

Imagem: Freepik



JANEIRO BRANCO:

**COLOQUE A SAÚDE
MENTAL COMO
PRIORIDADE EM 2024**

◆ Da Redação ◆

Quando um novo ano começa é o momento ideal para refletir sobre a importância da saúde mental e emocional. Embora campanhas de conscientização ocorram em certos períodos é vital reconhecer que os cuidados com a saúde mental devem ser uma prática contínua.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), no Brasil 86% da população sofre de algum transtorno mental, incluindo depressão, ansiedade, fobias e transtornos de personalidade, por isso é essencial aprender e aplicar estratégias eficazes para cuidar da saúde mental, especialmente no começo de um novo ciclo.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde mental é um termo psicológico que descreve o equilíbrio entre habilidades, emoções, objetivos e outros aspectos da vida. A forma como gerenciamos esses elementos determina a nossa saúde mental, podendo levar à reações saudáveis ou prejudiciais.

Entender como cuidar da saúde mental é crucial para enfrentar diversas situações e emoções que surgem no dia a dia. Uma boa saúde mental permite bem-estar pessoal e interações sociais positivas, além de prevenir doenças físicas.

A seguir, algumas dicas para manter a saúde mental e emocional ao longo do ano.



Priorize a saúde física: a atividade física melhora cognição, energia e autoestima, liberando endorfinas que promovem bem-estar. Inclua na rotina uma alimentação balanceada, exercícios, hidratação e meditação;



Cultive relacionamentos positivos: mantenha-se próximo a pessoas que lhe fazem bem. Relacionamentos saudáveis são fundamentais para uma vida prazerosa e significativa;



Valorize o lazer: engaje-se em atividades que trazem alegria, seja com amigos, familiares, animais de estimação ou sozinho. O lazer é essencial para o equilíbrio emocional;



Reduza o tempo on-line: diminua o uso de redes sociais e tecnologia, focando em atividades reais que tragam prazer e satisfação pessoal;



Estabeleça metas e objetivos: viva com propósito e defina metas claras para se motivar diariamente. A realização de pequenos objetivos contribui para a saúde mental;



Durma bem: priorize um sono de qualidade, dormindo de sete a oito horas por noite, isso ajuda a manter a mente relaxada e eficiente;



Busque ajuda profissional: não hesite em procurar apoio profissional ao enfrentar dificuldades emocionais ou mentais.

Entender e aplicar essas estratégias é fundamental para garantir melhor qualidade de vida, bem-estar e longevidade. À medida que avançamos no ano novo, lembre-se de cuidar da sua saúde mental e emocional. ●