

Janeiro Branco é dedicado à conscientização sobre a Saúde Mental

Assim como a parte física do nosso corpo, a mente também precisa de cuidados especiais para manter o seu funcionamento em ordem. E a proposta da campanha Janeiro Branco é justamente essa, que as pessoas tenham um olhar e cuidados diferenciados sobre as questões que envolvem a sua saúde mental. Ainda mais nestes últimos anos, em que a pressão emocional pode ter aumentado diante do cenário de pandemia que estamos vivenciando.

De acordo com o psicólogo Luciano da Rocha Fogaça, conveniado a Rede Direta da CELOS, o objetivo da campanha é destacar este tema, gerando a conscientização sobre a importância da prevenção ao adoecimento emocional. Haja vista que, a partir do momento que não se tem saúde mental, e que se tem algum tipo de sofrimento emocional crônico, com certeza o sofrimento físico e outros tipos de doenças terão portas abertas.

Fala-se em prevenção e cuidados com a saúde mental, mas, na prática, o que fazer? Para ajudar a entender melhor quais seriam esses cuidados, o especialista separou algumas orientações de como contribuir para a promoção da saúde mental da família e dos amigos.

Confira:

- Importante pontuar que não existe a opção de não viver adversidades, todos nós vamos passar por dificuldades, perdas, sofrimentos e ter resiliência é fundamental. Ter ciência que viveremos dificuldades mas que é necessário “viver” e não criar subterfúgios para não enfrentar essas “dores”;
- Ter consciência de onde viemos, de quem somos e o que nos faz bem e o que nos faz mal, saber até onde podemos ir em uma situação de adversidade e o momento em que devemos dar um basta, finalizar ou dizer não. Isso vale para relações familiares, relações de amizades, relações amorosas e relações profissionais;
- Saber até onde posso ir e o que realmente devo fazer ou vale a pena fazer em relação ao outro, pois existem pessoas que passam a vida fazendo pelo outro e esquecem de viver e fazer por si mesmo;
- Portanto, devemos entender que o equilíbrio emocional é uma poupança que vai sendo construída ao longo da vida e a capacidade de lidar com as adversidades ou as escolhas com quem você se relaciona ou como se relaciona é que vão contribuir para uma boa reserva emocional e capacidade de elaborar lutos ou não;
- Saber nosso limite e procurar ajuda é necessário, haja vista que nenhum de nós pode ter certeza que passará bem por determinada situação e se isso acontecer não tenha medo de pedir ajuda, seja para um parente, amigo, profissional da saúde como psicólogo, médicos, assistentes sociais etc;
- Saber dar feedbacks, sinalizar para o outro o que ele faz de bom, o que te surpreende positivamente ou o que te fez sofrer. Se você não falar o outro não vai ter conhecido, e a chance de errar com você aumentará.

Fogaça lembra que para ser assertivo em muitos dos pontos citados acima é preciso ter autoestima. Só que nem todas as pessoas têm uma auto avaliação positiva como deveriam ter. Por isso, se você se identifica como alguém com baixa autoestima e tem dificuldades com algum dos tópicos citados acima, procure um médico e com o encaminhamento vá ao psicólogo e comece uma terapia. Com certeza aumentará sua capacidade de autoconhecimento e, assim, vai conseguir se valorizar mais. Além de melhorar sua capacidade de enfrentamento, com certeza terá mais

equilíbrio emocional e menos sofrimentos.

CELOS orienta beneficiários sobre testes rápidos para a Covid-19

A CELOS credenciou o laboratório São Gerônimo, em princípio para Florianópolis e região, para a realização dos testes para SARS-COV-2 (Coronavírus COVID-19), testes rápidos para detecção de antígeno, e está efetuando a busca de rede nas demais localidades do Estado.

O teste poderá ser realizado pela Unimed em todo o estado com o custo de R\$ 76,76 e a coparticipação de 50% do valor. O valor de reembolso é no valor R\$ 40,00, com coparticipação de 50%. O valor do teste na rede é de R\$ 80,00.-

O teste realizado em farmácia também poderá ser reembolsado desde que:

- O exame adquirido seja o mesmo constante na cobertura do ROL ANS: (Teste SARS-COV-2 (Coronavírus COVID-19), teste rápido para detecção de antígeno);
- O beneficiário deve apresentar o pedido médico onde a indicação clínica observe o cumprimento da diretriz de utilização e;
- Nota Fiscal em nome do beneficiário.

Tanto para autorização quanto para o Reembolso é necessário que o beneficiário apresente pedido médico e que a indicação clínica cumpra a diretriz da ANS:

Grupo I (critérios de inclusão)

- Pacientes com Síndrome Gripal (SG)

SÍNDROME GRIPAL (SG): indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por pelo menos dois (2) dos seguintes sinais e sintomas: febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

Em crianças: além dos itens anteriores considera-se também obstrução nasal, na ausência de outro diagnóstico específico.

Em idosos: deve-se considerar também critérios específicos de agravamento como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência.

- Pacientes com Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)

SÍNDROME RESPIRATÓRIA AGUDA GRAVE (SRAG): indivíduo com SG que apresente: dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax ou saturação de O₂ menor que 95% em ar ambiente ou coloração azulada dos lábios ou rosto.

Em crianças: além dos itens anteriores, observar os batimentos de asa de nariz, cianose, tiragem intercostal, desidratação e inapetência.

Grupo II (critérios de exclusão)

- Contactantes assintomáticos de caso confirmado;
- Indivíduos com ≤ 24 meses de idade;
- Indivíduos que tenham realizado, há menos de 30 dias, RT-PCR ou teste rápido para detecção de antígeno para SARS-CoV-2 cujo resultado tenha sido positivo;
- Indivíduos cuja prescrição tenha finalidade de rastreamento da doença, retorno ao trabalho, controle de cura ou suspensão de isolamento.

Fonte: [Celos](#), em 24.01.2022.