RADAR SAÚDE

05 de agosto

SAÚDE MENTAL NO PÓDIO

Desde a semana passada, o tema Saúde Mental voltou à pauta com força total, em razão da desistência de Simone Biles, ultracampeã de ginástica artística dos Estados Unidos, de competir em diversas provas das Olimpíadas de Tóquio, a fim de preservar sua saúde mental. Esse fato foi amplamente repercutido e trouxe à tona, mais uma vez, a necessidade de atenção a esse aspecto tão importante.

Em tempos de pandemia, a saúde mental foi muito debatida, por conta do distanciamento social, do home office e das incertezas trazidas junto com a disseminação do novo coronavírus.

Para que você tenha uma ideia, o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo. São mais de 18 milhões de pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade por aqui, segundo a **Organização Mundial de Saúde (OMS)**. Na América Latina, somos recordistas nos índices de depressão: mais de 11 milhões de brasileiros(as) têm essa doença.

Por isso, voltamos ao assunto com 10 dicas preciosas que podem ajudar você a identificar se é hora de buscar ajuda.

- **Pensamentos negativos**
- **Sofrimento antecipado**
- **Perda de apetite**
- **Memória fraca**
- **Vontade de se prejudicar ou se ferir**
- **Insônia**
- **Variações de humor**
- **Solidão**
- **Perfeccionismo**
- **Dores inexplicáveis no corpo.**

Você notou algum desses sinais? Lembre-se: estamos aqui para ajudar, por meio do **Programa PraVC**. Quer saber mais? Acesse a Viva Melhor, página especial no POC com mais informações sobre o tema.

Conte com a Rumo. Conte com a Brado. Conte com o nosso cuidado.

#AGenteResolve

Acesse o **Programa PraVC** (0800 025 4321), um benefício em que **você e sua família** contam com a assistência de especialistas para ajudar em questões envolvendo saúde psicológica, finanças, orientação jurídica e serviço social.

rumo | brado