

Mente Curiosa

TRIO INDISPENSÁVEL

Psicoterapia, bons hábitos e rede de apoio ajudam a prevenir e controlar problemas emocionais

TÉCNICAS PARA RELAXAR

Auto-hipnose e meditação para afastar estresse e ansiedade

SETEMBRO AMARELO

Discutir sobre saúde mental é indispensável para preservar a vida



Informar para preservar

Segundo informações do site da Campanha Setembro Amarelo, 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar a depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias. Levar informação sobre saúde mental a cada vez mais pessoas, portanto, faz parte dos objetivos da campanha. Conhecer os fatores de risco e como cada um pode colaborar para a qualidade

de vida das pessoas próximas ajuda a prevenir os casos de suicídio. A saúde mental merece tanta atenção quanto a saúde física, afinal, não dá para separar uma coisa da outra, e o que acontece no cérebro traz consequências para o resto do corpo. Transtornos emocionais são doenças como quaisquer outras, merecem atenção e tratamento. Vamos combater o preconceito juntos e preservar a vida. Boa leitura!

Marisa Sei, editora

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota

FOTO Eshuu89 e Imran Art/
Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



**SETEMBRO
AMARELO**

Um mês de
escuta, empatia
e valorização



**SAÚDE MENTAL
NO TRABALHO**

Ambiente
saudável é
fundamental
para os
colaboradores



DEPRESSÃO

A principal causa
de tentativas
de tirar a vida
precisa de
tratamento!



**CUIDADOS COM
O BEM-ESTAR**

Psicoterapia e
bons hábitos
ajudam no
controle de
transtornos



PARA RELAXAR

Técnicas
para ganhar
qualidade de
vida no dia a dia

SETEMBRO AMARELO: mês de valorização da vida

**Campanha conscientiza sobre a
importância de cuidar da saúde mental**



Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), organiza nacionalmente a campanha [Setembro Amarelo](#), com o objetivo de prevenir e reduzir o número de suicídios e conscientizar sobre a importância de cuidar da saúde mental. “As ações do Setembro Amarelo funcionam como uma forma de prevenção e sensibilização, tanto àqueles que podem estar passando por algum tipo de sofrimento, quanto pessoas próximas, na detecção de fatores que identificam quando um ente querido não está bem”, explica a psicóloga Ligia Kaori Mat-

sumoto, que atende na UBS Alto da Riviera (São Paulo), gerenciada pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o 8º país com maior índice de suicídios do mundo. Assim, campanhas como a do Setembro Amarelo são indispensáveis para a prevenção de vidas: é necessário identificar sinais, promover alertas e estimular cuidados, já que o pedido de socorro geralmente é silencioso. Segundo o psicólogo Alessandro Scaranto, o suicídio é um fenômeno complexo e multifacetado, capaz de afetar qualquer indivíduo e os indícios, quando percebidos, devem ser combatidos com ajuda profissional de um psicólogo e, dependendo de casos, um psiquiatra.

EFEITOS DA PANDEMIA

De acordo com uma pesquisa do Ipsos encomendada pelo Fórum Econômico Mundial, 53% dos brasileiros declararam que seu bem-estar mental piorou um pouco ou muito no último ano. Essa porcentagem só é maior em quatro países: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%). Outra pesquisa, realizada em setembro de 2020 pelo Ministério da Saúde com 17.491 brasileiros, mostrou que 86,5% tiveram uma elevada proporção de ansiedade; 45,5% apresentaram uma moderada presença de transtorno de estresse pós-traumático; 16% tiveram a tendência de depressão em sua forma mais grave. “O aumento dos transtornos mentais nesse momento ocorre porque a pandemia nos trouxe de forma geral o medo, não só das incertezas, mas principalmente da morte. Se já tínhamos um aumento dos casos de ansiedade na pré-pandemia, os sentimentos ne-

gativos foram cristalizados, comprometendo o estado emocional de todos”, explica Marli Cunha, psicóloga clínica e hospitalar do Hospital Casa de Saúde Guarujá (HCSG).

Para a psicóloga, o confinamento contribuiu para instalar e ampliar doenças psicológicas de casos leves para severos, principalmente para episódios depressivos, síndrome do pânico, bipolaridade, transtornos obsessivos, entre outros. E, nesses casos, crianças e adolescentes também estão mais suscetíveis a adoecerem, pois eles têm mais dificuldade em lidar com as emoções. “Nossas crianças e jovens foram bloqueados em seu desenvolvimento normal, longe da escola e do convívio psicossocial. A maioria deles ficou confinado em casa e em pleno conflito familiar, sem suporte emocional, interação social, absorvendo problemas dos adultos e, em alguns casos, sofrendo até mesmo de negligência”, alerta. Por isso, é preciso prestar atenção aos sinais de problemas de saúde mental em qualquer pessoa, independentemente de idade, gênero ou classe econômica.

COMO PERCEBER OS SINAIS?

Em uma época que tanta gente está focada no trabalho, sem reservar tempo para o autocuidado e para compartilhar com entes queridos, é difícil perceber ou querer enxergar que alguém precisa de ajuda, mas alguns sinais podem servir de alerta. Alessandro Scaranto lista alguns:

- Conversas sobre a sua própria morte;
- Isolamento do convívio social;
- Contexto de depressão e ansiedade;
- Irritabilidade;
- Agitação;
- Raiva;

- Mudanças repentinas de humor;
- Dormir muito ou pouco;
- Pesquisar maneiras de se matar. pela internet ou outros meios.

Ligia lista, ainda, outras mudanças bruscas na rotina, como piora na qualidade da alimentação, abandono de atividades que antes eram prazerosas, desistência de planos futuros e uso abusivo de álcool, substâncias tóxicas e medicações. “Além disso, devemos sempre dar uma atenção maior às pessoas com transtornos psiquiátricos ou com históricos na família”, destaca.

COMO AJUDAR?

A psicóloga explica que é comum as pessoas sinalizarem que não sabem como reagir ou de que forma responder quando alguém próximo expressa suas dores, tristezas e frustrações. “Devemos sempre oferecer acolhimento, ouvir e auxiliar na busca por ajuda. Estas posturas de respeito com aquele que está em sofrimento podem ser fundamentais à recuperação, enquanto o desdém e pouco caso podem amplificar a dor ou adiar um tratamento”, complementa.

Por isso, é sempre importante ficar em alerta quando esses sinais e outros indicativos estão presentes no cotidiano de alguma pessoa. “Observar as atitudes e comportamentos do outro é indispensável para combater esse alto número de mortes”, afirma Scaranto.

FATORES DE RISCO

Além dos sinais existem também alguns fatores de risco. “Pessoas com algum desses fatores podem ter uma propensão muito maior de cometer suicídio, mas isso não

é um indicativo claro para essa condição e não isenta outros fatores que também podem também ser indicativos de risco”, pontua o psicólogo. Alguns dos fatores são:

- Histórico de tentativas anteriores de suicídio. Nesses casos, o risco é 100% maior comparado à população geral.
- Transtornos psiquiátricos. Cerca de 90% das pessoas suicidas manifestam problemas psiquiátricos.
- Desesperança. “Não enxergar que existem coisas boas na sua vida ou não entender que existirão dias melhores é um dos fatores de extremo risco que pode levar ao suicídio”, explica.

Scaranto afirma que é sempre importante manter consultas regulares com um psicólogo, para a manutenção da saúde mental e para minimizar e manejar “estados mentais” que possam contribuir para o suicídio.

MITOS SOBRE O SUICÍDIO

Transtornos mentais e suicídio ainda são assuntos que geram confusão e preconceito. Por isso, quanto mais informações de qualidade são repassadas, melhor para o tratamento correto dessas doenças e para a qualidade de vida da população. Confira os principais mitos que devem ser derrubados:

MITO: “As pessoas que falam sobre o suicídio não farão mal a si próprias, pois querem apenas chamar a atenção”, “Quem fala, não faz”

Não existe padrão dentro do suicídio. A pessoa pode falar e fazer, nunca ter falado, e fazer e ter tentado várias vezes e conseguir em sua última tentativa.

MITO: “Os indivíduos que tentam ou cometem suicídio têm sempre alguma perturbação mental”

Apesar de ser um sinal de alerta, não significa que uma pessoa que não tem nenhuma questão mental importante não vá tentar se suicidar.

MITO: “A ideação suicida é sempre hereditária”

Apesar de vários aspectos de nossa mente serem herdados por conta da hereditariedade, isso não significa que uma pessoa que não tem nenhum caso dentro de sua família não cometerá suicídio.

MITO: “Suicidas querem morrer”

“Pelo contrário. Suicidas não querem morrer. Eles apenas não querem viver com aquela dor, aquele sentimento. Pessoas com tendências suicidas sentem um desespero enorme e, por isso, ao não saber como lidar com aquela situação em que vivem, sentem que acabar com a sua própria vida seja a única maneira de se sentirem libertos daquilo que os afligem”, afirma o psicólogo.

PREVENÇÃO E CUIDADO

Para prevenir e ajudar alguém que esteja com pensamentos suicidas, é essencial entender e levar a sério o sofrimento do outro.

“Muitas vezes nós, profissionais da saúde, nos deparamos com a afirmativa de que o problema que determinada pessoa está passando, não é tão sério assim ou não deveria ser dado tanta atenção. Não cabe a nós a qualificação e/ou desqualificação da dor do outro”, argumenta Scaranto. O especialista ainda afirma que o suicídio e outras questões importantes que maculam nossa sociedade só diminuirão quando entendermos que o famigerado “mimimi” é a “dor que dói no outro” e que essa dor precisa ser respeitada, entendida, acolhida e manejada para que não alcance proporções trágicas e tristes.



CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA: APOIO ONDE ESTIVER

Uma das formas mais práticas de buscar apoio, seja para você ou para alguém que conheça e possa estar procurando ajuda, é entrando em contato com o **CVV** (Centro de Valorização da Vida, um serviço gratuito que oferece auxílio

emocional 24 horas. O atendimento é realizado em sigilo total, por meio de telefone (188), e-mail, chat ou ainda pessoalmente. Os canais e endereços estão disponíveis no site www.cvv.org.br. Mais de 3 milhões de pessoas são atendidas anualmente pelo CVV, que oferece mais de 4 mil voluntários localizados em 24 estados e no Distrito Federal.



Trabalho e SAÚDE MENTAL

É papel da empresa cuidar para que o ambiente seja saudável e oferecer suporte ao colaborador



O local de trabalho é onde passamos a maior parte do dia, e é exatamente por isso que ele precisa ser um ambiente saudável. Quando as condições não são favoráveis, influenciam diretamente no humor do trabalhador, tornando a rotina mais difícil e cansativa. Em consequência, faz com que o trabalho não seja tão produtivo como deveria e, o mais importante, traz prejuízos à saúde mental. “As empresas precisam olhar com cuidado e carinho para os colaboradores, pois a depressão é uma das principais causas de absenteísmo, a doença mais incapacitante do mundo em 2020, segundo a Organização Mundial de Saúde. E o presenteísmo é um dos fatores de maior impacto na baixa produtividade e qualida-



de de uma equipe”, alerta Rebeca Toyama, especialista em estratégia de carreira. Enquanto o absenteísmo é a ausência do trabalhador, seja por faltas, atrasos ou saídas durante o expediente por diferentes motivos (como doenças ou falta de motivação), o presenteísmo é a presença da pessoa no local de trabalho mesmo acometida de alguma doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade. No Brasil, a concessão de auxílio-doença e aposentadoria por invalidez decorrente de transtornos mentais e comportamentais bateu recordes em 2020. Segundo dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, foram mais de 576 mil afastamentos, alta de 26% em relação a 2019. O levantamento estima que, em média, cada colaborador passa 196 dias afastado das funções.

COMO TER UM AMBIENTE SAUDÁVEL

A qualidade do ambiente de trabalho também deve fazer parte dos investimentos para o crescimento do negócio. A gestão humanizada, com maior flexibilidade nos horários, comunicação interna bem estruturada e infraestrutura adequada para o trabalho ajuda a melhorar a concentração e a produtividade, mas é possível fazer muito mais pela saúde mental dos colaboradores. Nos Estados Unidos, por exemplo, os funcionários da Nike receberam uma semana de férias para cuidar da saúde mental, antes da volta ao trabalho presencial. O LinkedIn também colocou em prática a mesma estratégia e decre-

tou uma semana de férias no mundo inteiro no início do ano; segundo a empresa, com o objetivo de cuidar da saúde mental dos colaboradores e evitar o burnout. No Brasil, a AMBEV recentemente criou um departamento de saúde mental.

Na Mundiale, empresa referência em conversational commerce e experiências digitais, os funcionários têm acesso a uma série de projetos acerca dessa agenda: além de um time de psicólogas que atendem a um preço bem abaixo do mercado, a empresa disponibiliza, gratuitamente, aulas quinzenais de Yoga e tai chi chuan, conteúdos e trilhas do conhecimento sobre assuntos referentes à saúde emocional e, durante mês de setembro, a cada semana, irá divulgar um vídeo gravado por uma psicóloga diferente com temas que foram identificados ao longo do ano que estão presentes e interferindo na qualidade de vida da equipe.

DICAS PARA COMEÇAR A CRIAR UM AMBIENTE MELHOR

“Uma empresa consciente precisa fazer sua parte investindo em programas de prevenção de doenças mentais e/ou programas de bem-estar. O papel dos líderes neste momento também é essencial! Acolher e apoiar o colaborador de forma humana, mostrando o quão é importante seu trabalho para equipe, além de ajudar o núcleo entender esse momento sem perder o foco e a motivação”, finaliza, Rebeca Toyama. Para auxiliar gestores e empresas, a especialista em estratégia de carreira aponta 5 principais dicas:

01. Cuidado com a psicofobia. Crie

espaços para que as pessoas possam falar sobre o tema de forma segura e respeitosa.

02. Prepare os gestores para lidar com o tema. A maioria das graduações e pós-graduações não ensinam a lidar com esse desafio.

03. Ofereça suporte profissional. Programas de prevenção de doenças mentais e promoção de bem-estar devem ser encarados como investimento.

04. Dê atenção ao colaborador. Destacar um profissional do RH, preferencialmente um psicólogo, para ser um ponto de acolhimento e escuta.

05. Espalhe informação de qualidade. Inserir na comunicação interna pautas relacionadas ao tema com o intuito de desmistificar assuntos como: suicídio, depressão problemas com álcool de drogas, burnout e luto.

BEM-ESTAR NO HOME OFFICE

Com a pandemia, o trabalho remoto tornou-se ainda mais comum nas empresas. Esse modelo de trabalho pode beneficiar o colaborador que fica mais tempo em casa, junto com a família, por exemplo. No entanto, é preciso cuidado para evitar a sobrecarga de trabalho, uma vez que muitos acumulam os serviços de casa com os da empresa e acabam trabalhando mais tempo do que o combinado para lidar com todas as tarefas. Assim, se antes da pandemia já se falava muito sobre a saúde mental e situações que desencadeiam a depressão e a síndrome de burnout, hoje esses assuntos se tornam ainda mais importantes, principalmente com o excesso de preocupações a qual todos nós estamos propícios.

Mesmo dentro da empresa, existe uma

certa dificuldade para identificar os primeiros sinais e sintomas de problemas na saúde mental, e agora com parte da equipe remota, acaba dificultando ainda mais esse processo. Rebeca Toyama revela que os sintomas podem ser identificados com uma observação do comportamento da pessoa em seu dia a dia, assim como em suas ações. “Observar se o colaborador está se afastando das pessoas de sua convivência, se houve diminuição na produtividade, redução do autocuidado e faltas frequentes, são alertas importantes para se analisar”, afirma. Assim, mesmo com o home office, é possível realizar estratégias de cuidado mental, como ter um psicólogo disponível para videochamadas, realizar eventos de confraternização mesmo a distância, promover boas condições de trabalho e reforçar a comunicação interna.





DEPRESSÃO: um fator de risco

É preciso compreender melhor essa doença e prestar atenção aos entes queridos com quem convivemos



Um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) apontou um aumento de 90,5% nos casos de depressão entre os brasileiros, desde o início da pandemia. A doença, tida como uma das mais incapacitantes do mundo pela OMS, é a principal causa de suicídio, seguida pelo transtorno bipolar e abuso de substâncias. Por isso, durante a campanha Setembro Amarelo, é essencial chamar a atenção para os transtornos emocionais. Saiba mais sobre a depressão e de que formas ela pode se manifestar.

DEPRESSÃO

“A depressão pode ser resultado de alterações nos neurotransmissores do cérebro (como a serotonina, a noradrenalina e a dopamina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar) ou de fatores como genética, problemas pessoais graves, traumas, abuso de substâncias lícitas e ilícitas, entre outros, gerando um quadro debilitante e difícil de lidar sem ajuda”, explica a Dra. Danielle H. Admoni, psiquiatra na Escola Paulista de Medicina UNIFESP e especialista pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria).

Ainda existe um estigma em torno da doença mental e do comportamento suicida, por isso, informações que esclareçam sobre o problema devem ser divulgadas o ano todo. “Em pleno século XXI, numa era em que temos acesso facilitado a todo tipo de informação, o preconceito com as doenças mentais e com as terapias ainda persiste. O estigma resulta de um processo em que as pessoas passam a se sentir envergonhadas, excluídas e discriminadas. Isso acaba intimidando e impe-

dindo pessoas portadoras de transtornos mentais a buscarem tratamentos adequados”, diz a psicóloga Flávia Teixeira, professora de pós-graduação em Psicologia Hospitalar na UFRJ.

Assim como qualquer outra doença, a depressão precisa de tratamento. Por isso, o acompanhamento médico é indispensável. Já as formas de tratar podem variar de acordo com cada paciente, podendo envolver uma combinação de medicamentos, psicoterapia, terapias complementares, hábitos saudáveis e apoio familiar.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

De acordo com uma pesquisa da Escola Nacional de Saúde Pública, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), mais de uma em cada quatro brasileiras apresenta sintomas de depressão pós-parto. O estudo, que entrevistou cerca de 23 mil mulheres entre 6 e 18 meses após o parto, foi publicado no Journal of Affective Disorders e analisou fatores por trás dessa estatística. O sinal de alerta surge quando essa tristeza persiste e se torna um fardo, que impede as ações do dia a dia e até mesmo a criação de vínculo afetivo com o bebê. É a chamada depressão pós-parto que, muitas vezes, é negligenciada por pura vergonha ou receio de julgamentos sociais. Estudo recente publicado por cientistas da Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, indica que 10% a 20% das mães sofrem com abalos de humor significativos depois do nascimento do filho - e isso pode afetar negativamente o bem-estar físico e emocional tanto da mulher quanto do bebê. Só que expor tais sintomas é o primeiro passo para tratar o quadro. “Além das mudanças hormonais do pe-

ríodo, há uma grande fragilidade emocional com as transformações de vida e responsabilidades que surgem. Em casos graves, a depressão pode se transformar em psicose puerperal. A mãe tem pensamentos suicidas e pode atentar contra sua vida e até contra a do bebê”, diz a enfermeira obstetra da UNIFESP Cinthia Calsinski.

A mulher com esses sentimentos não deve se sentir envergonhada e deve, sim, procurar ajuda. “Estamos em Setembro Amarelo, quando falamos sobre a prevenção do suicídio e devemos nos atentar ao risco materno. Embora o período mais comum de a depressão pós-parto aparecer seja no primeiro mês do nascimento da criança, o problema pode acontecer ao longo de todo o primeiro ano de vida”, complementa a enfermeira. Ter uma rede de apoio é fundamental para prevenir e tratar a depressão pós-parto. Assim, a mãe pode olhar apenas para seu filho, sem ter de se preocupar com as demais questões da rotina da casa. Ter alguém com quem desabafar também é essencial - pode ser uma amiga, um familiar ou até mesmo o pediatra.

EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A depressão pode atingir qualquer pessoa. Por isso, mesmo que aparentemente alguém não apresente fatores de risco para desenvolver a doença, é fundamental ter atenção ao comportamento e aos possíveis sinais. Em crianças e adolescentes, por exemplo, a depressão pode ser ainda mais difícil de ser diagnosticada. A médica especialista em Medicina do Adolescente do Hospital Pequeno Príncipe, Darci Vieira da Silva Bonetto, destaca que o adolescente vive uma fase de muitos conflitos com ele mesmo e em relação

àqueles que o cercam. “Percebemos que esse público sofre uma série de transformações e que nem sempre são aceitas, gerando frustração. Isso gera conflitos internos, normais nesse período. Entretanto, o que leva o adolescente ao suicídio é o ambiente onde ele vive, as pessoas com quem ele convive, o uso de drogas e outras substâncias, a questão genética e, principalmente, a existência de alguma doença mental, como depressão, bipolaridade ou outros transtornos”, enfatiza.

A pediatra ressalta que uma pessoa emocionalmente bem e equilibrada não chega ao extremo do ato suicida, por isso é muito importante a família fazer-se presente e estar sempre atenta às mudanças repentinas de comportamento e alterações de humor. “Além disso, é necessário ver o que a criança está consumindo, com quem está falando, quem são os amigos e influências. Principalmente na internet é muito comum que os jovens sofram cyberbullying ou participem de desafios e jogos on-line que colocam suas vidas em risco. A orientação, nesse caso, é essencial”, completa a médica.

Alguns sinais em crianças e adolescentes merecem atenção e indicam a necessidade de acompanhamento psicológico e/ou médico:

Em crianças:

- Mudanças repentinas de comportamento, como: isolamento, impulsividade, tristeza constante, insegurança e agressividade.
- Percepção distorcida da própria imagem e baixa autoestima.
- Dificuldade de relacionamento com pessoas da mesma idade.
- Queda no desempenho escolar ou falta de vontade de ir à escola.

Em adolescentes:

- Introversão associada a momentos de agressividade.
- Automutilação em regiões não visíveis, para esconder.
- Atração por comportamento de risco.
- Geralmente comem muito ou comem menos que o usual.
- Mudança de sono: sentem insônia ou dormem demais.
- Falta de motivação em fazer o que antes era prazeroso.
- Sentimento de abandono.
- Desesperança em relação ao futuro.
- Uso de álcool e outras drogas.

COMO AJUDAR OS JOVENS?

A psicóloga do Pequeno Príncipe, Angela Bley, destaca algumas atitudes que familiares, amigos e pessoas próximas podem adotar diante dos sinais de risco de suicídio na infância e adolescência:

- **Incentivar a procurar ajuda** de profissionais especializados em saúde mental.
- **Acolher de forma carinhosa** e mostrar-se disposto a conversar e disponível a ouvir.
- **Estar próximo, numa relação de confiança**, e saber sobre a vida da pessoa.
- **Incentivar a acreditar em seu potencial** e elogiar sempre que possível.
- **Não fazer julgamentos** prévios e preconceituosos, como “quem ameaça não se mata”.
- **Não fazer interpretações** de que o suicídio é uma forma de chamar atenção.
- **Não deixar o adolescente sozinho**, principalmente se perceber que há perigo iminente.
- **Não comparar** problemas, sofrimentos, conquistas ou atitudes com outras pessoas.
- **Nunca minimizar**, desvalorizar, rotular, abandonar, incentivar ou desafiar.
- **Sempre levar a sério**, escutar sem julgamento, oferecer ajuda e acompanhar.





Cuidados com o **BEM-ESTAR**

**Hábitos saudáveis aliados à psicoterapia ajudam na
prevenção e no tratamento de transtornos emocionais**

Em pesquisa desenvolvida pela [Hibou](#), empresa de pesquisa e monitoramento de mercado e consumo, 73% dos entrevistados declararam conhecer alguém que esteja sofrendo com depressão no momento e 88,4% já orientaram alguém a buscar ajuda devido a isso. O estudo inédito foi realizado entre os dias 25 e 27 de agosto de 2021, com mais de 2 mil brasileiros com mais de 18 anos.

Mesmo que existam várias pesquisas e campanhas de conscientização, alguns não entendem bem como a depressão pode afetar a vida de uma pessoa. Para 94,2% dos brasileiros, a depressão é considerada uma doença; já 5,1% a veem como um estado de humor ou estado de espírito; para 0,6% é uma escolha de quem está depressivo; e para 0,1%

é um humor passageiro. Entre os entrevistados, há quase uma unanimidade: 99,3% acreditam que a depressão possa levar ao suicídio, contrários a apenas 0,7%. O assunto é delicado, mas 94,1% das pessoas já ouviu alguém dizer algo como “isso é frescura” para alguém com depressão. “A importância da conscientização e de maior informação sobre os transtornos emocionais que podem levar ao suicídio é essencial. A temática deve ser abordada principalmente entre jovens e adolescentes que sempre passam por mudanças importantes. Porém, dado o cenário atual, estamos todos fatigados e é importante prestar atenção uns nos outros e buscar ajuda para evitarmos desfechos trágicos e inesperados”, alerta Ligia Mello, coordenadora da pesquisa e sócia da Hibou.

COMO SE CUIDAR?

A pesquisa da Hibou mostrou ainda que 81,1% buscaram ajuda médica e especializada para evitar os pensamentos suicidas: 24,9% recorreram à psicologia; 23%, à psiquiatria; 17,8%, à terapia; e 15,4% buscaram acompanhamento médico. As conversas com os amigos (15,2%), com a família (11,4%); em grupo religioso (9,5%) também estiveram entre as soluções dos entrevistados, além de centros de ajuda e grupos de apoio (3,5%); conselheiro profissional, fora da área médica (2%); fóruns e grupos de ajuda na internet (1,8%), ligação para o Disque 188 - CVV - Centro de Valorização à Vida (0,8%).

As medidas que colaboram com a saúde mental, portanto, variam de pessoa para pessoa, mas o ideal



seria uma combinação de diferentes medidas. Os transtornos emocionais são complexos e precisam de diferentes cuidados, como medicamentos quando necessário (recomendados por um psiquiatra), psicoterapia, rede de apoio com pessoas empáticas e manutenção de hábitos saudáveis. Por isso, o primeiro passo é buscar orientação médica. Muitas vezes, quem precisa de ajuda não consegue fazer isso sozinho, por isso, é papel daqueles que convivem com a pessoa auxiliar nessa busca por tratamento.

Tanto para quem já tem um transtorno diagnosticado quanto para quem quer apenas melhorar a qualidade de vida e prevenir o problema, algumas medidas são eficazes. Confira!

PSICOTERAPIA É FUNDAMENTAL

O acompanhamento psicológico deve fazer parte do tratamento dos transtornos emocionais, mas a psicoterapia pode beneficiar qualquer pessoa. São diversos os problemas que levam as pessoas ao entristecimento, como

doenças, dificuldades financeiras, violência e abusos, solidão, em suas vidas ou de outras pessoas, e muitos ainda sentem esse vazio existencial sem ter problemas pessoais, sem um motivo aparente. Alguns relatam ser pelos problemas do mundo como um todo e outros não sabem dizer o motivo da tristeza. Em qualquer caso, procurar um profissional pode, inclusive, ajudar a prevenir o desenvolvimento de problemas mais graves.

“O nosso papel na psicoterapia é ajudar as pessoas a enxergarem a luz no fim do túnel. É olhar as situações como desafiadoras, mas passíveis de serem alteradas. Temos que ajudar as pessoas a perceberem que nenhum sofrimento justifica acabar com a própria vida. A pessoa precisa tentar buscar os meios necessários para acabar com os motivos que a levam a sofrer. Então, através do Setembro Amarelo, podemos lembrar as pessoas que estão sofrendo, que não precisam ficar sozinhas e devem pedir ajuda”, explica a psicóloga Patricia Lenine, da Zero Barreiras Psicoterapia Online.



INCLUA UMA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA

Um estudo realizado durante 11 anos pelo instituto australiano Black Dog, com quase 34 mil adultos, chegou à conclusão de que o sedentarismo pode agravar os distúrbios psicológicos. Aqueles que não se exercitavam se mostraram 44% mais propensos a sofrer com depressão se comparados aos voluntários da pesquisa que faziam atividade física uma ou duas horas por semana. Assim, exercitar-se regularmente é um dos hábitos que cuidam tanto da saúde física quanto mental.

Segundo a psiquiatra Renata Figueiredo, presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília, ser ativo é mais importante para a saúde mental do que se pensa. “Praticar exercícios físicos reduz os níveis de estresse e ansiedade de forma considerável, além de melhorar a capacidade cognitiva da pessoa. A endorfina, liberada durante o exercício, é conhecida como hormônio da felicidade. Bons níveis dessa substância trazem melhora na qualidade do sono, disposição física e mental, melhora de memória e fortalecimento do sistema imunológico”, explica.

A atividade física deve proporcionar prazer, por isso, escolha uma modalidade que combine com você e encare como um momento de autocuidado, não como uma obrigação. Existem diversas opções para se movimentar, como corrida, natação, dança, yoga, muscu-

AUTOCONHECIMENTO: PRIMEIRO PASSO PARA UMA BOA SAÚDE MENTAL

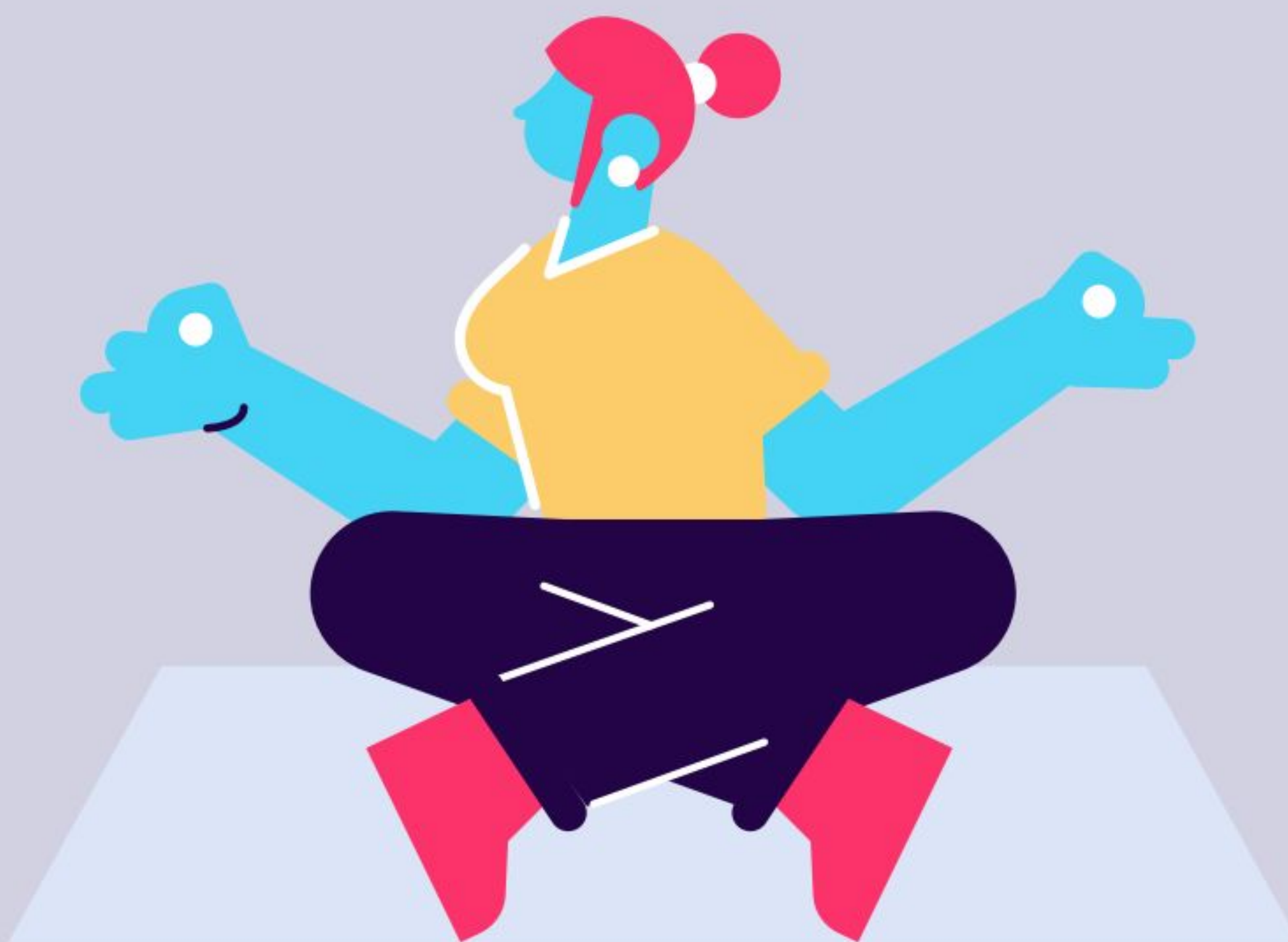
Identificar e reconhecer que a saúde mental requer cuidados é o ponto de partida para procurar ajuda e receber atendimento especializado. Para isso, é fundamental ter autoconhecimento e reconhecer que tem um problema - e que não há nenhum mal nisso. Psicólogos podem ajudar nesse processo de autoconhecimento, bem como ferramentas como meditação e outros tipos de terapias complementares. “O primeiro ponto é parar, se perceber. A gente só pensa em resolver os problemas. Mas, enquanto fica nesse turbilhão mental, a pessoa não se observa. É preciso se perceber para entender o que está acontecendo e buscar recursos. Ainda existe um grande tabu e um negacionismo pessoal”, afirma Regina Giannetti, autora do podcast “Autoconsciente”, que fala sobre saúde mental, mindfulness e vida interior.

lação, treinamento funcional: vá experimentando e encontre a atividade que mais gosta. Assim, fica mais fácil manter a regularidade.



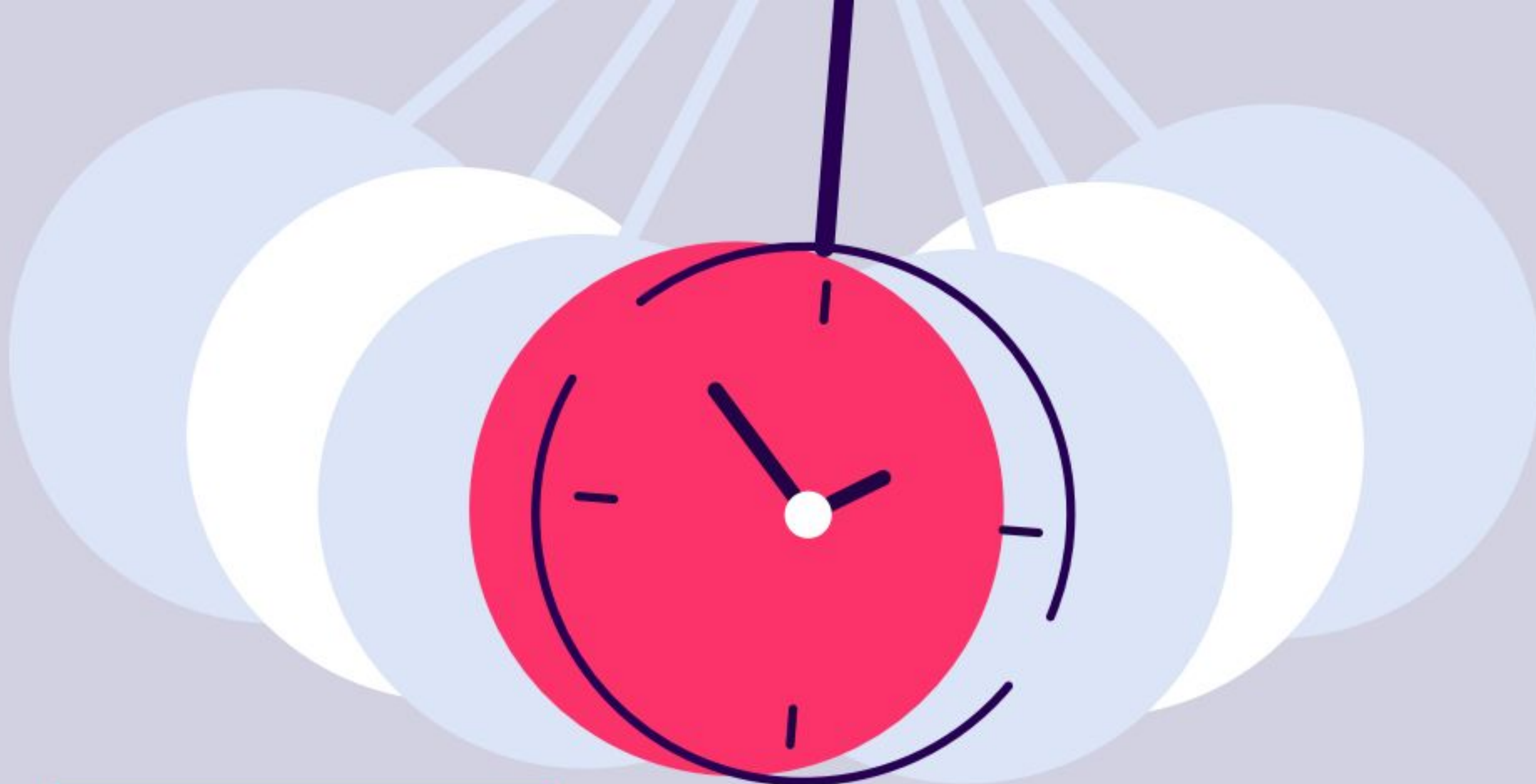
Para RELAXAR

Técnicas como auto-hipnose e meditação ajudam a afastar estresse e ansiedade, contribuindo para um dia a dia mais tranquilo



Já falamos por aqui que a saúde mental depende de vários aspectos e, quando um transtorno emocional já se instalou, a ajuda médica é imprescindível, mas os hábitos saudáveis também fazem a diferença no tratamento. E adotar práticas benéficas à saúde emocional não é

exclusivo para quem já está sofrendo com um quadro grave - todo mundo pode se beneficiar, seja para prevenir que esse quadro apareça ou para ganhar mais bem-estar no dia a dia. Para dar o primeiro passo nesta trilha, há ferramentas práticas, como a auto-hipnose e a meditação. Saiba um pouco mais sobre elas!



COMO A AUTO-HIPNOSE PODE AJUDAR?

É normal se sentir triste, desanimado ou ansioso mas, quando esses sentimentos ultrapassam fronteiras saudáveis, é hora de buscar ajuda. “A ansiedade é apenas um mecanismo de evolução, cujo efeito fisiológico é de super performance. Quimicamente falando, ela nos prepara para super produzir, atingir um desempenho acima daquilo que é demandado quando estamos em repouso”, explica a psicóloga e hipnoterapeuta Sabrina Amaral, da Epopeia Desenvolvimento Humano. Apesar de ter uma função, nem todo mundo consegue direcionar a ansiedade para algo positivo. “Um atleta, antes de correr uma maratona, sente a ansiedade e isso o ajuda a performar melhor. Um músico antes do show está ansioso e isso pode auxiliá-lo a ter um resultado excelente. Resumindo, ela nos dá energia e componentes químicos para nos destacarmos acima da média. O problema está quando não conseguimos usar esta bomba energética para produzir os resultados que poderíamos atingir” exemplifica a psicóloga.

“Através da hipnose você pode alterar travas emocionais, mudar crenças e sentimen-

tos que te impedem de ter o resultado que você quer. E isso inclui os efeitos colaterais negativos que a pandemia causou. Ela é uma ótima ferramenta, porque quanto mais você pratica, melhor você se sente e, quanto melhor você se sente, mais você pratica. Não há contra indicações, portanto, faça sem moderação!”, finaliza a psicóloga.

A hipnose tem a capacidade de converter, por exemplo, a “ansiedade ruim” em “ansiedade boa”. Assim como outros tipos de terapia complementar, a hipnose pode não funcionar para todo mundo, pois depende do funcionamento de cada mente. Mas, que tal experimentar e conferir os efeitos?

GUIA PRÁTICO DE AUTO-HIPNOSE

A psicóloga Sabrina Amaral explica o que fazer, no passo a passo abaixo:

1º passo - Prepare sua mente!
Tudo começa com a sua vontade. Queira, esteja disposto e focado em fazer isso acontecer. Auto-hipnose é como academia: quanto mais você praticar, mais resultado terá!

2º passo - Monte seu script de auto-hipnose

- Avalie seu estado de humor atual e anote em um papel: ansioso, deprimido, angustiado, preocupado, com medo, sem energia etc.;
- Escreva quais seriam os antídotos para essas dores: equilíbrio emocional, tranquilidade, autoconfiança, segurança, coragem, foco, energia, entre outros;
- Prepare um pequeno texto com algumas frases de afirmação usando os antídotos

Exemplo: “Eu me sinto cada dia mais confiante, eu contornei todos os obstáculos mantendo o bom humor, eu acho fácil tornar qualquer situação mais leve, minha mente me traz soluções para todos os desafios, eu adoro vencer obstáculos, minha capacidade para ser bem-sucedido é ilimitada”.

3º passo - Grave um áudio

Comece o áudio com uma indução simples. Pode ser uma contagem regressiva de 5 a 1 por exemplo ou, então, dando sugestões de relaxamento. **Exemplo:** “Estou ficando cada vez mais relaxado”;

Na sequência, leia o texto que você escreveu. Lembre-se de colocar emoção na sua fala, energia e convicção;

Termine o áudio fazendo uma contagem progressiva de 1 a 5, intercalando sugestões positivas. **Exemplo:** “Vou abrir os olhos com muita disposição e me sentindo muito bem”.

4º passo – Execute sua sessão de auto-hipnose

Encontre um lugar onde você não será interrompido. Sente-se confortavelmente e observe sua respiração. Diga para sua mente que agora vocês vão entrar em hipnose;

Coloque seu fone de ouvidos e escute o áudio que você gravou previamente;

Em seguida, projete-se no futuro, imaginando o cenário ideal que você quer ter para sua vida, vendo-se superando todos os obstáculos vitoriosamente.

MEDITAÇÃO PARA LIDAR COM O ESTRESSE

A meditação é uma técnica milenar e hoje já existem diferentes métodos para praticá-la. Para a maioria das pessoas, meditar ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade, melhorar o foco e a concentração. O mindfulness, por exemplo, que consiste em trabalhar a atenção plena e o foco no presente, pode auxiliar inclusive no trabalho, nos estudos e até nos esportes. Na prática, atenção plena e meditação



prezam por permitir-se ficar a sós com os próprios pensamentos — todos eles, até mesmo os negativos. E, quando os pensamentos negativos surgem, é preciso identificá-los, aceitar as coisas que não podem ser mudadas e focar no que é possível fazer. “Essa simples mudança de foco pode auxiliar a pessoa a desenvolver a habilidade de lidar com as situações, e isso pode aliviar o estresse e melhorar o bem-estar de maneiras incríveis”, diz a especialista em bem-estar Liora Bels, do Freeletics, aplicativo de exercícios físicos e estilo de vida.

COMO COMEÇAR A PRATICAR?

Liora explica que atenção plena e meditação podem intimidar no começo, mas, na verdade, não são tão complicadas. “A chave para começar bem é reservar tempo para si. Nós nos prendemos tanto na vida diária que geralmente esquecemos de fazer um intervalo, passar um tempo a sós e simplesmente relaxar. O relaxamento rejuvenesce tanto o corpo quanto a mente e ajuda a lidar com situações difíceis de uma forma positiva”, pontua. Por isso, ela aconselha: tirar ao menos 5-10 minutos do dia e fazer um exercício de respiração quadrada, ou uma caminhada curta com meditação guiada, fará bem ao corpo e à mente.

Alguns aplicativos, como o próprio Freeletics, Relax Meditation, Sattva e muitos outros guiam a meditação, ajudando quem ainda está começando com a prática. A técnica também pode ser aprendida com instrutores de meditação ou de yoga.



FOTO Marco Vector/ Shutterstock Imag

Toque aqui para
retornar ao índice



**Mente
Curiosa**

Ano 5, Nº109 - 2021

Editoras Flávia Magalhães e Marisa Sei
Design Roberta Lourenço e Tácia Mota

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito DIREÇÃO Silvano Brasolotto Junior COMERCIAL Marcelo Pellegia MARKETING Flaviana Castro ENDEREÇOS BAURU Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. SÃO PAULO Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. ATENDIMENTO AO LEITOR (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h sac@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br

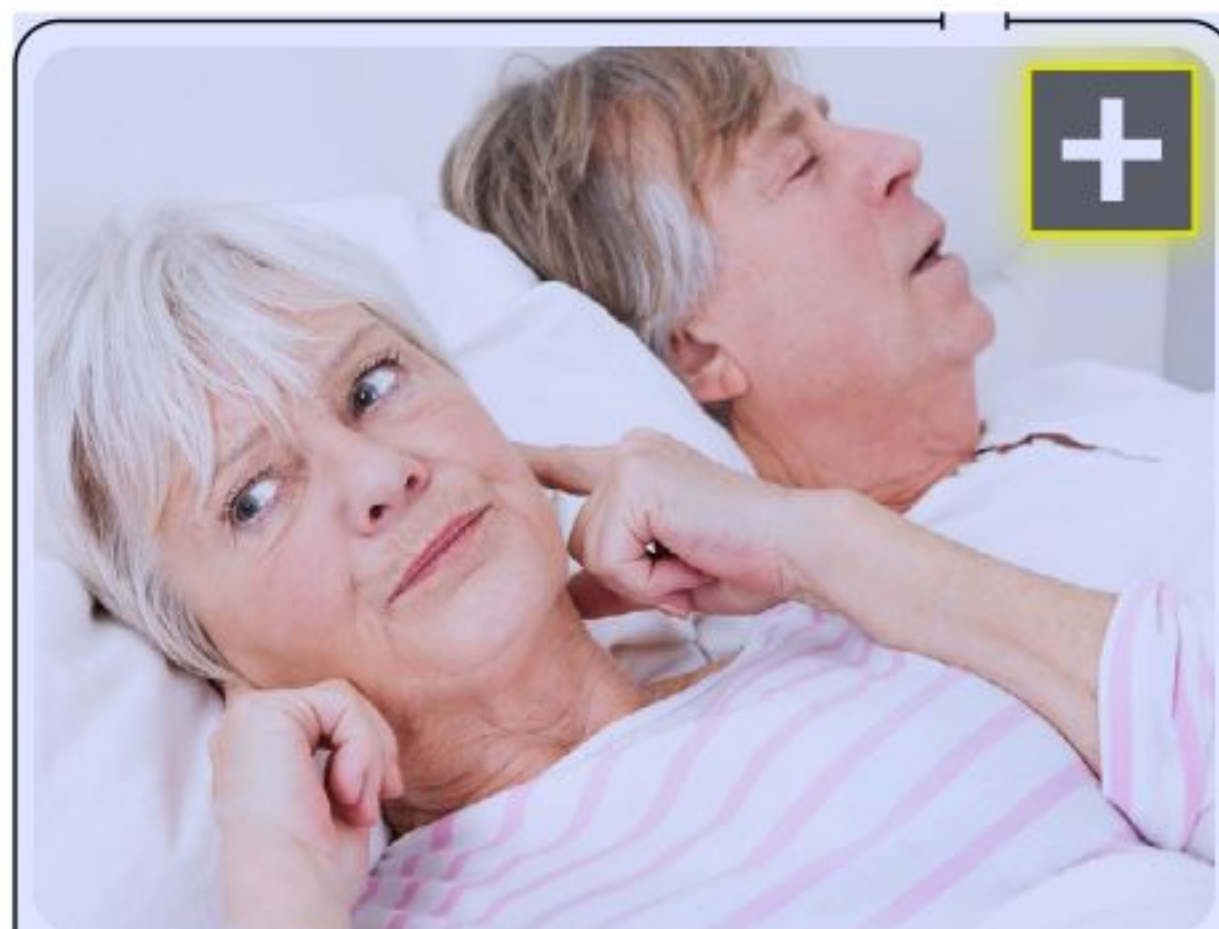
alto astral
editora

©2021 EDITORA ALTO
ASTRAL LTDA. TODOS OS
DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

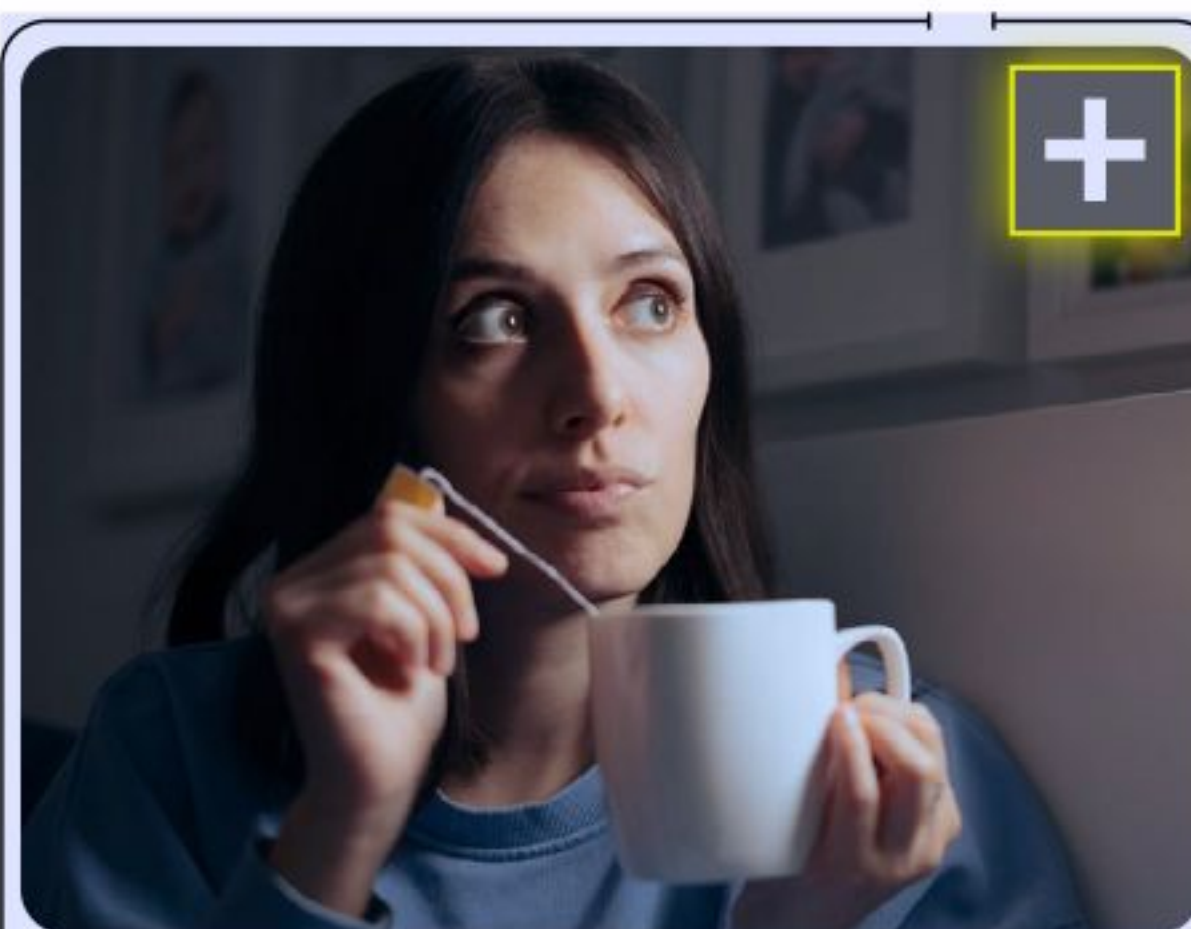
QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre
prevenção de doenças e bem-estar!

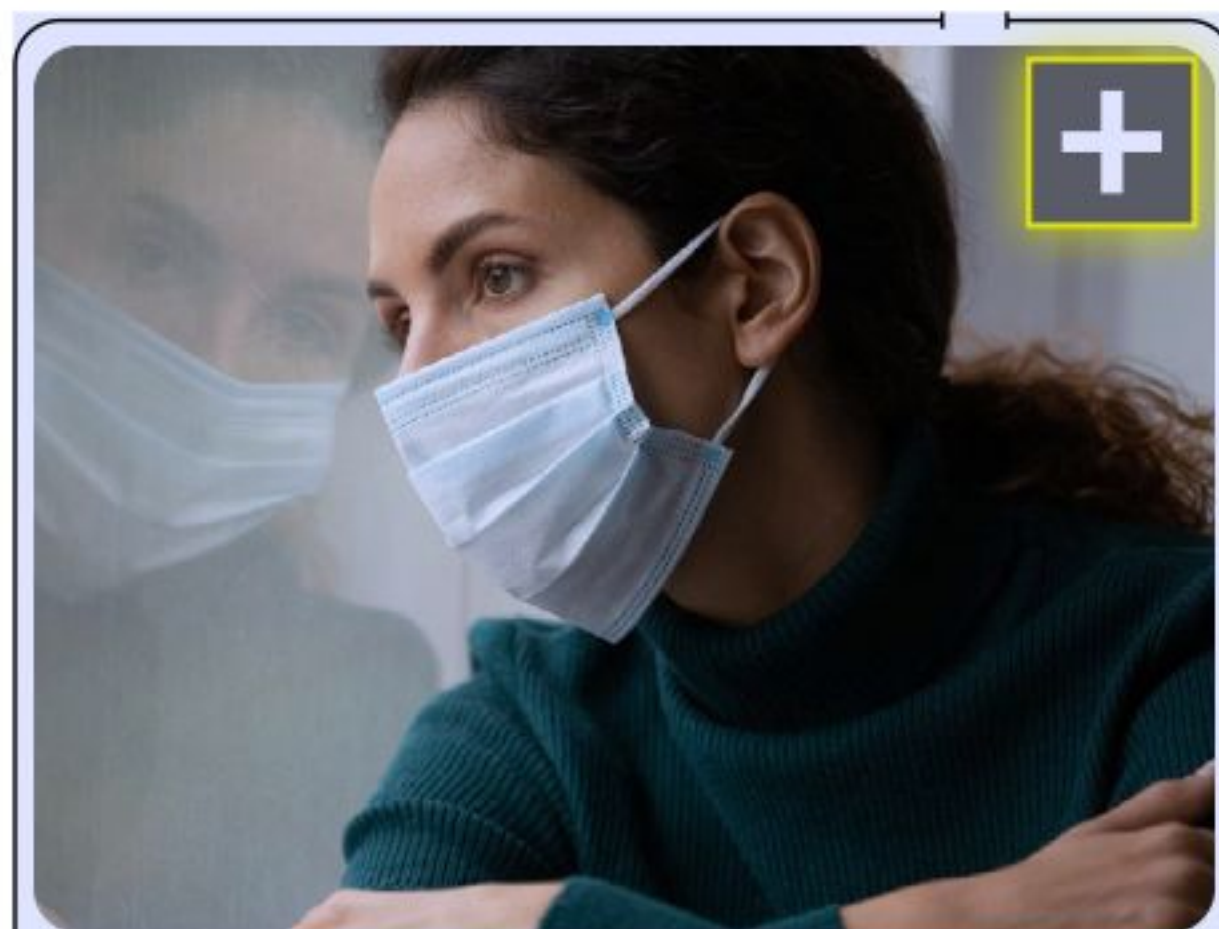
Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



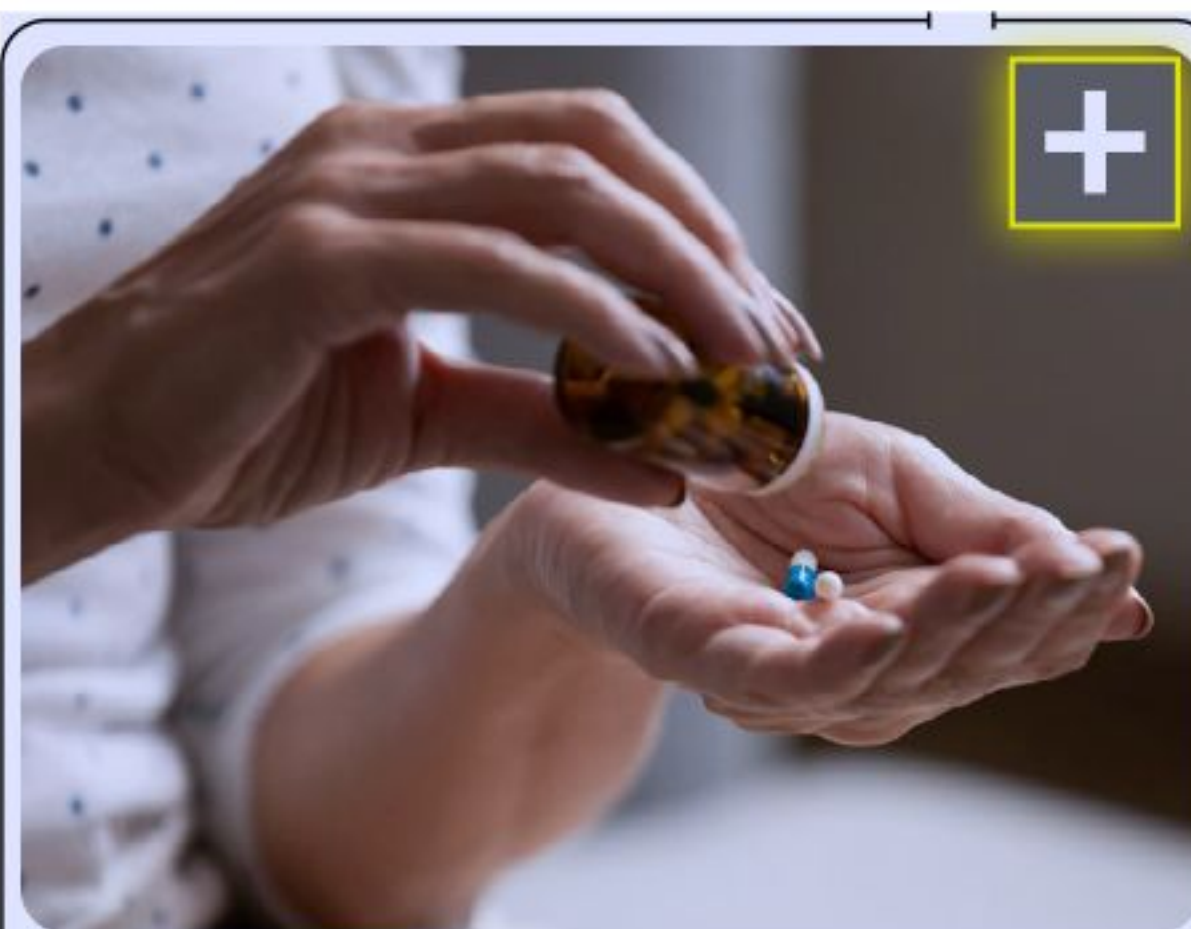
**COMO OS DISTÚRBIOS DO SONO
AFETAM SUA SAÚDE?**



**RECEITAS DE CHÁS
PARA PEGAR NO SONO**



**COMO A COVID-19 PODE
IMPACTAR SUA SAÚDE MENTAL**



**USO FREQUENTE DE ANALGÉSICOS
PROVOCA RISCOS À SAÚDE**

Saúde
em dia®

