

Como fazer planos para cuidar da sua *Saúde Mental* em 2021?



PROGRAMA

Cores da Saúde

Cores da Saúde é um projeto da Unimed-Rio que apoia as principais campanhas de prevenção e conscientização para uma vida mais saudável.

*O primeiro mês do ano foi o escolhido para a campanha **Janeiro Branco**, chamando atenção para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições. A escolha da cor foi baseada na ideia de “uma tela em branco” para escrever (ou reescrever) uma nova trajetória.*

Sumário

Como você está?.....	4
Os cinco Cs.....	5
Ansiedade.....	7
14 dicas para cuidar da sua Saúde Mental em 2021.....	9
Aproveite e Mude 1 Hábito	10

Como você está?

Para começar, o que você responde quando te perguntam “como você está?”

Provavelmente você deve responder “**Estou bem**”, mesmo quando não está tudo bem. Isso é normal, todos fazemos assim. Mas queremos questionar essa normalização de sempre fingirmos um bem-estar que nem sempre existe.

Um estudo com 2.000 adultos encomendado pela Mental Health Foundation, na Inglaterra, descobriu que respondemos “Estou bem” 14 vezes por semana, embora apenas 19% de nós realmente se sintam assim.

Quase um terço dos entrevistados disse que costuma mentir sobre como se sentem. A pesquisa também revelou que quando perguntamos como o outro está se sentindo, 59% de nós esperamos que a resposta seja uma mentira.

Os homens se fecham ainda mais

A pesquisa também descobriu que os homens têm duas vezes mais chances de omitirem suas verdadeiras emoções. Quando somente 10% das mulheres mentem sobre como se sentem, esse índice chega aos 22% entre os homens. As mulheres, no entanto, são mais propensas a se machucar emocionalmente: 41% se arrependeram de ter se aberto para alguém no passado, em comparação com 29% dos homens.

Por que dizemos que estamos bem?

34% relataram usar o termo “estou bem” como resposta porque consideram mais conveniente do que explicar como eles realmente se sentem. E 23% dos entrevistados pensam que a pessoa que está perguntando não está realmente interessada.

Além disso, 44% também disseram que se arrependeram de perguntar a alguém como estavam quando receberam uma resposta para a qual não estavam preparados.

O que podemos fazer?

As pessoas ao nosso redor são cruciais para a nossa saúde mental. Pessoas com fortes conexões vivem vidas mais felizes, saudáveis e mais longas do que aquelas sem. É por isso que todos nós precisamos de uma rede saudável de amigos e familiares em quem nos sintamos confortáveis para confiar quando precisamos.

Da próxima vez que alguém perguntar ‘como você está?’, experimente sair do script e diga a verdade em vez de ‘Estou bem’ e veja como uma conversa mais significativa pode acontecer.

Os cinco Cs

Agora que você já sabe que dialogar sobre nossos sentimentos e ouvir de peito aberto os dos outros pode ser muito rico, vamos seguir para algumas dicas práticas de como você pode proteger a sua saúde mental em 2021.

Para começar, temos uma lista de cinco dicas:

Controle

Tenha consciência sobre o que você pode ou não controlar. Temos controle sobre algumas coisas, como seguir as orientações dos órgãos de saúde (lavar as mãos e manter o distanciamento social ou isolamento). Saber que você está no controle dessas ações pode te trazer alívio. Mas há uma série de outras coisas sobre as quais não temos nenhum controle e caso se sinta angustiado com isso, você pode fazer uma lista e repetir para si mesmo que “eu não posso controlar isso, mas eu posso fazer outras coisas” toda vez que elas voltarem aos seus pensamentos.

Cuidado

É importante manter uma rotina de autocuidado para manter o seu bem-estar emocional e mental: acorde no mesmo horário, escove os dentes, tome um banho, coloque uma roupa, coma bem, se exercite, durma o suficiente. Esses são somente exemplos. Lembre-se: a sua rotina é uma das coisas que você pode controlar.

Continuidade

Em um mundo que muda o tempo todo, rápido demais, temos que encontrar nossa base de normalidade. Veja os programas de TV ou séries que você sempre assiste, ouça os mesmos programas de rádio ou podcast. Fazer as mesmas coisas durante uma rotina estruturada te dá uma continuidade fundamental para a saúde mental.

Criatividade

Fazer atividades que estimulem a sua criatividade vai ajudar muito durante esse novo ano. Então invista em atividades como artesanato, pintura, canto, jardinagem, aprender um instrumento musical, dança, etc. Enquanto você ocupa a sua mente com esses hobbies, há menos tempo para pensar em preocupações e ansiedades.

Compaixão

Seja gentil com você mesmo. Converse com alguém e peça ajuda quando estiver passando por um dia ruim. Se sentir mal é normal, acolha seus sentimentos com carinho. Mas também é importante ter compaixão com as outras pessoas. Precisamos cuidar de nós mesmos e do próximo para termos uma sociedade mais saudável.

Talvez você ache essas dicas até interessantes, mas que não se aplicam necessariamente a você porque o que está sentindo é “só” estresse. Mas sentir preocupação e nervoso de forma frequente pode significar mais do que estresse.

Ansiedade

Todo mundo sabe como é se sentir ansioso. É um sentimento normal antes de situações importantes como uma prova, um evento, a apresentação de um projeto ou até de uma viagem. O cérebro informa ao nosso organismo que ele deve estar preparado para enfrentar a situação que está por vir, liberando uma série de substâncias, como a adrenalina, por exemplo. Isso desencadeia sintomas como: taquicardia, respiração ofegante e suor excessivo nas mãos.

A ansiedade é uma evolução natural do nosso organismo, mas se torna patológica quando esse sistema é ativado frequentemente, de forma intensa e desproporcional, até em situações banais, por exemplo:

- 1.** Depois de um dia normal, chegou a hora de dormir. Você deita a cabeça no travesseiro e a sensação deveria ser de tranquilidade. Afinal, não há motivo nenhum para grandes preocupações. Mas você – que não tem nada – abre o olho no meio da madrugada com o coração disparado e pensa que vai ter um enfarto.
- 2.** Você está no dentista e se acomoda na cadeira para começar a consulta. Você não pode se mexer muito para que o profissional possa trabalhar. A angústia começa a surgir, com uma sensação de aprisionamento. Começa uma certa falta de ar e você tem uma súbita necessidade de se “libertar” daquela situação.
- 3.** Um dia você não se sente tão bem: cansaço, um mal-estar estranho. Será que é Covid? A partir daí você mede cada micro sensação do seu corpo buscando a confirmação do diagnóstico e sua mente passa a focar nesse ‘problema’ que, possivelmente, não existe.

Se você se reconhece em situações semelhantes às descritas anteriormente, você não está sozinho(a). De acordo com a Organização Mundial de Saúde, somos quase 19 milhões de brasileiros ansiosos. Realidade que só se agravou durante a pandemia. A rotina de assepsia frequente, o isolamento social, o medo do contágio e o crescimento de internações e mortes geraram uma combinação explosiva para o desenvolvimento de transtornos mentais ou a piora de quem já os tinha.

O Ministério da Saúde está realizando uma pesquisa sobre a saúde mental dos brasileiros. A primeira fase ocorreu entre abril e maio, com mais de 17 mil participantes. A surpresa veio com o alarmante

resultado que 86,5% dos entrevistados se encaixavam em algum quadro de ansiedade patológica.

Mas nada de pânico! Existe tratamento e a possibilidade de uma rotina com menos sofrimento. O primeiro passo é olhar para nós mesmos e procurar ajuda profissional.

“Nos níveis normais, a ansiedade é um mecanismo de evolução natural que nos prepara e protege para um perigo iminente. Essa angústia tenta prevenir a chamada ansiedade traumática, que pode gerar um quadro de desespero e pânico. É a resposta de um organismo submetido a uma avalanche de estímulos, que o indivíduo não foi capaz de processar”.

Theodor Lowenkron, psiquiatra e psicanalista da Unimed-Rio, professor associado de psiquiatria da UFRJ e pós-doutor em teoria psicanalítica pela UFRJ

14 dicas para cuidar da sua Saúde Mental em 2021

Você se sente ansioso(a) e gostaria de ajuda para lidar com os sintomas? Seleccionamos 14 dicas da Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA) para te ajudar:

- 1. Dê um tempo.** Pratique yoga, ouça música, medite, receba uma massagem ou aprenda técnicas de relaxamento. Afastar-se do problema ajuda a limpar sua cabeça.
- 2. Faça refeições bem balanceadas.** Não pule nenhuma refeição. Mantenha à mão lanches saudáveis e que aumentam a energia.
- 3. Limite o álcool e a cafeína,** que podem agravar a ansiedade e desencadear ataques de pânico.
- 4. Durma o suficiente.** Quando estressado, seu corpo precisa de mais sono e descanso.
- 5. Pratique exercícios** diariamente para ajudá-lo a se sentir bem e a manter a saúde.
- 6. Respire fundo.** Inspire e expire lentamente.
- 7. Conte até 10 lentamente.** Repita e conte até 20 se necessário.
- 8. Faça o seu melhor.** Em vez de buscar a perfeição, o que não é possível, orgulhe-se de quão perto você chega.
- 9. Aceite que você não pode controlar tudo.** Ponha seu estresse em perspectiva: é realmente tão ruim quanto você pensa?
- 10. Humor é super bem-vindo.** Uma boa risada vai longe.
- 11. Mantenha uma atitude positiva.** Tente substituir pensamentos negativos por positivos.
- 12. Ajude.** Seja voluntário ou encontre outra maneira de ser ativo em sua comunidade, o que cria uma rede de apoio e dá a você uma pausa do estresse diário.
- 13. Aprenda o que desencadeia sua ansiedade.** É trabalho, família, escola ou alguma outra coisa que você possa identificar? Escreva em um diário quando estiver se sentindo estressado ou ansioso e procure um padrão.
- 14. Fale com alguém.** Diga a amigos e familiares que você está se sentindo sobrecarregado e diga a eles como podem ajudá-lo. Fale com um médico ou terapeuta para obter ajuda profissional.

Aproveite e Mude 1 Hábito

Para usufruir, ao máximo, dos benefícios dos exercícios físicos, tente incluir pelo menos duas horas e meia de atividade física de intensidade moderada (por exemplo, caminhada rápida) a cada semana, uma hora e 15 minutos de uma atividade de intensidade vigorosa (como corrida ou natação) ou uma combinação dos dois. Confira algumas sugestões:



5 x 30: correr, caminhar, andar de bicicleta ou dançar de três a cinco vezes por semana durante 30 minutos.



Encontre formas de exercício que sejam divertidas e agradáveis como assistir a uma aula de dança no YouTube ou praticar yoga.



Distraia-se com audiolivros, podcasts ou música. Muitas pessoas acham mais divertido se exercitar enquanto ouvem algo de que gostam.



Estabeleça pequenas metas diárias e busque consistência diária em vez de exercícios perfeitos. É melhor caminhar todos os dias por 15-20 minutos do que esperar até o fim de semana para uma maratona de três horas. Muitos dados científicos sugerem que a frequência é o mais importante.



Recrute alguém da sua casa para se exercitar com você. Muitas vezes é mais fácil seguir sua rotina de exercícios quando você tem que se comprometer com um amigo, parceiro ou colega.



Seja paciente ao iniciar um novo programa de exercícios. A maioria das pessoas sedentárias leva cerca de quatro a oito semanas para se sentir confortável até que considere a prática esportiva mais fácil.

19 milhões de brasileiros sofrem com ansiedade

1 em cada 10 pessoas precisará de cuidados de **saúde mental** ao longo da vida

41% de aumento na conversa diária no Twitter sobre **saúde mental, estresse e autocuidado** desde o início da pandemia

3ª causa de morte entre os adolescentes é o **suicídio**

86,5% dos entrevistados em pesquisa realizada em abril e maio de 2020 pelo Ministério da Saúde se encaixavam em algum quadro de **ansiedade patológica**

98% foi o aumento das pesquisas no Google sobre **transtornos mentais** durante a pandemia ante a média dos dez últimos anos

Fonte: OMS, Organização Pan-Americana de Saúde, Ministério da Saúde, Twitter e Google.

PROGRAMA

Cores da Saúde

Unimed | 
Rio