

Recentemente, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou dados sobre o crescimento do número de atendimentos relacionados a saúde mental pelos planos de saúde brasileiros. Segundo o jornal “O Estadão”, o aumento é de 20% em apenas dois anos. Ainda segundo o jornal, enquanto as consultas médicas aumentaram cerca de 0,5% entre 2016 e 2018, o número de atendimentos com psiquiatras aumentou 19,5% no mesmo período. Já nas sessões de psicoterapia o aumento foi de 35,6%.

Diversos planos de saúde já estão criando programas com foco na prevenção de doenças emocionais e psicológicas. A Fundação Copel, por sua vez, preocupada com a qualidade de vida e bem-estar de seus empregados já está trabalhando em um Programa de Saúde Emocional – o **EquilibradaMente**. Em breve você ficará sabendo de todas as informações sobre essa ação.

A saúde mental é um assunto que deve ser tratado como prioridade. Procure ajuda logo nos primeiros indícios de que algo no seu dia a dia não está bem. Sintomas como desânimo, insônia, irritabilidade, angústia e falta de motivação, podem ser sinais de alguma alteração na sua saúde emocional.

Fonte: Fundação Copel, em 01.10.2019