

Cartilhas do Cuidado

◆ **VIVER BEM** ◆



**MENTE
SAUDÁVEL**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Espaço Cuidar
(65) 3612-8779

Rua Barão de Melgaço, 2057, Centro Sul
CEP 78020-800 - Cuiabá - MT

Acesse o site e conheça mais sobre o Viver Bem
www.unimedcuiaba.coop.br

Você sabe o que é Saúde Mental?

A Saúde Mental é parte integrante e essencial da saúde como um todo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade.

Sendo assim, a Saúde Mental é mais que a presença ou ausência de transtornos mentais.

É a maneira como cada um lida com as tensões normais da vida e desempenha suas habilidades sociais e de trabalho. Em outras palavras, é o modo como as pessoas se relacionam com o mundo.



Qualquer pessoa pode adoecer mentalmente?

Qualquer pessoa está sujeita a adoecer mentalmente, seja por fatores genéticos, sociais, uso de drogas ilícitas e até mesmo por doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial, câncer, hipotireoidismo, entre outras.

Quando e quem se deve procurar?

É importante observar quando alterações comportamentais e emocionais começam a afetar e a interferir negativamente na vida de alguém.



Algumas dessas alterações podem ser:

- Desânimo e falta de energia;
- Sentimentos de tristeza, desesperança e desamparo;
- Insônia ou excesso de sono;
- Dificuldade em expressar os sentimentos;
- Comportamento agressivo;
- Angústia recorrente;
- Alterações do apetite envolvendo perda ou ganho de peso;
- Sentimentos de culpa;
- Dificuldade em realizar suas atividades rotineiras de trabalho.



Ao se perceber algumas dessas alterações ou outras que possam estar interferindo negativamente na rotina de vida, orienta-se procurar auxílio médico e psicológico.

- **Médico Psiquiatra:** é o médico especialista mais indicado para cuidar dos casos de adoecimento mental, uma vez que ele trabalha no sentido de prevenir, diagnosticar, tratar e reabilitar os pacientes.
- **Psicólogo:** é o profissional que trabalha com os processos emocionais e comportamentais. Através da escuta terapêutica, o psicólogo auxilia a superar situações difíceis, bem como no processo de autoconhecimento dos pacientes.

O que é o programa Mente Saudável?



É um programa do núcleo de medicina preventiva da Unimed Cuiabá, Viver Bem, desenvolvido para atender pacientes psiquiátricos, por meio de acolhimento psiquiátrico e psicológico, psicoeducação e gerenciamento do cuidado.

Como funciona a rede de atendimento da Unimed Cuiabá?

O beneficiário Unimed Cuiabá pode buscar apoio profissional no Ambulatório de psiquiatria e nas Clínicas de Psicologia, de segunda à sexta feira.

- **Psiquiatria:** Os agendamentos podem ser realizados através do 0800 647 3008 ou 3319-3500, pelo portal do cliente ou na rede aberta da Unimed Cuiabá.
- **Psicologia:** Para o atendimento psicológico é necessária solicitação médica através do sistema eletrônico. O agendamento pode ser realizado pelo telefone 3319-3500.