

Pack Temático

Saúde Mental

A saúde mental desempenha um papel essencial na qualidade de vida e bem-estar. As perturbações da saúde mental são diversas e podem ser causadas por uma variedade de factores. Podem dever-se a desequilíbrios químicos no cérebro, podem estar relacionadas com situações de stress, traumas passados ou simplesmente mudanças na vida que afectam a saúde emocional.

Entendemos que cada indivíduo é único. A abordagem no Pack Temático - Saúde Mental é personalizada e adaptada a cada caso. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física, para viver uma vida plena e satisfatória.

Quem pode tirar benefício do Pack Temático - Saúde Mental?

Adultos que necessitam de uma intervenção multidisciplinar integrada da saúde mental.

O que pode esperar do pack?

Neste programa tem acesso a uma equipa multidisciplinar que pode ser relevante para o seu caso. Esta equipa trabalha de modo integrado, dando-lhe suporte à implementação das medidas mais adequadas aos seus objectivos.

Qual a vantagem deste pack?

A saúde mental é abordada de forma holística, considerando os seus diferentes aspectos. Este programa dá-lhe acesso às especialidades necessárias para tratar a sua condição de saúde, num programa específico para si. Conta com o apoio de especialistas em Psiquiatria, Psicologia, Nutrição e Fisiologia do Exercício, que será personalizado de acordo com as suas necessidades.

Como funciona?

Este pack inclui as valências clínicas que podem ser necessárias para o seu acompanhamento (veja abaixo as especialidades incluídas).

O pack funciona através da aquisição de um número de pontos pré-definido (Health Points) que poderá converter em vídeo-consultas.

Consulte os pontos atribuídos a cada área clínica:

- Consulta Psiquiatria – 40 pontos
- Consulta Psicologia – 30 pontos
- Consulta Fisiologia do Exercício – 20 pontos
- Consulta Nutrição – 20 pontos

A sua jornada é única. Pode gerir as valências envolvidas de acordo com os seus objectivos e as metas que vão sendo alcançadas, em constante articulação com a equipa de especialistas.

Qual é a validade?

A validade deste pack é de 12 meses a partir da data da compra. Os pontos devem ser consumidos todos dentro do mesmo programa, não poderão ser transferidos para outros packs.

Por onde iniciar?

Sugerimos que comece por fazer uma avaliação na consulta de Psiquiatria ou Psicologia, caso ainda não o tenha feito. Se já fez essa avaliação, sugerimos que escolha, de acordo com a sua preferência, qual a área de intervenção que considera ser prioritária e para a qual sente maior motivação.

Consultas incluídas

Consulta de Psiquiatria – Saúde Mental

A consulta de Psiquiatria é fundamental para avaliar e tratar questões relacionadas com a saúde mental. Nesta consulta são identificadas preocupações, excluídas causas orgânicas e prescrita terapêutica farmacológica, se necessário. É uma parte essencial da abordagem integrada à promoção do seu bem-estar emocional e psicológico.

Consulta de Psicologia – Saúde Mental

A consulta de Psicologia tem um papel importante não apenas na melhoria da saúde mental. Intervém não só nos processos mentais e suas manifestações comportamentais, mas também nas suas repercussões emocionais recorrendo a intervenções de acordo com as necessidades. Actua de forma neutral e imparcial da mudança de comportamentos nocivos.

Consulta de Fisiologia do Exercício – Saúde Mental

A consulta de Fisiologia do Exercício é uma aliada do acompanhamento realizado no Pack Temático Saúde Mental. Nesta consulta realiza-se uma avaliação da aptidão física que vai permitir a prescrição de programas de exercício físico, a promoção de actividades de lazer e ocasionais, bem como o aconselhamento para a redução de comportamentos sedentários, que contribuirão para melhorar simultaneamente o humor, a memória, o raciocínio e outros sintomas de uma diversidade de perturbações da saúde mental.

Consulta de Nutrição – Saúde Mental

Na consulta de Nutrição, no contexto do Pack Temático Saúde Mental, são explorados aspectos da alimentação que podem contribuir para promover uma melhor saúde mental e/ou responder a desafios no tratamento ou da própria doença - tais como: o aumento/perda de peso ou compulsão alimentar, entre outros.