

SAÚDE MENTAL

COMO ESTÁ A SUA?

Carla Igreja Campos Rosseto
Psicóloga – Cass/Reitoria/Ifes

SETEMBRO DE 2021



SAÚDE MENTAL: COMO ESTÁ A SUA?

Há algum tempo, sabemos que ter saúde não é apenas a mera ausência de doença ou enfermidade. Esse conceito é importante para mostrar que a saúde mental não está relacionada apenas a presença ou não de transtornos ou deficiências.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), podemos definir saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”.

Com a definição acima percebemos que saúde mental não é um detalhe, mas a base da saúde das pessoas. Ela está relacionada ao nosso cotidiano e como enfrentamos as adversidades diárias. Precisamos estar coerentes e alinhados com nossos sentimentos e emoções para nos mantermos saudáveis.

Recentemente uma atleta norte-americana, Simone Biles, desistiu de participar das finais olímpicas em Tóquio/Japão, alegando a necessidade de cuidar de sua saúde mental.

“Temos que proteger nossas mentes e corpos, não é apenas ir lá [competir] e fazer o que o mundo quer que façamos. Nós não somos apenas atletas, no fim do dia nós somos pessoas, e às vezes temos que dar um passo atrás” afirmou a norte-americana.

O discurso da ginasta, que era considerada favorita para conquista de medalhas, foi claramente um pedido de ajuda. Tal acontecimento é extremamente importante para desmistificar que atletas são perfeitos. Nesse caso, percebemos que eles também adoecem, fraquejam, tem vulnerabilidades e suas dores podem não ser somente físicas, mas também emocionais.

O fato da atleta ter apontado a necessidade de cuidar da saúde mental é fundamental para lembrar a população em geral a importância desse cuidado e trazer à tona novamente essa



discussão. Muitas vezes nos preocupamos em manter uma alimentação saudável e uma rotina de exercícios físicos, mas esquecemos de reparar em nossos sentimentos, emoções e como estamos lidando com as dificuldades e frustrações que a vida nos impõe.

Algumas campanhas como Janeiro Branco e Setembro Amarelo, veiculadas na mídia e ganhando cada vez mais espaço, visam apresentar à sociedade a importância dos cuidados em saúde mental, incentivando o diálogo, a reflexão e propondo atitudes de autocuidado e preservação da vida.

Precisamos conscientizar não só a sociedade, mas também as autoridades governamentais e legislativas do mundo, que devem dar a devida atenção e respeito para as políticas públicas voltadas para a promoção da Saúde Mental.

Devemos reforçar que todos têm direito à saúde mental! O mundo precisa entender essa cultura de cuidado, pois quando cuidamos de nós, estamos cuidando do outro também.

Nesse sentido, o autoconhecimento pode ajudar na identificação do que pessoa está sentindo, o que a incomoda ou lhe gera sofrimento, quais são os limites pessoais e o que pode lhe trazer bem-estar e felicidade.

Assim, o indivíduo pode desenvolver maior habilidade em lidar com as emoções, o que auxilia na tomada de decisões e pode ser fundamental para a manutenção da saúde mental e emocional.

É importante aceitar que temos limites e entender que qualquer pessoa pode apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida. Converse com a família, amigos e principalmente procure profissionais de saúde para te auxiliar neste processo. Busque informações em seu município se existem serviços de saúde mental que estão disponíveis à população.

Lembre-se, sua saúde (física e mental) é seu maior bem!

Cuide-se e, sempre que necessário, peça ajuda!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- CNN Brasil. Simone Biles desiste de disputar a final do solo nas Olimpíadas de Tóquio. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/>. Acesso em: 02 de agosto de 2021.
- Janeiro Branco. Saúde mental? Todo cuidado conta! Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>. Acesso em: 03 de agosto de 2021.
- Instituto Agenda Positiva. Disponível em: <https://agendapositiva.org.br/>. Acesso em: 02 de agosto de 2021.
- Setembro Amarelo. Mês de prevenção ao suicídio. É preciso agir! Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>. Acesso em: 02 de agosto de 2021.