



10 DICAS PARA UMA BOA SAÚDE MENTAL

Unimed 
Belo Horizonte

unimedbh.com.br





Você provavelmente sabe o quanto é importante cuidar do corpo. Contudo, poucas pessoas realmente entendem o quanto a saúde mental é essencial para o bem-estar.

Mente e corpo são ferramentas vitais para o nosso funcionamento. É necessário cuidar deles para termos uma vida com mais qualidade. O adoecimento mental existe e saúde mental é assunto para todas as pessoas.

Devemos desenvolver maneiras saudáveis, manejáveis e, de preferência, prazerosas para balancear o lado bom e os desafios da vida. Pensando nisso, separamos alguns cuidados necessários que podem ajudar a manter a saúde mental em dia.



1.

Estabeleça e mantenha uma rotina organizada

Muitas pessoas reclamam de suas rotinas, como se a repetição fosse algo chato e entediante.

Entretanto, ela pode ser terapêutica, pois permite que você se organize e tenha sensação de controle, que também traz segurança, conforto emocional e evita o estresse desnecessário.

Uma rotina bem estruturada ajuda a sua mente a viver em equilíbrio.



2.

Cuide da sua alimentação e pratique exercícios físicos

Uma alimentação saudável composta por alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, carnes magras, peixe e produtos lácteos desnatados pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, nossos níveis de energia e memória, além de controlar as emoções.

Pode, também, melhorar os sintomas de transtornos mentais como ansiedade e depressão.

A mente saudável precisa de um corpo bem cuidado. A prática do exercício físico é um recurso fundamental na manutenção de uma boa saúde mental, pois melhora a autoestima, proporciona sensação de calma e bem-estar, além de diminuir os riscos da depressão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) traz recomendações sobre a intensidade ideal de atividade física de acordo com a idade.

Para os adultos (18 a 64 anos) é recomendado praticar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica vigorosa.

Pode ser feito uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana para benefícios substanciais a saúde.

Os adultos também devem fazer atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias por semana.





3.

Priorize o sono

Descansar é fundamental para o bom funcionamento do organismo, em especial do cérebro.

O sono proporciona um momento de relaxamento do corpo e da mente. Em se tratando de sono, cada pessoa tem necessidades diferentes. Procure dormir de 6 a 8 horas por dia, sem interrupções.

Se você dorme mal porque tem insônia ou alguma outra dificuldade que faz com que você não durma, procure ajuda médica. Uma dica é evitar ficar com o celular ou o computador na cama – isso piora a qualidade de seu sono.



4.

Reforce os seus laços sociais

Desfrutar de um tempo ao lado das pessoas que amamos, faz com que a vida seja mais leve. Rever amigos e familiares é fundamental para a saúde psicológica.

Neste período de pandemia, onde o isolamento social é tão importante, utilize a tecnologia e aproveite para estreitar laços com pessoas queridas:

- Faça uma ligação por Skype com um amigo que não vê há muito tempo e também está isolado;
- Marque uma vídeo chamada com todos os seus primos.
- Ligue para os seus avós que estão sozinhos em casa;

Essas interações virtuais são formas de fortalecer esses afetos e essas relações, mesmo que à distância.

Quando não for possível o distanciamento físico, é fundamental que sejam tomadas medidas para reduzir os riscos de contaminação pelo Covid 19 como o uso da máscara facial e o distanciamento mínimo de 2 metros entre as pessoas.





5.

Busque a felicidade além das redes sociais

Reserve um momento na sua semana para desconectar das redes sociais e utilize esse tempo para descansar a sua mente.

O uso excessivo das redes sociais pode prejudicar o sono, influenciar negativamente a autoimagem e aumentar o medo de não estar vivendo tudo o que a vida tem para oferecer.



6.

Procure atividades que elevem seu bem-estar

Trabalhar e cumprir todas as tarefas do dia é, de fato, muito importante. Porém, tirar um tempo para si mesmo é essencial para ter energia o suficiente para enfrentar os desafios da vida.

Certifique-se de separar um tempinho para fazer aquilo que mais gosta. Uma boa dica é estar em contato com a natureza.

Faz bem para o corpo e para a mente estar ao ar livre, conectando-se com a natureza e escapando um pouco da rotina.



7.

Reduza o consumo de álcool e outras drogas

É importante pensar no papel que o álcool desempenha na sua saúde quando utilizado para escapar de sentimentos como ansiedade e depressão.

Substâncias como o álcool e as drogas ilícitas aumentam as chances de se desenvolver transtornos mentais. Caso você tenha recebido algum diagnóstico de transtorno que afete a sua saúde mental, como depressão, ansiedade, entre outros, o consumo dessas substâncias pode agravar a situação.

Além disso, elas causam problemas degenerativos ao cérebro e, portanto, devem ser evitadas.

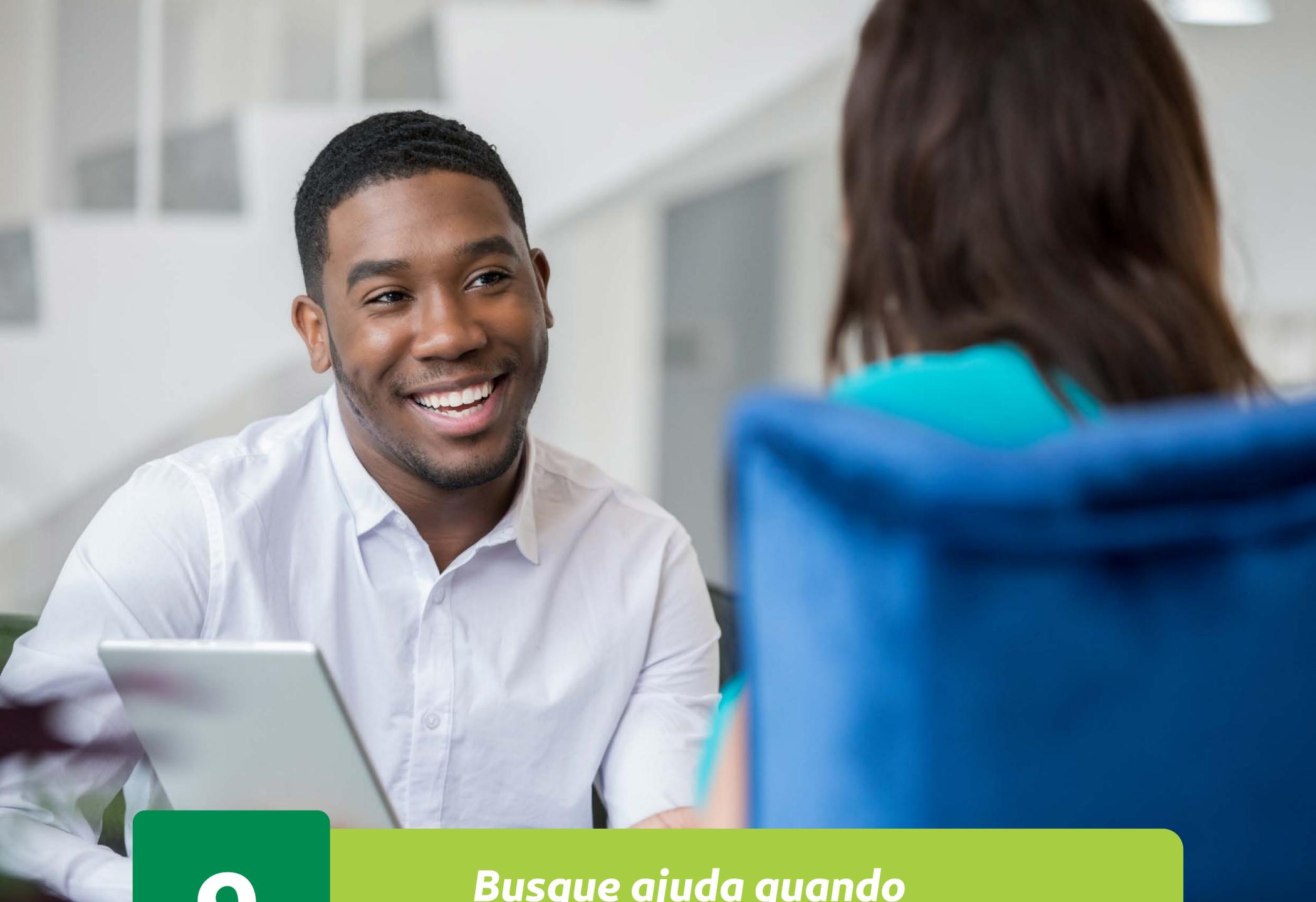


8.

Olhe para sua espiritualidade e trabalhe sua fé

A fé está ligada a forma de como nos relacionamos com o mundo e com as pessoas, o otimismo, o crer na vida e em algo que tenha significado para você.

Independente de crença/religião, a espiritualidade favorece um melhor estado de equilíbrio e harmonia interior.



9.

Busque ajuda quando necessário

É natural sentir ansiedade, estresse ou outras emoções, mas, ao perceber dificuldades em lidar com esses sentimentos, procure ajuda profissional.

Vale lembrar que esse tipo de situação pode surgir em qualquer fase da vida e existem profissionais de saúde capacitados para te ajudar.



10.

Utilize a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E.

Criada pelo psicólogo e pesquisador **Bernard Rangé**, a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E pode ser muito importante em um momento de ansiedade mais intensa, como nos ataques de pânico.

Esses ataques são crises de ansiedade caracterizadas pelo surgimento de vários sintomas físicos ao mesmo tempo e com forte intensidade.

Conheça alguns desses indícios:

- **Taquicardia** (batimento cardíaco acelerado).
- **Respiração ofegante ou entrecortada** (sensação de falta de ar).
- **Sudorese** (aumento da transpiração não relacionada ao calor ou exercícios físicos).
- **Tremores.**
- **Boca seca.**
- **Mãos e pés frios.**
- **Musculatura contraída e náuseas.**

Os sintomas duram de 20 a 40 minutos e podem surgir inclusive durante o sono, não tendo causa física.

Caso você tenha alguma crise de ansiedade neste período tão delicado, utilize a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E., em que cada letra indica uma ação a ser feita.



- **Aceite** as sensações geradas pela ansiedade. Apesar de parecer estranho, aceite-as como algo inesperado e desconhecido, mas que passará. Não lute contra os sintomas: isso só faz com que eles se prolonguem e aumentem o seu desconforto. Deixe que os sintomas fluam até diminuírem.
- **Contemple** o ambiente ao seu redor. Como um observador, descreva objetos, pessoas, foque sua atenção no ambiente externo e deixe que seu corpo lide com a ansiedade, sem julgamentos.
- **Aja** apesar da ansiedade. Continue o que estava fazendo antes dela surgir; se for preciso, desacelere, mas siga. Não tente fugir: isso pode levar a redução da ansiedade, mas também ao aumento do medo.
- **Libere** o ar dos pulmões. Respire devagar, inspire pelo nariz contando mentalmente até três, leve o ar ao abdômen, segure o ar por mais três segundos e solte o ar lentamente pela boca contando até seis. Siga esse processo até encontrar o ritmo ideal para sua respiração.

Mantenha o roteiro anterior (Aceitar, Contemplar, Agir e Respirar) até que a ansiedade atinja um nível mais confortável para você.

- **Examine** seus pensamentos. É comum pensamentos catastróficos surgirem. Observe seu diálogo interno e verifique racionalmente se seus pensamentos são possíveis de acontecer ou não. Lembre-se de que a crise de ansiedade é extremamente desagradável, mas ela passa e não coloca sua vida em risco.
- **Sorria**, você conseguiu passar pela crise. Com seus próprios recursos, conseguiu lidar com a ansiedade e poderá retornar a essa sequência quando necessário.
- **Espere** o futuro com aceitação. Deixe de lado a ideia de viver livre da ansiedade, ela faz parte de todas as pessoas, e é útil à sua sobrevivência. Aprenda a conviver com ela e a utilizar os recursos necessários quando a crise estiver mais intensa.

Se necessário, entre em contato com o seu médico ou agende uma consulta através do 4020-4020, pelo app ou em unimedbh.com.br

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM – COFEN. Biblioteca Virtual de Enfermagem. 10 dicas para manter sua saúde mental em dia. [Acesso em: 04Dez. 2020].

Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/dicas-saude-mental/>.

FOLHA DA CIDADE SÃO FIDELIS. 7 dicas de como manter sua saúde mental durante a pandemia do coronavírus. [Acesso em: 02 Nov. 2020].

Disponível em: <https://folhadacidadesf.com.br/2020/11/27/7-dicas-de-como-manter-sua-saude-mental-durante-a-pandemia-do-coronavirus/>.

MÉDICOS SEM FRONTEIRAS. 5 dicas de saúde mental. [Acesso em 03 Dez. 2020]. Disponível em: <https://www.msf.org.br/noticias/5-dicas-de-saude-mental>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. BLOG DA SAÚDE. Cinco dicas para te ajudar a ter mais saúde mental. [Acesso em 01 Dez. 2020]. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53239-cinco-dicas-para-te-ajudar-a-ter-mais-saude-mental>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. BLOG DA SAÚDE. Você sabe por que o dono é tão importante? [Acesso em: 01 de Dez. de 2020]. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/570-destaques/34350-voce-sabe-por-que-o-sono-e-tao-importante>.

HOSPITAL ALBERT EINSTEIN. SAÚDE MENTAL EINSTEIN. Pare e olhe para você. [Acesso em 01 Nov. 2020]. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>.

SAÚDE SISTEMA. 5 dicas para relaxar e cuidar da saúde mental. [Acesso em 01 de Nov. de 2020]. Disponível em: <https://saudesistema.com.br/dicas-para-cuidar-da-saude-mental/>.

UNIMED FORTALEZA. 7 dicas de como manter sua saúde mental durante a pandemia do coronavírus. [Acesso em: 30 Nov.2020]. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/saude-mental-na-pandemia>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Who guidelines on Physical activity and Sedentary behaviour. [Acesso em: 11 de Jan.2021]. Disponível em: C:\Users\uni22700\Downloads\9789240015128-eng.pdf.

Unimed 
Belo Horizonte

unimedbh.com.br

