**Como a saúde preventiva atua na saúde mental**

*Psicóloga da Kipp Saúde explica como o diagnóstico precoce, abordado na Atenção Primária à Saúde (APS) por meio do cuidado coordenado e multidisciplinar, pode amenizar impactos das doenças mentais e até preveni-las*

**São Paulo, janeiro de 2023** – Com o surgimento das healthctechs muito têm se falado sobre a Atenção Primária à Saúde (APS), um sistema de saúde preventiva implementado em diversos países, que visa a promoção da saúde por meio da integração de atenção e assistência. Esse conceito busca melhorar a qualidade de vida das pessoas por meio do cuidado com corpo e mente, o que inclui o zelo com a saúde mental.

Segundo a pesquisa Global Health Service Monitor, feita pela empresa Ipsos em 34 países, os transtornos mentais viraram uma das principais preocupações de saúde para quase metade dos brasileiros. Essa taxa cresceu quase três vezes em apenas quatro anos: em 2018, apenas 18% se preocupavam com assuntos como depressão e ansiedade e em 2022 esse número aumentou para 49%.

“A saúde mental está profundamente interligada a todos os aspectos de saúde. Temos o maior cuidado para pensar na saúde integral das pessoas. Trabalhamos com prevenção, em primeiro lugar, oferecendo apoio para a busca de hábitos de vida mais saudáveis, centrados nos desejos das pessoas”, explica Débora Marques, psicóloga da Kipp Saúde.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. E é nisso que se baseia a Atenção Primária à Saúde (APS), modelo de atendimento oferecido pela Kipp Saúde.

As equipes que compõem a Atenção Primária são os primeiros profissionais a terem acesso ao cliente. Ou seja, “a porta de entrada” para a pessoa ter um espaço para dividir suas angústias, decepções e medos, que talvez nem mesmo o próprio paciente sabe nomear. Por isso, a importância de profissionais que possuam boas estratégias criar vínculos com o paciente.

Nesse sentido, a Kipp tem como foco principal ser uma Ekipp acolhedora e que compreende todos os aspectos sociais e econômicos do paciente para conseguir atingir o objetivo trazendo o bem-estar. Para isso, tudo se inicia com a entrevista realizada pelas enfermeiras da APS, chamada de “jornada”, onde são questionados a dinâmica familiar, trabalho, hábitos, além de questões de saúde física e emocional.

“Muitas vezes há queixas sobre a saúde emocional. Neste caso, os pacientes são encaminhados para avaliação com a psicóloga matriciadora, que avalia a complexidade do caso, que pode ser baixa, média ou alta, e traça um plano de ação em conjunto com a Ekipp - termo utilizado para denominar a equipe de profissionais da Kipp Saúde”, explica Débora.

Nesse aspecto, os pacientes que estão em acompanhamento têm seus casos discutidos semanalmente pela da Ekipp multiprofissional da APS - que é composta por médicos de família, enfermeiros, técnica de enfermagem, assistente social, nutricionista, educador físico, psicóloga, terapeuta ocupacional e fonoaudióloga. Em casos mais complexos são encaminhados para um Projeto Terapêutico Singular (PTS), que trata saúde mental de forma única e personalizada.

**Prevenir doenças mentais é possível?**

De acordo com a psicóloga, também integrante da Kipp Saúde, sim. Na verdade, essa é uma das principais vantagens da atenção primária. Por conta dos encontros mais frequentes, construímos vínculos e, aos poucos, conhecemos melhor as principais necessidades e os riscos das pessoas”, comenta Débora.

Para se ter uma ideia, os integrantes da Ekipp multiprofissional são treinados para terem uma escuta qualificada e conseguir acessar informações para prevenir e detectar precocemente os diversos tipos de sofrimento emocional. “Questionamos sempre se houve alguma mudança recente, como de residência ou de escola, a perda de alguém próximo, separação ou divórcio”, destaca.

“Também buscamos entender como estão as convivências familiares, o trabalho, a vida financeira, a saúde física, se existe alguma doença pré-existente, se tem tido insônia ou outro tipo de distúrbio do sono, se pratica atividade física e cuida da alimentação, entre outros fatores. São perguntas simples e que fazem toda a diferença para mapear e antecipar dificuldades emocionais e, assim, oferecer apoio qualificado”, finaliza.

**Saúde mental x trabalho**

As empresas estão, cada vez mais, preocupadas com a saúde mental dos colaboradores, uma vez que os afastamentos relacionados às doenças mentais estão aumentando a cada ano. Por isso, é importante dar apoio ao profissional e oferecer programas qualificados. Para entender, o plano de saúde é o benefício mais valorizado pelo colaborador que ao se sentir bem tem mais possibilidade de se dedicar no trabalho.

De acordo com levantamento da Previdência Social, sistema brasileiro administrado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), mais de 75 mil pessoas se afastaram do trabalho após diagnóstico de depressão em 2021. Transtornos mentais e comportamentais já são a terceira maior causa de afastamento nas empresas.

“Precisamos refletir sobre a nossa saúde, o que está ou não nos trazendo felicidade e planejar recursos para que essas potencialidades ocorram. Os recursos são geralmente, mudanças comportamentais, relativamente simples, porém, são muito eficientes para melhorar nossa saúde mental/emocional. Se por acaso, o paciente tiver dificuldade de refletir sozinho sobre esses aspectos, nós da Kipp saúde estamos aqui para auxiliá-los”, finaliza Débora.

**Sobre a Kipp Saúde**

Lançada em 2021, a Kipp Saúde é uma empresa do Grupo Omint que chega ao mercado com a missão de oferecer um novo jeito de cuidar das pessoas, destacando principalmente o acompanhamento contínuo da saúde. A Kipp Saúde carrega em seu DNA a expertise e a excelência do Grupo Omint, referência em qualidade há mais de 40 anos no Brasil.

Para mais informações, acesse [kippsaude.com.br](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.kippsaude.com.br%2F&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925881338%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=piqd3G%2F1%2Bxk%2F9nJa%2FFje11sknOTkMINkkJJ3b5LcUWo%3D&reserved=0) e acompanhe nossas redes [Instagram](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkippsaude%2F&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925891293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=ZHqAnBps8FyxfvDfcDbCkCerKhq6R3w2QvDoHpyaBbI%3D&reserved=0), [Facebook](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fkippsaude&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925891293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=OSps8H98ijz1La7HmFrjK2wpdAXSVND6pgc51mKdF6A%3D&reserved=0), [LinkedIn](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.linkedin.com%2Fcompany%2Fkippsaude%2F&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925901251%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=okW8gn1Oex4%2BYuEs9s5PIsikSrAGx3gnLVRj%2Bfut4TU%3D&reserved=0) e [YouTube](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fc%2Fkippsaude&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925911211%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=DhZtsDYndnTfFwKHRIXvt3x8Z37IrLEJ77Wg0tdNpcQ%3D&reserved=0).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Grupo Omint – Assessoria de comunicação**  Tamer Comunicação – (11) 3031-238 Ana Ferreira - [ana.ferreira@tamer.com.br](mailto:glecinia.lopes@tamer.com.br) (11) 99534-3483 Raquel Reis - [raquel.reis@tamer.com.br](mailto:raquel.reis@tamer.com.br) – (11) 95441-5826 Ana C. Bellintane - [anaclaudia@tamer.com.br](mailto:anaclaudia@tamer.com.br) – (11) 99849-5628 |