8 dicas para cuidar da saúde mental

Rotina fitness, tratamentos estéticos, cosméticos e cirurgias plásticas movimentam um mercado milionário.

Só em 2018 foram realizadas 1,7 milhão de operações- sendo 60% estéticas- segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, colocando o País entre os líderes no ranking desse procedimento.

Esse recorte mostra a importância que os brasileiros dão ao cuidado com corpo, sejam homens ou mulheres. E não há nada de errado com isso. Agora, já pensou se todo esse cuidado fosse com a mente?

Pena que nem sempre nos damos conta disso, seja por questão cultural ou falta de hábito. Por isso, elaboramos oito dicas que podem te ajudar a **manter o bem-estar mental**!

Quer entender melhor sobre o assunto? Então, continue a leitura e tome nota!

Estabeleça uma rotina diária

Para começar é preciso lembrar que qualquer hábito de saúde, física ou mental, só funciona se virar uma rotina. O planejamento de suas atividades, incluindo alimentação e sono, ajudam no enfrentamento do estresse Assim, é preciso dedicação e esforço para manter o propósito.

É bom lembrar também que nem sempre é fácil porque depende da sua reação aos estímulos externos e, como são variáveis, é preciso disciplina para manter o equilíbrio.

Atividade física

Sim, o filósofo romano Juvenal tinha razão quando relacionou a saúde do corpo à da mente na citação **“Mente sã, corpo são”**. É científico.

Um estudo da Universidade de John Hopkins comprovou que a mesma proteína conhecida por atuar na saúde mental-como antidepressivo- também é importante para manter a vitalidade do músculo cardíaco.

Mais um motivo para investir em uma atividade que você goste e aproveitar os benefícios.

Administre o tempo

Nada de procrastinar! Organize-se para executar as tarefas do trabalho e não passar do horário do expediente. Fazer uma lista na noite anterior ajuda a programar o dia.

Assim, sobra tempo para suas atividades pessoais, principalmente se for para socializar com pessoas que você gosta. Cerque-se sempre delas!

Além disso, se desconecte das redes sociais por um período. Fique um tempo sem olhar WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, entre outros

Tenha tempo para o lazer

Quem só vai do trabalho para casa e vice-versa **vive estressado**. Todo mundo precisa de lazer, principalmente na companhia de amigos.

Tire um tempo do seu dia para fazer algo que você goste. Cinema, teatro, música, restaurante, seja o que for. O importante é falar de qualquer coisa, menos problemas. Use esse momento para relaxar. Reduza o tempo que você passa assistindo, ouvindo e lendo coberturas midiáticas

Também é importante manter ativa sua rede social, estabelencendo contato, mesmo que virtual, com seus amigos e familiares.

Durma bem

O **sono** não alimenta só o corpo, mas também a mente. Especialistas recomendam 8 horas diárias, mas a quantidade de horas é variável de pessoa para pessoa. Seu bem-estar depende da qualidade de seu descanso!

Priorize o seu sono. Faça dele um momento de relaxamento. Evite ruídos e uso do celular nessa hora para que ele tenha um efeito revigorante.

Alimentação

Cuide da sua alimentação. Busque um cardápio mais leve e saudável, sem gorduras e com pouco açúcar. Faça refeições balanceadas, pratique exercícios físicos, medite.

Evite o uso de álcool, tabaco e outras drogas para lidar com suas emoções, pois eles podem piorar seu bem-estar físico e mental a longo prazo.

Evite alimentos industrializados, prefira os naturais. **Descasque mais e desembale menos** e verá a diferença na sua disposição.

Autocontrole

Tenha uma vida mais leve. Evite conflitos desnecessários e não leve tudo para o lado pessoal. Lembre-se que a cada pico de aborrecimento quem sofre é você. **Ouça mais e fale menos**.

Não se cobre tanto: reconheça seus limites, você é um ser humano e não pode dar conta de tudo. Reconheça e acolha seus medos e receios e procure pessoas de confiança para conversar.

Controle seus ímpetos e busque sempre o diálogo. Às vezes é melhor ficar bem do que ter razão.

Faça terapia

A terapia não é indicada só para quem tem indicação médica. Todos deveriam fazê-la. É a oportunidade de conversar sobre os dilemas da vida com alguém que é preparado para isso.

A vida tem muitas nuances e elas podem mudar rapidamente. Por isso é importante ter esse momento para desabafar, refletir sobre os acontecimentos e contar com ajuda profissional para lidar com eles.

Caso essas estratégias não estejam sendo o suficiente busque auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber orientações específicas.

E você, tem alguma rotina para cuidar da sua saúde mental?

Texto: Luciana Cavalcante

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de seguir o nosso Linkedin e fique por dentro dos próximos artigos!