

Orientações em Saúde



Prezado servidor,

Você está recebendo este email porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2017. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Estamos lhe enviando o texto abaixo na expectativa de contribuir para preservação ou melhoria da sua saúde.

Como você sabe, a saúde mental é determinada por diversos fatores inter-relacionados. De modo geral, uma pessoa mentalmente sadia é aquela que consegue ter uma vida cotidiana significativa, com participação social, satisfação no trabalho, oportunidades para lazer e relacionamentos sociais de boa qualidade. Para maioria dos indivíduos tal situação não é fácil de conseguir, tendo em vista o contexto socioeconômico, cultural e ambiental em que estão inseridos.

Não obstante, como a ocorrência de transtornos mentais nos adultos vem aumentando muito, o cuidado com a saúde mental é atualmente uma meta imprescindível. No cenário brasileiro, além de aumento geral dos casos, observa-se mais elevada prevalência de transtornos de ansiedade e de humor em mulheres e de transtornos associados ao uso de substâncias psicoativas, em homens.

Conforme já dito antes, muitos dos determinantes da nossa saúde fogem ao nosso controle. Outros, todavia, podem ser mais facilmente administrados. Em respeito às diferenças individuais, não se pode recomendar um padrão de comportamento saudável a ser observado por todos. Existem, entretanto, algumas atitudes que, uma vez adotadas, podem contribuir para a prevenção e para o sucesso dos tratamentos da área de saúde mental. Veja a seguir:

1. Diversifique o investimento de energia psíquica, contemplando as diversas áreas da vida e evite buscar realização e reconhecimento em um único “espaço”, como por exemplo: o trabalho.
2. Pratique atividades físicas regularmente. Tal prática promove sensação de bem-estar, melhora o humor, diminui a ansiedade e a probabilidade de depressão.
3. Não se isole demasiadamente, ao invés disso, cultive relacionamentos com pessoas de sua confiança com as quais possa contar caso precise.

4. Em períodos nos quais esteja passando por eventos marcantes e densos do ponto de vista psicológico, procure compartilhar tais experiências com pessoas de sua confiança.
5. Ao experimentar desconfortos psíquicos intensos, persistentes e resistentes a suas próprias tentativas de evitá-los, procure fazer uma avaliação com um profissional de saúde mental. Pode ser que você precise de assistência.
6. Se decidir realizar tratamentos na área de saúde mental, escolha com critério os profissionais para assisti-lo, buscando dados sobre a formação e experiência clínica dos mesmos.
7. Evite fazer interrupções precoces e mudanças frequentes de psicólogos e psiquiatras.
8. Se estiver usando medicamentos para aliviar desconfortos psíquicos, mantenha consultas regulares ao psiquiatra. A medicação psicoativa necessita ser revista periodicamente e o especialista é a melhor pessoa para realizar tal monitoramento.
9. Não promova ajustes na medicação por conta própria. Isso pode ser perigoso.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos próximos emails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

Texto elaborado em dezembro de 2018.