

# SAÚDE MENTAL

O isolamento social, o medo da doença, a incerteza econômica e a perda de entes queridos foram alguns dos fatores que contribuíram para o aumento dos problemas psicológicos nos últimos anos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou cerca de 25% no primeiro ano da pandemia. No Brasil, um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e publicado pela revista *The Lancet* mostrou que a prevalência de ansiedade aumentou de 18,9% para 27,8% entre março e julho de 2020.

## PROBLEMAS PSICOLÓGICOS MAIS COMUNS

**ANSIEDADE:** É uma sensação de medo ou preocupação excessiva que pode causar sintomas físicos, como agitação, tremores e dificuldade para respirar.

**DEPRESSÃO:** A depressão é um distúrbio do humor que causa sentimentos de tristeza, desânimo e perda de interesse nas atividades cotidianas.

**TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO (TEPT):** O TEPT é um distúrbio mental que pode ocorrer após uma experiência traumática, como a morte de um ente querido ou um acidente.

**INSÔNIA:** Dificuldade de dormir que pode causar cansaço, dificuldade de concentração e irritabilidade.

**USO DE SUBSTÂNCIAS:** O uso de álcool e drogas pode aumentar durante períodos de estresse e ansiedade.

Conversamos com a psicóloga Andrea Puglisi, que tem mais de 30 anos em atividade a favor da saúde mental que fez um artigo exclusivo para a VIAG:

## COMO MANTER A SAÚDE MENTAL EM DIAS COMPLICADOS

Lidar com as emoções humanas, é um

processo contínuo e muitas vezes leva tempo e esforço para aprimorar a capacidade de compreender e gerenciar as próprias emoções. Às vezes, pode ser difícil identificar e compreender exatamente o que estamos sentindo, o que torna o processo de lidar com elas bem desafiador.

Os seres humanos experimentam uma variedade de emoções, como alegria, tristeza, raiva, medo, amor e muitas outras. Cada uma delas tem suas próprias características e cada pessoa é única e, portanto, a maneira como elas experimentam e expressam suas emoções pode variar bastante. O que pode ser desencadeante em uma pessoa pode não ter o mesmo efeito em outra.

Podemos dizer que os nossos dias são frequentemente complicados devido a uma convergência de fatores que caracterizam a vida moderna. A pressão no trabalho, a constante exposição a informações e notícias estressantes, preocupações financeiras, relacionamentos complexos e um estilo de vida acelerado são apenas algumas das razões que contribuem para o estresse, ansiedade, depressão, insônia entre outros distúrbios emocionais. A tecnologia, embora traga muitos benefícios, também pode ser uma fonte de distração e interrupção do descanso, tornando ainda mais desafiante manter a saúde mental.

Cuidar da nossa saúde mental envolve uma abordagem holística que inclui a prática de autoconsciência para reconhecer as nossas emoções, a busca de apoio em amigos e familiares, a busca de ajuda profissional quando necessário, a manutenção de um estilo de vida saudável com exercícios regulares, uma alimentação equilibrada, sono de qualidade, a criação de limites saudáveis no uso de tecnologia e mídias sociais, o estabelecimento de prioridades claras para reduzir a sobrecarga de demandas e a dedicação a atividades de autocuidado que promovam o



Dra. Andrea Puglisi

relaxamento, como a meditação, ioga e hobbies. Além disso, é crucial cultivar resiliência, abraçando desafios com otimismo, o que é fundamental para salvar e aprimorar a saúde mental. Por fim, destaco a importância de estabelecer uma rotina diária e hábitos consistentes, pois isso pode proporcionar um senso de normalidade e controle. É fundamental lembrar que a criação de hábitos se constrói pela continuidade e não pela quantidade.

## DICAS

**CUIDE DE SUA SAÚDE FÍSICA:** Pratique exercícios regularmente, coma alimentos saudáveis e durma o suficiente.

**MANTENHA CONTATO COM AMIGOS E FAMILIARES:** O apoio social é importante para a saúde mental.

**PROCURE AJUDA PROFISSIONAL:** Se você estiver enfrentando problemas psicológicos, procure um psicólogo ou psiquiatra.

É importante lembrar que você não está sozinho. Muitas pessoas estão enfrentando problemas psicológicos após a pandemia. Com apoio e tratamento, é possível superar esses desafios e viver uma vida saudável e feliz.

## MAIS INFORMAÇÕES:

Dra. Andrea Puglisi  
(11) 99126-1017  
[www.andreapsi.com.br](http://www.andreapsi.com.br)