

10 de outubro de 2024  
Edição 153

## “Práticas Concretas para Cuidar da Mente e do Coração”

Com o ritmo acelerado da vida moderna, cuidar da saúde mental não é um luxo, é uma necessidade. A saúde da mente impacta diretamente nossa qualidade de vida, nossa capacidade de tomar decisões, lidar com desafios e nos relacionarmos com as pessoas ao nosso redor. O dia “10 de outubro” marca o **Dia Mundial da Saúde Mental**, que nos convida a refletir sobre a importância de cuidar da nossa mente e das nossas emoções. Neste sentido, a SPDM reforça o seu compromisso no cuidado com a saúde mental, especialmente por atuar com a assistência à saúde, reconhecendo a importância deste tema que busca promover o bem-estar psicológico, prevenir doenças mentais e garantir que as pessoas tenham acesso a tratamento adequado quando necessário.

### **Humildade Diante das Dificuldades: Não precisamos Saber Lidar com Tudo**

É comum, especialmente nos momentos de dificuldade, sentir que devemos lidar com todas as dificuldades sozinhos, mas essa mentalidade pode nos levar a autocríticas prejudiciais. Reconhecer a necessidade de ajuda é um ato de humildade e coragem, essencial para manter a saúde mental. Compreender nossos limites e buscar apoio de amigos, familiares ou profissionais é um gesto de respeito por nossa própria história e humanidade. A verdadeira força, muitas vezes, reside em reconhecer com humildade as nossas vulnerabilidades.

### **Compaixão Consigo e com os Outros: Acolher e Não Julgar**

A compaixão é essencial tanto para nós quanto para os outros. É importante acolher nossas falhas e limitações sem nos julgar e criticar excessivamente. Da mesma forma, a compaixão pelos outros pode nos ajudar a cultivar relações mais saudáveis e menos conflituosas. Nem sempre seremos capazes de dar conta de tudo, e isso é normal. Praticar a escuta ativa, estar presente de verdade e oferecer apoio sem julgamento são atitudes essenciais para construir uma rede de apoio significativa.

### **Pausas: O Valor de Parar e Respirar**

A rotina acelerada muitas vezes nos faz acreditar que precisamos estar sempre produtivos, sempre em movimento. No entanto, tirar pequenos momentos de pausa durante o dia é fundamental para nossa saúde mental. Esses momentos são oportunidades para nos reconectar com nosso corpo, nossa respiração e nossas emoções, seja através de uma caminhada, respiração profunda ou até um café tranquilo. Tirar essas pausas não é perda de tempo; é um investimento no nosso bem-estar. Quando reservamos esses momentos para nos desligar das obrigações, abrimos espaço para que nossa mente descanse e se reorganize. Isso não só reduz o estresse, mas também melhora nossa capacidade de tomar boas decisões e lidar com situações desafiadoras.

### **Redes de Apoio: Cultivando e Fortalecendo Relacionamentos**

Nenhum de nós é uma ilha. As conexões humanas são essenciais para o bem-estar emocional, tornando fundamental nutrir relações que nos oferecem suporte. Redes de apoio podem ser formadas por familiares, amigos, colegas de trabalho ou até mesmo grupos que compartilham interesses em comum, e podem ser fortalecidas por meio de contato regular, mensagens, videochamadas ou convidar alguém para um café ou uma conversa descontraída. A sensação de pertencer a um grupo e saber que temos pessoas em quem confiar nos momentos de necessidade é essencial para uma boa saúde mental. Não se trata apenas de buscar apoio; trata-se também de oferecer apoio quando podemos, pois, isso também alimenta nossa própria sensação de conexão e significado.

## A Importância do Autocuidado na Prática

O autocuidado não precisa ser algo grandioso. Pequenas práticas diárias podem ter um impacto significativo no nosso bem-estar:

- **Defina Limites Claros:** Saiba dizer não quando algo está além do que você pode ou deseja fazer. Respeitar seus limites é uma forma de autocuidado e proteção contra o esgotamento.
- **Movimente-se:** Inclua atividades físicas na sua rotina, mesmo que seja uma caminhada de dez minutos. O movimento corporal ajuda a liberar hormônios que promovem a sensação de bem-estar.
- **Durma Bem:** Estabeleça uma rotina de sono que favoreça a qualidade do descanso. Durma em um ambiente tranquilo e procure dormir e acordar em horários regulares.
- **Alimente-se com Consciência:** Cuide da sua alimentação. Comer de forma equilibrada é uma maneira de nutrir tanto o corpo quanto a mente. Alimentos ricos em ômega-3, por exemplo, podem ajudar a melhorar o humor.
- **Pratique a Atenção Plena:** Dedique alguns minutos para focar no agora. Observe sua respiração, seus sentidos e suas emoções sem julgá-las. A atenção plena ajuda a reduzir a ansiedade e a trazer mais equilíbrio ao dia a dia.

## Reconhecendo a Hora de Pedir Ajuda

Por mais que coloquemos em prática essas estratégias, haverá momentos em que precisaremos de ajuda. Reconhecer isso não é fraqueza; é um ato de coragem e respeito consigo mesmo. Se você perceber que está tendo dificuldade para lidar com as emoções ou que os sentimentos de tristeza e ansiedade estão persistentes, considere buscar apoio de um profissional de saúde mental.

## Sobre a SPDM e Seu Compromisso com a Saúde Mental

Na SPDM, durante o mês de setembro de 2024, realizamos a “**Jornada pelo Sentido da Vida**”, que contou com uma série de encontros dedicados à conscientização sobre saúde mental. Esses eventos ocorreram tanto de forma presencial em algumas unidades, quanto online, permitindo que nossos colaboradores pudessem participar. Contamos com mais de **1.000 participantes**, que tiveram a oportunidade de aprender e refletir com renomados palestrantes, dos quais citamos a seguir:

- Dr. Elson Asevedo - Diretor Técnico da Unidade CAISM - Psiquiatra e pesquisador da UNIFESP
- Dr. Rubens Folchini - Coordenador de saúde emocional do Programa TeleApoio Emocional da SPDM e Psiquiatra
- Dr. Claudio Jerônimo - Diretor Técnico da Unidade Recomeço Helvétia, Psiquiatra e Especialista em Dependência Química
- Madalena Barbosa - Coordenadora de Assistência do Ambulatório Conversas de Vida
- Maria Mazzaia - Professora da Escola Paulista de Enfermagem
- Ideli Domingues – Psicóloga Clínica
- José Rodrigo de Vasconcelos – Psicólogo e Coordenador do Ambulatório do Núcleo de Acolhimento ao Luto Infantil - PROALU/UNIFESP

A SPDM conta com um “Programa de Atendimento Psicológico”, denominado “**TeleApoio Emocional**”, que foi desenvolvido para oferecer suporte emocional, psicológico e psiquiátrico a todos os colaboradores, proporcionando um espaço totalmente confidencial e seguro para ajudar os colaboradores a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a encontrarem recursos internos para superar suas dificuldades.



A SPDM está comprometida com a promoção da saúde mental e coordena centenas de serviços de saúde mental que atendem pelo SUS. Dentre eles, destacamos: o CAISM Vila Mariana, o HUB de Cuidados em Crack e Outras Drogas, a Unidade Recomeço Helvétia, dezenas de CAPS e UBS, centros avançados para pessoas com Transtorno do Espectro Autista, e enfermarias de psiquiatria em hospitais gerais.



O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável - ODS 3 - da ONU, visa garantir saúde e bem-estar para todos, incluindo a promoção da saúde mental. A SPDM apoia esse compromisso, e segue trabalhando para oferecer um cuidado humanizado e acessível através de atendimento psicológico e psiquiátrico, além de eventos que promovem a conscientização sobre o cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho, reafirmando que não há saúde sem saúde mental.