

Saúde mental e a importância do autocuidado

Quantas vezes você parou para refletir sobre como está conduzindo suas relações pessoais, no trabalho ou família? Parece uma coisa simples de fazer, mas é difícil dedicar um tempo para olhar para nós mesmos.

Entenda qual a relação entre saúde mental e o autocuidado no texto a seguir e aprenda a se preservar e ter uma vida melhor!

Saúde para depois?

As atribuições da vida, obrigações e responsabilidades nos levam a deixar sempre para depois e, com o tempo, isso pode ter **consequências na saúde física e mental**. Isso acontece pela ideia errada que temos de que saúde mental é apenas a ausência de doença.

Mas segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) o conceito é bem mais amplo e abrange um estado de bem-estar completo, sendo físico, mental e social. Por isso precisamos praticar o autocuidado, para nos preservar daquilo que não faz bem. E isso vale para tudo na vida.

Autocuidado

Frequentemente associamos o autocuidado a cuidar do corpo. Exames periódicos, cuidados estéticos e rotina fitness. Mas e os cuidados com a mente, como ficam? Alguns responderiam que não se preocupam com isso porque não possuem nenhuma doença.

Mas assim como o corpo, a mente também adocece. E o [cuidado preventivo](#) serve para ambos. Se você faz atividade física para evitar o sedentarismo, também deve tomar atitudes para ter saúde em outras áreas da vida.

Isso é o autocuidado, um conjunto de práticas e ações saudáveis visando bem-estar e a saúde mental. Quem o pratica cuida da vida emocional, profissional, das finanças, trabalho, relacionamentos, e assim por diante.

Importância para a saúde mental

O autocuidado está diretamente ligado à saúde mental. É mais ou menos como acontece com o corpo. Quando você tem uma dor e demora a procurar ajuda ela tende a piorar e se tornar grave.

Assim como ambientes tóxicos no trabalho, relacionamentos abusivos, problemas conjugais e financeiros, que, se deixados de lado, viram uma bola de neve e podem gerar doenças psicossomáticas.

Para evitar que isso aconteça é preciso mudar a mentalidade sobre esse tema. Pensar em prevenção e não tratamento. Mas essa mudança não é tão simples como se pensa, principalmente porque não temos essa cultura.

Desafio diário

Um levantamento do Ibope em 2020 mostrou que 84% dos brasileiros buscam uma rotina de autocuidado, mas só um terço consegue. A pesquisa mostrou ainda que, 3 de cada 4 ouvidos sentiam alguma dor física frequente.

As principais reclamações eram dor nas costas, com 38% e; enxaqueca, com 31%. Nas mulheres a frequência era maior, de 82%. Os dados alarmantes mostram a dificuldade de praticar o autocuidado e como isso reflete também na saúde física.

Eles mostram que ele deve ser praticado o tempo todo. Mas para isso é necessário não só decidir por ações que visem o bem-estar emocional, psicológico e físico, mas também insistir diariamente, contra todos os obstáculos que a vida nos apresenta.

Como manter o autocuidado na quarentena

Há um ano vivemos o sentimento de incerteza por conta da pandemia da Covid-19. Os altos e baixos durante esse tempo, mudam constantemente a rotina de trabalho, de circulação e criam outra pandemia, a de saúde mental.

Isso piora no isolamento, quando a tendência de termos pensamentos negativos aumenta, levando em consideração as notícias sobre o aumento de casos, colapso no sistema de saúde e a baixa quantidade de vacinas.

Para fugir dessa espiral é preciso um conjunto de ações, que envolvem o cultivo do contato, mesmo que de forma virtual, com relações saudáveis; estabelecer limites no trabalho; ter uma boa alimentação e pensamentos positivos

Terapia, sim!

Infelizmente a maioria das pessoas só procura um atendimento especializado em psicoterapia quando já desenvolveu algum transtorno mental. Muitas vezes até sem saber que desenvolveram sintomas.

Um dos princípios do cuidado preventivo é justamente a preocupação contínua em ter uma vida sadia e proveitosa. Com a terapia é possível prevenir sintomas psicológicos e até doenças psicossomáticas.

Não é preciso estar doente para procurar orientação. Ao contrário, o atendimento psicológico é um acompanhamento para ajudar a equalizar os problemas do cotidiano e não deixar que o acúmulo deles prejudique a sua saúde mental.

E você, tem praticado o autocuidado?

Também sugerimos que você acompanhe a Conexa no [Instagram](#) e [Facebook](#) para sempre ficar por dentro dos conteúdos.