Com Você beneficiário

FUNDAFFEMG
NOSSO PLANO É VIDA E SAÚDE

Ed. 105 | Agosto 2026 | 1ª quinzena

A FUNDAFFEMG está com você em todas as fases da vida, promovendo saúde, cuidado e qualidade de vida. Nesta edição, reunimos conteúdos sobre os desafios que marcam a adolescência nos dias de hoje e compartilhamos orientações para uma longevidade mais saudável e ativa.

CONFIRA NESTA EDIÇÃO:

1. Vamos Falar Sobre Isso
2. Ansiedade em Adolescentes

FUNDAFFEMG

Envelhecimento saudável: escolhas que fazem a diferença

"Nosso corpo é nossa casa para a vida inteira. Cuidando dele com amor todos os dias, cada cuidado é um passo em direção à nossa melhor versão". Esse foi um dos aprendizados deixados pela fisioterapeuta Suelen Araújo durante a mais recente edição do Vamos falar sobre isso, que aconteceu na sede da FUNDAFFEMG no último dia 30.

O evento reuniu, além da fisioterapeuta, a nutricionista da FUNDAFFEMG, Ludimila Machado, e a médica geriatra Doris Diniz. Juntas, elas abordaram assuntos como as transformações que o envelhecimento provoca no corpo, além do papel da alimentação, da atividade física e dos suplementos para manter a autonomia e a qualidade de vida.

Não conseguiu participar? Acesse o site da FUNDAFFEMG e confira a matéria completa.

Para você

Ansiedade entre adolescentes acende alerta para a importância do cuidado precoce

As internações por ansiedade entre adolescentes aumentaram 860% em uma década. O número é alarmante, e pede atenção urgente para o cuidado preventivo.

O dado é referente a usuários de planos de saúde no Brasil. Em 2015, essa taxa era de aproximadamente uma internação para cada 100 mil jovens de 10 a 19 anos; em 2024, chegou a 9,6. Os dados são do Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (IESS) e ajudam a dimensionar um problema que merece atenção de famílias, profissionais de saúde e de toda a sociedade.

Em reportagem da Veja Saúde, o médico Denizar Vianna, professor da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e superintendente executivo do IESS, afirma que não é possível atribuir esse crescimento a uma única causa. Entre os fatores que podem contribuir estão:

- o excesso de informações;
- a pressão por desempenho;
- a comparação constante nas redes sociais;
- as incertezas em relação ao futuro;
- os impactos deixados pela pandemia na convivência e nas rotinas dos jovens.

Outro dado chama a atenção: em 2024, as internações entre meninas foram 3,7 vezes mais frequentes do que entre meninos.

Isolamento excessivo, perda de interesse por atividades antes prazerosas, mudanças significativas de comportamento, alterações persistentes no sono e sofrimento emocional frequente merecem atenção. De acordo com o médico, reconhecer o problema precocemente aumenta as chances de evitar sua evolução para quadros mais graves. Por isso, o sofrimento do adolescente não deve ser tratado simplesmente como "coisa da idade".

O cuidado também passa pela construção de uma rotina que favoreça o bem-estar. Criar espaços para conversas sem julgamentos, preservar o sono, estimular a atividade física, fortalecer vínculos presenciais e reservar momentos longe das telas são caminhos que podem contribuir para uma maior qualidade de vida. Nesse sentido, incentivar hobbies offline — leitura, música, esportes, artes, jogos, culinária ou outras atividades que despertem interesse — também pode ajudar os jovens a encontrar novas formas de lazer, expressão e conexão fora do ambiente digital.

Outro ponto importante é o apoio na escolha pela carreira e preparação para o vestibular. Na FUNDAFFEMG, os beneficiários contam com a Oficina do Futuro, um programa que cria oportunidades de convivência, aprendizado e desenvolvimento para os adolescentes, com orientação e acompanhamento profissional nessa fase tão importante da vida.

Diante de mudanças persistentes ou sinais de sofrimento emocional, vale reforçar: atividades de lazer, diálogo e apoio familiar não substituem a avaliação profissional. Buscar ajuda é parte do cuidado. Para as famílias, estar presente, ouvir e levar a sério aquilo que o adolescente sente pode ser um passo importante para que ele não precise enfrentar sozinho um momento de dificuldade.

Confira a reportagem da Veja Saúde que embasou este conteúdo.

Central de Atendimento (por Whatsapp ou ligação): (31) 2103-5858
🔗 Acesse o site da FUNDAFFEMG
Rua Sergipe, 893 – Funcionários – 30130-171. BH/MG

Produção e edição: Prefácio | Comunicação FUNDAFFEMG

Descadastre-se caso não queira receber mais e-mails