



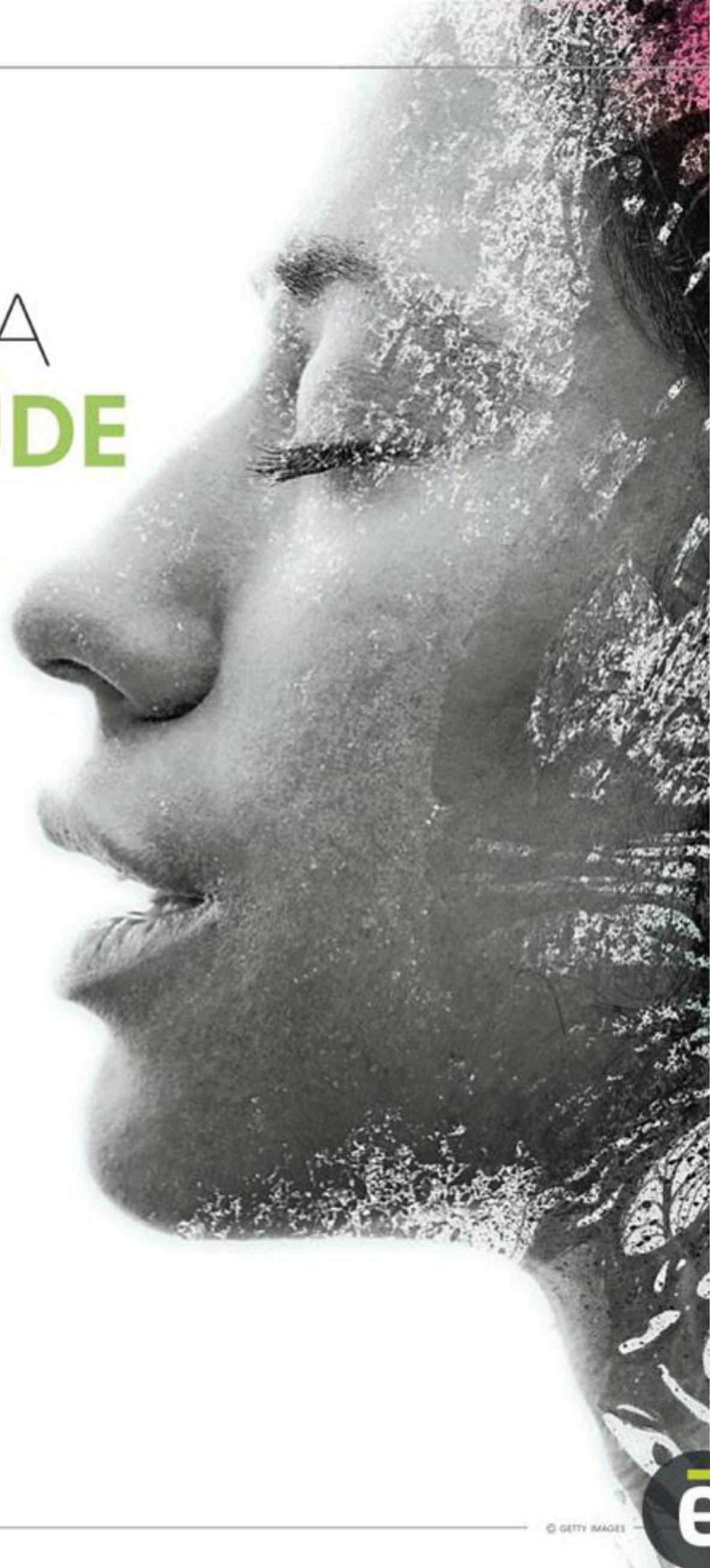
# CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

As múltiplas atividades do cotidiano nos levam a esquecer esse aspecto tão importante para o bem-estar

TEXTO MAURÍCIO TEIXEIRA

O tempo está cada vez mais curto. Somos atropelados por uma série de afazeres e, quando nos damos conta, está na hora de ir para a cama e tentar descansar para um novo dia, que promete ser igualmente agitado. Em meio a essa roda-viva, buscamos brechas na agenda para duas missões prioritárias: exercícios físicos e aprimoramento profissional, pois é preciso continuar sempre estudando para manter o lugar no mercado de trabalho.

Enquanto os dias passam, um aspecto essencial para o bem-estar tem sido desprezado pelos brasileiros: cuidar da saúde mental. Não por acaso, as estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS) dão ao País o título de campeão em ansiedade, mal que já atormenta 9,3% da nossa população. Também a depressão vem se expandindo rapidamente por aqui: atinge 5,8% dos brasileiros, contra a média mundial de 4,4%. Em ambos os casos, a incidência é maior entre as mulheres.





A presidente no Brasil da *International Stress Management Association* (Isma-BR), Ana Maria Rossi, doutora em psicologia clínica, chama a atenção para o fato de que os transtornos emocionais têm, quase sempre, origem no estresse, associado a fatores ambientais e genéticos. “Todos temos que conviver com certo nível de estresse no cotidiano, e isso até certo ponto é saudável, pois nos impulsiona”, diz Ana Maria. Por conta dessa característica — ser inevitável —, ela prefere usar o termo “gerenciar o estresse” no lugar de “combater o estresse”.

Além de todas as ações em prol de maior qualidade de vida, uma das providências fundamentais para gerenciar o estresse —, e, portanto, cuidar da saúde mental —, é ter uma atividade especialmente voltada a esse objetivo. Fazer algum tipo de **terapia** é sempre uma boa opção, tanto como caminho de cura como de prevenção, pois a prática é indicada mesmo para quem não tem uma grande questão a tratar. “A terapia é uma escuta presente, ativa e isenta de julgamentos” resume a psicóloga Patrícia Cuocolo, com mais de 20 anos de atuação na área clí-

nicais por conta das diferentes linhas. Patrícia diz que o melhor caminho é buscar indicações na rede de contatos e ouvir as impressões de quem já passou ou está passando pelo processo. “Se a alternativa é pesquisar na internet sem qualquer referência prévia, o melhor é buscar institutos e clínicas, como os ligados à psicologia analítica, psicanálise, psicologia reichiana, psicologia comportamental e psicologia transpessoal, entre outras abordagens”, ela aconselha.

É recomendável conversar com alguns profissionais antes de decidir quem conduzirá a terapia —, processo composto, normalmente, por sessões de uma hora por semana, sem prazo preestabelecido para chegar ao final. “O mais importante nessas conversas prévias é perceber se houve a empatia necessária para a construção de um vínculo seguro entre cliente e terapeuta”, diz a psicóloga.

Outra atividade que pode contribuir muito para a manutenção da saúde mental é a **meditação** —, inclusive pela facilidade com que se encaixa no cotidiano. Uma modalidade que vem ganhando adeptos é o **mindfulness**. “Trata-se da busca por um estado de consciência em que prestamos atenção ao momento presente, sem remoer o passado ou nos preocupar demasiadamente com o futuro”, explica Renata Louro, instrutora de mindfulness certificada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Um dos “efeitos colaterais” do mindfulness é o autoconhecimento. “Vamos nos tornando cada vez mais íntimos dos

**MINDFULNESS É A BUSCA POR UM ESTADO DE CONSCIÊNCIA EM QUE PRESTAMOS ATENÇÃO AO MOMENTO PRESENTE, SEM REMOER O PASSADO OU NOS PREOCUPAR DEMASIADAMENTE COM O FUTURO**

nica e fundadora do movimento Mulheres Despertadas, que ajuda as mulheres a se apropriarem de seus recursos interiores.

Quem decide fazer terapia pode ficar com muitas dúvidas





nossos próprios padrões de pensamentos, do nosso corpo, dos nossos sentimentos e sensações, e isso nos torna mais hábeis emocionalmente e mais conscientes em nossas escolhas”, descreve ela. Com a evolução da prática, destaca Renata, a pessoa se condiciona a se concentrar no presente não apenas nos momentos de meditação, mas em todas as atividades do cotidiano — o que traz ganhos para a produtividade e a gestão do tempo.

Desenvolver a capacidade de

concentrar-se no presente é um antídoto para evitar o adoecimento emocional, pois esse quadro é consequência direta da dificuldade de viver o aqui e agora. Enquanto a depressão está relacionada ao passado, como se fosse um ‘peso’ que a pessoa carrega, a ansiedade tem a ver com o receio sobre o que pode vir a acontecer no futuro.

A lista de atividades que contribuem para manter a saúde mental tem várias outras possibilidades. Confira algumas delas:



### IOGA

É uma boa prática para a busca do equilíbrio, mas atenção: trata-se de uma filosofia, e não apenas de um exercício para ficar com a barriga chapada.



### VOLUNTARIADO

Contribuir para melhorar a vida de alguém é sempre positivo para a saúde mental. Além do mais, nos ajuda a perceber que nossos problemas talvez nem sejam tão graves.



### REDE DE APOIO

Integrar-se a grupos que discutem um determinado tema ajuda a combater o isolamento e possibilita compartilhar sentimentos.



### COACHING

A essência do trabalho de coach é ajudar a pessoa a perceber como pode agir para superar crenças e formas de pensar que a prejudicam. Os efeitos para a saúde mental incluem maior organização e clareza dos pensamentos.