelo trabalho excessivo, a preocupação com a incerteza do futuro, além de todas as condições sociais e econômicas que nos cercam são capazes de provocar o desequilíbrio entre corpo e mente, fazendo com que fiquemos cada vez menos centrados. Diante disso, o estresse e doenças mentais e físicas surgem com mais facilidade. E é na busca pelo bem-estar mental e por uma maior qualidade de vida, que entendemos que a prática deve ser incentivada.

Meditar aumenta:

- Imunidade, com maior porcentagem de células T
- Serotonina, o chamado “hormônio do bem-estar”
- Concentração e tempo de atenção
- Criatividade e produtividade
- Memória
- Capacidade de aprendizado
- Sentimento de felicidade
- Estabilidade emocional
- Vitalidade
- Autodisciplina
- Sentimento de paz

Benefícios

As alterações provocadas no corpo e na mente pela meditação geram efeitos surpreendentes. O objetivo primordial da meditação é a parada gradativa das ondas mentais. Como consequência dessas mudanças químicas e biológicas, estão os inúmeros benefícios para a saúde promovidos pela prática de relaxamento.

A meditação ajuda a dormir melhor e torna a pessoa menos vulnerável ao estresse do ambiente em que vive.



Como meditar?

Uma das condições básicas para meditar é a atenção em algum foco, que pode ser interno como a observação dos músculos da respiração, ou externo a partir da concentração em algum som ou cheiro. O praticante pode meditar sozinho de forma autônoma ou ser induzido por um facilitador, que guia com as palavras o tipo de foco, quais os músculos que deve relaxar e as ações a serem seguidas.

Durante a prática, a mente deve observar os pensamentos procurando não segui-los, nem gerar emoções. Se por um acaso isso acontecer, o praticante deve retomar a atenção para o foco. Não importa quantas vezes seja necessário, desde que sempre permaneça na tentativa.

Aqui vão alguns passos para quem deseja começar a meditar

- Feche os olhos. Assim você pode perceber o seu interior. Quando os olhos estão abertos, vivenciamos o mundo da matéria
- Mantenha a coluna vertebral ereta.
- Faça uma respiração calma e silenciosa, de ao menos um minuto.
- Inspire e expire lentamente. Inspire a vida que está dentro de você e expire as preocupações.
- Sinta o lugar onde você está. Perceba a textura do objeto no qual você está sentado. Sinta o vento que circula no ambiente, o ar que entra e sai do seu corpo.
- Se preferir, imagine que você está em um ambiente tranquilo. Pode ser algum local que você goste, por exemplo: uma praia.
- Mantenha o foco na respiração por quanto tempo sentir necessário.

Canais de atendimento **DA CEMIG SAÚDE**



Chat

disponível no Portal Cemig Saúde, no canto inferior direito da página, de segunda a sexta, das 8h às 17h



Fale Conosco

também disponível no Portal Cemig Saúde



Central de Relacionamento Telefônico

0800 030 9009 ou (31) 3429-5200 (para ligações de celular)

Sabia que no **AUTOATENDIMENTO VIA WHATSAPP** você acessa uma série de serviços de um jeito bem rápido? 😊



Informe de Imposto de Renda do PSI e do POD



Extrato de utilização do plano Saldo do teto



Protocolos de solicitação de reembolso



Número do cartão do plano



Status das guias de autorização



Novos planos



Segunda de via de boletos



Envie "Oi" para
(31) 99791-6464