

Promoção da saúde mental: é preciso fazer isso?

A saúde mental ainda é um conceito pouco palpável para a maioria dos pacientes brasileiros. O que é totalmente compreensível, já que a definição varia até mesmo para os profissionais da saúde.

Entretanto, quando o assunto é a importância da [saúde mental](#), o que se vê é uma unanimidade absoluta: é preciso promovê-la.

A saúde mental ainda é um conceito pouco palpável para a maioria dos pacientes brasileiros. O que é totalmente compreensível, já que a definição varia até mesmo para os profissionais da saúde.

Entretanto, quando o assunto é a importância da saúde mental, o que se vê é uma unanimidade absoluta: é preciso promovê-la.

A Conexa Saúde colabora ativamente para a conscientização da saúde mental. Quer saber mais sobre os serviços e conteúdos disponíveis na nossa plataforma? Então continue lendo!

Afinal, o que é saúde mental?

De acordo com a [Constituição de 1946 da Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), "A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". E a saúde mental é definida 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".

A definição de saúde foi considerada revolucionária para a época, exatamente por contemplar outros aspectos a não ser o físico. Entretanto, com os avanços da literatura médica ao longo das décadas, o termo "completo bem-estar" vem sendo questionado - o "bem-estar" por ser vago e o "completo" por ser irreal.

Talvez seja mais didático esclarecer o que a saúde mental não é: a dicotomia de tristeza e alegria e o oposto de loucura, por exemplo. Todas as pessoas vivenciam uma gama de emoções consideradas positivas e negativas. Isso é o natural da vida.

A nomenclatura "saúde mental" faz com que muitos pensem que as questões que envolvem o tema sejam puramente emocionais, enquanto, na verdade, as doenças mentais são frutos de desequilíbrios químicos que acontecem involuntariamente no cérebro. Ou seja, uma doença mental também é física e deve receber a devida atenção, cuidado e visibilidade.

Temos um artigo que explora os dados sobre saúde mental no Brasil. Você pode conferir [clikando aqui](#).

Profissionais capacitados

Entre os principais desafios da luta pela promoção da saúde mental está o incentivo a pedir ajuda. Outra grande concepção errada é que se cercar de família e amigos queridos é o suficiente.

É claro que um bom convívio social é sempre agradável, mas suporte profissional é indispensável. Assim como você não pediria para que um amigo não médico conduzisse a sua cirurgia, ele também não pode ser responsável pela sua saúde mental.

A Conexa Saúde tem mais de 30 especialidades médicas e entre elas está a psicologia. A [telepsicologia](#) te permite assertividade sobre a frequência de sessões, já que ela pode ser feita de qualquer parte do mundo. Sem mais desculpas pela falta de tempo de ir até o consultório semanalmente!

Conteúdo no blog

A Conexa sabe que a linguagem da medicina pode ser complicada e inacessível. Por isso, além de fornecer toda a estrutura de telemedicina, também produzimos um conteúdo de qualidade sobre diversos aspectos que abrangem a saúde. Sem dúvidas, a promoção da saúde mental é um dos nossos pilares.

Aqui estão alguns de nossos artigos sobre o tema que você vai gostar:

- [8 dicas para cuidar da saúde mental](#)
- [Saúde Mental da mulher e fatores protetores](#)
- [Saúde mental é praticada no dia a dia](#)

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