



NOVE DICAS SIMPLES PARA MANTER SUA SAÚDE MENTAL EM DIA

Dr. Daniel Maffasioli Gonçalves

DIG

DR.
DANIEL MAFFASIOLI GONÇALVES
PSIQUIATRA



Parabéns por reservar um tempo para cuidar de sua Saúde Mental!

Apresento nove dicas relevantes para você encontrar Bem-estar Emocional e melhorar sua Qualidade de Vida - mesmo que tenha uma rotina exigente.

As últimas 4 dicas são armadilhas que podem estar comprometendo sua Saúde Mental.



TÓPICOS ABORDADOS:

1.

RESERVE UM TEMPO SÓ PARA VOCÊ

2.

ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALERTA

3.

QUERER CONTROLAR TUDO É UMA ILUSÃO

4.

PRATIQUE A AUTOCOMPAIXÃO

5.

NÃO SE ISOLE: PORÉM, REAVALIE SEUS RELACIONAMENTOS

6.

ARMADILHA 1: DEPENDÊNCIA DIGITAL

7.

ARMADILHA 2: DESORGANIZAÇÃO

8.

ARMADILHA 3: MEDO DO SILÊNCIO

9.

ARMADILHA 4: FALSA SENSAÇÃO DE INVULNERABILIDADE

1. Reserve um tempo só para você

Autocuidado Não é Perda de Tempo.

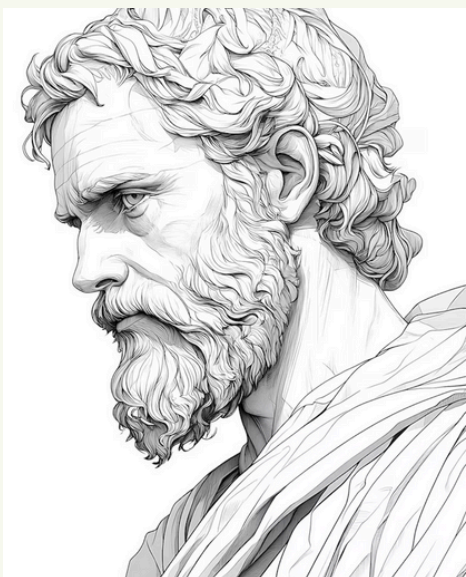
A sobrecarga de tarefas tem lhe impedido de cuidar de você?

Possivelmente você acredite que cuidando de si, você estará "perdendo tempo demais" e então não será tão produtivo(a).

Porém, você já cogitou que pode ser exatamente o contrário?

Ter um tempo só para você fazer o que gosta ou simplesmente relaxar reduzirá o estresse e lhe proporcionará momentos de reflexões e prazer. E é exatamente com isso que você se reenergiza e se tranquiliza, aumentando a clareza de pensamentos e sua produtividade.

"Autocuidado não é perda de tempo e nem egoísmo: priorize o seu Bem-Estar"



Sabedoria antiga.

Há 2.400 anos, Hipócrates (o pai da Medicina) dizia:

"Cura-te a ti mesmo antes de curar os outros."

1. Reserve um tempo só para você

Reservar um tempo só para você o(a) faz sentir-se culpado(a)?

O motivo para não cuidar de você é sentir que deve estar se dedicando o tempo todo aos outros (família, relacionamento romântico, amigos, colegas, subordinados, etc.)?

Gosto de lembrar uma parte das orientações que recebemos dentro de um avião antes de este decolar:

"Em caso de despressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente à sua frente. Coloque primeiro a sua e só então auxilie quem estiver ao seu lado".

E por que cito esta orientação? Porque é uma forma de lembrar: precisamos estar bem para poder cuidar dos outros.



2. Atenção aos Sinais de Alerta

Você já teve a sensação de que algo dentro de você não está bem, mas não soube explicar exatamente o quê?

Nosso cérebro responde ao estresse e à exaustão de formas sutis, mas progressivas. O desgaste mental não acontece de um dia para o outro, mas se manifesta em pequenos sinais. Aprenda a identificar os sinais de alerta.

"Reconhecer os primeiros sinais de desequilíbrio é essencial para evitar agravamentos."

Sinais a observar.

- Sentimentos de vazio e sensação de falta de sentido na vida
- Insônia ou sono excessivo
- Insatisfação em relação a você, aos outros e ao mundo
- Isolamento social
- Irritação constante e explosões de raiva
- Mau-humor e mudanças bruscas de humor
- Fadiga e falta de energia
- Falta de prazer nas atividades
- Problemas de concentração e memória
- Sensação de estar no limite
- Tensão muscular e estado de alerta constante
- Preocupações excessivas e pensamentos negativos recorrentes
- Uso excessivo de álcool e/ou drogas e comportamentos autodestrutivos de uma forma geral.

3. Querer controlar tudo é uma ilusão

Você se sente muito ansioso(a) diante do imprevisível? É perfeccionista? Resiste a mudanças? Frequentemente está irritado (a) e impaciente? Tem dificuldades em aceitar opiniões diferentes? Preocupa-se constantemente com o futuro?

"Libertar-se da ilusão do controle é acolher o fluxo da vida com mais leveza."

Tentar controlar todos os aspectos da vida, o ambiente e até mesmo o comportamento alheio é ilusório. A realidade é complexa e repleta de fatores que escapam ao seu controle. Ao aceitar que nem tudo sairá conforme o desejado ou planejado, pode evitar sentimentos de frustração e irritação.

Além disso, é muito importante ressaltar que a necessidade de dominar o imprevisível, de antecipar cenários e evitar qualquer possibilidade de falha ou dor são as fontes mais comuns de ansiedade.

Três dicas práticas:

1. Não catastrofize:

Busque aceitar que imprevistos fazem parte da vida e, quando estes acontecerem, avalie a real importância do ocorrido e evite catastrofizar. Pequenos contratempos não significam que tudo está fora de controle. Viver não é um projeto de engenharia. Há margens de incerteza que não podem ser eliminadas, apenas acolhidas.

3. Querer controlar tudo é uma ilusão

2. Aceite a natureza imperfeita da vida:



Grande parte do sofrimento nasce da expectativa de que tudo deveria estar sob controle, funcionar perfeitamente ou seguir conforme o planejado. Mas a vida real é feita de falhas, desvios, contratempos e incertezas. Ao aceitar essa imperfeição como parte da existência, e não como um erro a ser corrigido, abrimos espaço para mais serenidade.

3. Reflita: o que está por trás do controle?

Querer controlar tudo pode ser uma estratégia para tentar manter o seu mundo seguro, previsível e livre de sofrimentos e decepções. É como se, ao planejar cada passo e antecipar cada cenário, fosse possível se proteger da dor. No entanto, essa busca por controle absoluto costuma gerar o efeito contrário: ansiedade crônica, exaustão emocional e uma rigidez que impede o fluxo natural da vida.



4. Pratique a Autocompaixão

Você se cobra de forma excessiva? Consegue aceitar seus erros e seguir em frente sem sofrimento? Quais expectativas você impõe a si que estão complicando sua vida? Você já se permitiu sentir suas emoções sem se criticar?

Se está respondendo não a estas perguntas, talvez precise ser mais gentil, compreensivo(a) e paciente com você mesmo(a).

A falta de autocompaixão aumenta o risco de transtornos psíquicos - como depressão e ansiedade, compromete os relacionamentos, diminui sua autoestima e gera estresse e frustração constantes.

"Errar, falhar e ter limitações fazem parte de ser humano!"

Quatro dicas simples:

- 1** Trate-se com gentileza: vocêalaria com um amigo querido do mesmo jeito que fala consigo mesmo(a)?
- 2** Seja grato(a) por ser quem você é: reconheça suas conquistas e qualidades.
- 3** Não se cobre tanto: erros são oportunidades de aprendizado. Ou você prefere transformar um problema em dois: o erro e a frustração?.
- 4** Estabeleça limites saudáveis: aprenda a dizer NÃO quando necessário e priorize o que realmente contribui para o seu bem-estar

5. Não se isole: porém, Reavalie seus Relacionamentos

Fortalecer vínculos com familiares, amigos e colegas é muito importante para o seu bem-estar. Ter uma rede de apoio formada por pessoas com quem é possível contar em momentos de dificuldade é um fator essencial para sua saúde emocional. Uma boa rede não elimina os desafios da vida, mas torna o caminho mais leve e menos solitário.

"Conexões saudáveis fortalecem a Mente. Cultive laços que lhe façam bem!"



Mas atenção:

Seus relacionamentos impactam na sua saúde mental. Procure cercar-se de pessoas que lhe sejam benéficas e lhe valorizem.

Por isso, quando falamos em boa rede de suporte social, não estamos falando de quantidade, mas de qualidade dos vínculos.

Evidência científica

Um estudo conduzido nos EUA entre 2004 e 2010 com 1.054 indivíduos mostrou correlação entre relações saudáveis e uma menor ocorrência de sintomas depressivos. Além disso, diante de estressores psicossociais, conexões de qualidade atuaram ajudando a prevenir sintomas depressivos*.

*Social relationship quality, depression and inflammation: A cross-cultural longitudinal study in the United States and Tokyo, Japan.

5. Não se isole: porém, Reavalie seus Relacionamentos

Para refletir:

E como identificar se um relacionamento está lhe prejudicando?

Pense em cada pessoa do seu círculo íntimo e responda:

Após estar com esta pessoa, sinto-me energizado (a) e motivado (a) ou drenado (a) e inseguro (a)?

Ela celebra minhas conquistas ou minimiza meus esforços?

Posso ser eu mesmo (a) ou sinto que preciso me moldar para agradá-la?

Sinto que estou evoluindo e crescendo ou estou preso (a) em padrões destrutivos?

Nos momentos difíceis, essa pessoa se faz presente de forma real e sensível?

Pronto: a resposta será óbvia!



6. ARMADILHA 1 - Dependência Digital

Você sente dificuldade em se desconectar dos dispositivos, mesmo quando precisa descansar? Seu humor muda quando não tem acesso às redes sociais ou à internet? Você já perdeu momentos importantes por estar usando o celular?

A **dependência digital** é um padrão de comportamento caracterizado pelo uso excessivo e compulsivo de dispositivos digitais que interfere nas atividades diárias. Pode afetar o sono, comprometer o desempenho laboral ou acadêmico, diminuir a concentração, causar ansiedade, comprometer relacionamentos e gerar exaustão.

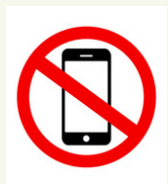
"Estabeleça horários sem tecnologia para viver com mais atenção e bem-estar."

Se você apresenta este comportamento, quatro dicas simples:



1. Defina horários para ficar offline:

Estabeleça períodos do dia em que você se desconecta completamente dos dispositivos, como durante as refeições e uma a duas horas antes de dormir.



2. Mantenha o celular fora do alcance em momentos importantes:

Isso é fundamental quando você está engajado (a) em alguma tarefa e quando está interagindo com pessoas presencialmente.



3. Desative notificações desnecessárias:

Reduza a quantidade de alertas, evitando se dispersar o tempo todo.



4. Crie uma rotina de atividades offline

Reserve tempo para hobbies, leitura, exercícios físicos e relaxamento.

7. ARMADILHA 2 - Desorganização

No dia a dia, a desorganização pode gerar uma série de pequenas frustrações que, somadas, impactam o seu bem-estar de forma significativa. Esquecer compromissos, perder prazos, acumular tarefas e viver com a sensação constante de urgência aumenta o estresse e compromete a produtividade.

Além disso, gera sensação constante de sobrecarga, dificulta a concentração, aumenta a procrastinação e favorece sentimentos de culpa e ineficiência.

Com o tempo, esse padrão pode alimentar um ciclo de estresse, ansiedade e autossabotagem, prejudicando tanto a vida pessoal quanto a profissional.

"A organização favorece a produtividade e evita procrastinações."

Quatro dicas simples:

- 1 Agenda com prioridades:** Liste suas tarefas com o nível de prioridade para cada uma. Acordou, foque nas atividades com alta prioridade e, se sobrar tempo, em outras.
- 2 Espaço para imprevistos:** Preencher cada minuto do dia pode parecer produtivo, mas qualquer imprevisto acaba gerando frustração.
- 3 Evite distrações:** Mantenha o foco no que está fazendo. Ao lembrar de algo que precise ser feito, anote. Anotado está e você não vai esquecer!
- 4 Momentos de pausa:** Pequenas pausas ao longo do dia podem parecer perda de tempo, mas na verdade "recarregam as baterias".

8. ARMADILHA 3 - Medo do Silêncio

O desconforto com o silêncio

Vivemos em uma sociedade repleta de estímulos - sons, imagens, informações, notificações. Estamos nos acostumando a estar sempre ocupados (as), conectados(as) e entretidos(as). Com isso, a ausência de estímulo passa a causar desconforto. O silêncio se torna quase insuportável e ameaçador. Para algumas pessoas, precisa ser imediatamente preenchido com qualquer estímulo: uma música, uma conversa, um vídeo, uma nova tarefa.

"O silêncio pode ser curativo. É nele que a escuta profunda acontece."

Por que tememos o silêncio?

O medo do silêncio pode estar ligado à dificuldade de encarar os próprios pensamentos e sentimentos. Sem distrações externas, surge a possibilidade de contato com dúvidas, frustrações, ansiedades e até com o sentimento de vazio.

Muitas vezes não estamos prontos para nos encarar com profundidade.

O poder curativo do silêncio

O que sua mente tem a dizer? Aprender a conviver com o silêncio e até a buscá-lo pode ser uma prática poderosa de autoconhecimento. A princípio desconfortável, o silêncio se torna, com o tempo, um lugar de encontro com o que realmente importa.

9. ARMADILHA 4 - Falsa Sensação de Invulnerabilidade

A ilusão de invulnerabilidade

A ilusão de invulnerabilidade é a crença inconsciente de que "comigo isso nunca vai acontecer". Trata-se de um mecanismo psicológico que leva a pessoa a se sentir imune a riscos, fracassos ou adoecimentos, sejam físicos, emocionais ou sociais.

“Você está atento(a) aos sinais do seu corpo e mente?”

Essa falsa invulnerabilidade é reforçada por contextos que valorizam o desempenho constante, a produtividade sem pausas e a superação a qualquer custo. A cultura do "dar conta de tudo" alimenta a ideia de que parar é fracasso, pedir ajuda é fraqueza e cuidar de si é algo opcional.



Por que representa um perigo

Ninguém está imune ao adoecimento físico ou mental. O corpo e a mente sempre dão sinais. A grande questão é: estamos dispostos a escutar?

Ignorar repetidamente os alertas pode levar ao colapso - e é justamente nesse ponto que a ilusão de invulnerabilidade se rompe, muitas vezes de forma brusca e dolorosa.

Reconhecer-se vulnerável não é sinônimo de fraqueza. Pelo contrário, é um ato de maturidade e autocuidado. É nesse reconhecimento que nasce a possibilidade de mudança, prevenção e verdadeira força.



"Quem quer ter uma vida nova deverá
mudar velhos hábitos e não insistir
naquilo que não deu certo!"

Olice Amorim

OBRIGADO!

Dr. Daniel Maffasioli Gonçalves