

No último dia 21 de janeiro, a Fundação Libertas realizou um evento exclusivo que reuniu nossos beneficiários dos planos de saúde para uma manhã de reflexão, aprendizado e cuidado. Na abertura, o Gerente Assistencial, Ualison Assis, reforçou que “cuidar da mente é o alicerce para qualquer meta de bem-estar físico” e convidou todos a encararem o início do ano como uma página em branco, momento ideal para traçar metas que incluam, de forma intencional, o cuidado com a saúde integral.



Com uma programação multidisciplinar, o evento demonstrou na prática como psicologia, nutrição e fisioterapia se conectam para promover uma vida mais saudável e equilibrada.

### **A psicologia como base: reconhecer, acolher e cuidar**

A psicóloga Paula Regufe abriu as palestras com um alerta: o Brasil é o país mais ansioso do mundo e líder em casos de burnout. Ela reforçou a visão integral da saúde e destacou que o sofrimento psicológico é multifatorial. Em sua fala, apresentou sinais de atenção e ferramentas práticas de autocuidado, como a respiração consciente, deixando claro que cuidar da mente é uma forma de prevenção e um compromisso de todos.

### **A fisioterapia como movimento que organiza a mente**

Em seguida, a fisioterapeuta Taysla Cristina destacou a conexão entre corpo e mente. “Durante a atividade física, não é só o corpo que se movimenta, é a mente que se organiza”, afirmou. Ela listou benefícios como redução do estresse e melhora do humor, e deu dicas práticas para incluir movimento no dia a dia, reforçando o papel da fisioterapia na promoção da saúde integral.

## **A nutrição como combustível cerebral: comida que cura**

Fechando a trilha do cuidado, a nutricionista Silvania Santana conectou alimentação e saúde mental com dados impactantes. Baseada no Estudo ELSA-Brasil, ela destacou que o consumo excessivo de ultraprocessados aumenta em 58% o risco de depressão. Por outro lado, citando o Estudo SMILES, mostrou que melhorar a alimentação pode levar à remissão dos sintomas em 32% dos casos de depressão grave, reforçando a importância de uma dieta baseada em comida de verdade.

## **Um compromisso contínuo: programas que cuidam o ano inteiro**

O evento também apresentou a nova metodologia dos programas de prevenção, que atuam com foco na Atenção Primária e oferecem agendamento flexível sem coparticipação na Clínica Libertas. Foram mencionadas iniciativas como o Amor à Vida (acolhimento a gestantes), Saúde Ocular e outras campanhas de prevenção. Destacamos ainda, as diversas especialidades que são atendidas na Clínica.

Agradecemos a parceria do Hospital Felício Rocho pelo apoio e pela cessão das profissionais que palestraram no evento.

**Fonte:** [Fundação Libertas](#), em 22.01.2026.