

O QUE EU PRECISO SABER SOBRE SOFRIMENTO MENTAL

SESI SAUDE

Sintomas de estresse, ansiedade e depressão fazem parte da rotina de muitas pessoas na atualidade. Os sentimentos de angústia, temor, irritação e insegurança, quando vividos com frequência e intensidade aumentadas, podem gerar o desenvolvimento de doenças mentais como depressão e ansiedade. Nos últimos dois anos a quantidade relatos de estresse agudo e sintomas de ansiedade aumentou e dobrou o número de pessoas com depressão (Filgueiras, 2020; Pagno, 2020). Tais doenças, para serem superadas, exigem mudanças de hábitos individuais e a busca por um atendimento psicológico/médico especializado



COMO PREVENIR DOENÇAS MENTAIS?

Para evitar o desenvolvimento de uma doença mental, é preciso estar atento “ao que o corpo fala”, ou seja, é necessário identificar os sinais emitidos pelo corpo. Para ajudar no reconhecimento, segue abaixo uma pequena lista com alguns exemplos:

- 01 Alterações no sono (dormir demais ou de menos), perda de apetite e/ou impulso por se alimentar ainda que não esteja com fome, perda de desejo e/ou potência sexual, falta de ar sem estar gripado, sensação de aperto no peito e/ou de “batadeira no coração”, alterações estomacais (queimação, dor), dores de cabeça constantes sem razão médica, alterações intestinais (prisão de ventre, dor de barriga), dores no corpo sem ter feito esforço ou se machucado, cansaço ou falta de energia etc.**
- 02 Maior irritação quando em situações que incomodam (podendo discutir ou agir com violência), desânimo diante de situações difíceis, dificuldade de concentração, “branco de memória”, dificuldade de tomar de tomar decisões etc.**
- 03 Iniciou ou aumentou o consumo de álcool, cigarro, remédios, açúcar (também presente em pães, biscoitos e pizzas), jogos por aposta etc.**

TENHO ALGUNS DESSES SINAIS. O QUE EU FAÇO?

Procure mudar alguns hábitos individuais. Abaixo, segue uma lista com sugestões do que fazer (Weide et al., 2020) mas, antes de aplicá-las, avalie sua vida, seu momento atual, e veja como seria possível colocá-las em prática.

- 01 Procure entender seus sentimentos.** Pode parecer bobo, mas é importante nomeá-los. Ex.: “estou sentindo raiva” ou “melancolia” ou “decepção”. Reconhecer o sentimento com clareza lhe dará controle sobre ele, ajudando-o a encontrar a melhor a saída.
- 02 Reconheça que imprevistos acontecem.** Algumas dificuldades imprevistas podem ocorrer e é preciso manter a mente aberta para avaliar o que fazer, buscando administrar as frustrações.
- 03 Cuidado com o excesso de informação.** É preciso se manter informado, mas a partir de fontes seguras. Defina um momento específico do dia para acompanhar as notícias e evite transmitir mensagens sem checar se a informação é verdadeira.
- 04 Cuide das suas relações.** É preciso manter contato, ainda que virtual, com as pessoas que gosta, como familiares e amigos.
- 05 Tire um tempo para você.** Busque algo que realmente gosta de fazer e dedique um tempo a ele, ainda que seja pelo simples fato de se distrair. Coloque isso como uma prioridade.
- 06 Mantenha hábitos saudáveis.** Faça exercícios leves e de baixo impacto (caminhadas, por exemplo), cuide do seu sono e beba água com frequência. Consuma frutas e verduras, lembrando que o ideal é “descascar mais e desembalar menos”.
- 07 Aprenda uma atividade diferente.** O desenvolvimento de novas habilidades e o aprendizado de novos conhecimentos ajudam nosso cérebro a se manter saudável e contribuem para uma vida mais longa.
- 08 Organize seu dia e planeje sua semana, mês, ano etc.** Ainda que você viva com base em uma rotina, o estabelecimento de prioridades ajuda o cérebro a se concentrar no que importa. Ao cumprir as tarefas, alegre-se com o que conseguiu fazer. Comemorar pequenas realizações dá maior sensação de felicidade.
- 09 Comunique-se.** Seja em situações de conflito ou em uma negociação pelo uso da TV em casa, por exemplo. Se esforce em transmitir suas ideias de forma educada. Mostre o que sente e procure dialogar com quem está a sua volta.
- 10 Peça ajuda a quem confia.** Se sente dificuldade para realizar algumas tarefas do seu dia a dia, peça ajuda e verifique o que pode ser feito de forma conjunta. Uma opção, no caso das atividades domésticas, é dividi-las com os(as) filhos(as) caso eles(as) possuam idade suficiente. Ex.: toda segunda é dia de enxugar os pratos ou dobrar a própria roupa.

AS ESTRATÉGIAS SÃO LEGAIS, MAS ACHO QUE NÃO SÃO SUFICIENTES PARA MIM...

Se o que você tem sentido são emoções excessivas e persistentes há mais de três meses e percebe que elas lhe paralisam, lhe deixam amargurado e tiram sua vontade de viver ou lhe deixam em constante sensação de alerta, como se algo ruim estivesse prestes a acontecer, chegou o momento de procurar uma ajuda profissional. Seguem aqui alguns contatos que podem ser úteis:

- Disque Saúde: 136
- Centro de Valorização da Vida: 188
- Centro de Atendimento à Mulher: 180
- Psicólogas que atendem online: <https://epsi.cfp.org.br/psicologascadastra/das/action=pesquisar&nome=®iao=®istro=&uf=>

Sistema FIEB

SESI
PELO FUTURO DO TRABALHO

REFERÊNCIAS:

- Filgueiras, A. (2020). Pesquisa da UERJ indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. Instituto de Psicologia. Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ). In: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>
- Pagno, M. (2020). Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. In: <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>
- Weide, J. N., Vicentini, E.C.C., Araujo, M.F., Machado, W.L., & Enumo, S.R.F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS / Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinara Costa.