

Autocuidado

Cuidar de si mesmo é um dos melhores investimentos que podemos fazer. O retorno é garantido e duradouro. O autocuidado é a prática de atividades e respostas às diversas circunstâncias que nos acometem, com o propósito de melhorar nosso bem-estar e qualidade de vida. Existem diversas áreas onde o autocuidado pode ser aplicado tais como saúde emocional, física, financeira, relacionamentos e profissional. Todas se inter-relacionam de maneira harmoniosa, de modo que quando algo interfere em um segmento acaba por afetar outros, podendo gerar efeitos tanto positivos quanto negativos.

Os benefícios do autocuidado incluem a melhora na autoconfiança, na autoestima e nos relacionamentos, a diminuição dos custos com doenças, e maior energia e criatividade ao lidarmos com desafios. Quanto mais o exercitamos, mais colhemos resultados positivos.

Desse modo, o autoconhecimento é um pilar fundamental para que a prática do autocuidado seja efetiva, pois a partir dele é possível a percepção do que nos proporciona bem-estar ou melhoria da qualidade de vida.

No contexto da saúde mental, podemos pensar em diversas atitudes que impactam a nossa vida positivamente. Por exemplo, cuidar das nossas emoções com a mesma atenção que damos a outras áreas da vida. Isso é essencial para exercitar o autocuidado por trazer à consciência momentos que nos fazem bem ou que nos causam desconforto.

Assim, é essencial observar o conteúdo dos pensamentos, que podem ser interpretações de eventos, lembranças de acontecimentos passados ou mesmo imaginações relacionadas ao futuro. A forma que lidamos com essas cognições é determinante para o desencadeamento de certos padrões de emoção e comportamento.

Por vezes decidimos no momento de descanso dar maior atenção à lembrança de um conflito com um colega, quando nos desperta um sentimento de raiva. Nessa situação, é compreensível que tenhamos comportamentos incompatíveis com o ato de relaxamento, o que acaba interferindo a curto ou médio prazo na qualidade da nossa saúde.

Como seres sociais e sociáveis, os relacionamentos têm um impacto substancial na saúde. Nesse sentido, é importante pontuarmos, também, a necessidade de uma comunicação assertiva como prática de autocuidado. Conseguir expressarmos em variados contextos nossos desejos, necessidades e limites é um exercício vital para a manutenção da nossa saúde emocional. Entendermos nossas prioridades e limitações, bem como sabermos externalizá-las de maneira não ofensiva, previne muitos casos de sobrecarga de tarefas e exaustão mental advindos de um contexto onde há marcante dificuldade de recusar pedidos ou demonstrar contrariedade.

O estabelecimento de uma rotina de atividades é outra ação primordial de cuidado à saúde mental. A organização dos afazeres diários tende a reduzir os níveis de ansiedade decorrentes da imprevisibilidade relacionada à incerteza de cumprimento dos compromissos. Esta programação permite também que haja uma maior clareza do tempo disponível para inclusão de atividades prazerosas, que proporcionem um senso de satisfação ao indivíduo. Aliás, a reorganização da rotina pode ser considerada um hábito angular porque estrutura todos os outros pilares da vida, sendo o planejamento das atividades uma atitude proativa. Planejar é ter a base da rotina em mãos, sendo possível flexibilizar contextos e compromissos, quando necessário. O que reforça a teoria acima comentada que a organização reduz a ansiedade por estarmos alinhados ao que temos

controle e tranquilidade com as situações as quais não podemos mudar.

A meditação é um recurso valioso para aquietar os pensamentos e entender padrões que modelam e influenciam nossa conduta. Nos últimos anos, tem-se dado ênfase na meditação da atenção plena que se pauta, assim como em outros tipos de meditação, na respiração, autoconhecimento, concentração e, principalmente, na presença. A orientação é escolher um local calmo, focar na respiração e observar pensamentos, sentimentos e sensação sem, no entanto, classificá-los ou julgá-los. O ato de meditar não precisa estar necessariamente associado à religiosidade, apesar de ser uma técnica contemplativa nem também diz respeito à mente. Aliado à inserção de ações significativas na rotina diária, a contemplação desses momentos necessita de uma mente plenamente atenta ao acontecimento presente. Tal exercício requer treinamento constante, já que o mais comum é estarmos, na maior parte do tempo, aprisionados a lembranças de eventos passados ou envoltos em preocupações futuras, atitudes estas que trazem grande prejuízo à saúde emocional.

Para isso, podemos também tirar um tempo para contemplar pequenos momentos e celebrar pequenas vitórias, independentemente de nossas crenças. É possível encontrar significado tanto em passatempos, como cozinhar, pintar, mas também em atividades que realmente gostamos e que nos fazem sentir bem. Pode ser uma noite revigorante de sono, na escolha de alimentos saudáveis, na prática de atividade física, em atividades como leitura, canto ou caminhada, além do cuidado nos relacionamentos conosco e com familiares e amigos.

Quem nunca ficou até um pouco mais tarde vidrado em telas , que atire a primeira pedra.

Atualmente, a intensidade com que as utilizamos, está diretamente relacionada à saúde mental. O uso inadequado ou excessivo pode reforçar quadros de ansiedade, precipitar ou desencadear depressão e comprometer a interação na vida real. Entretanto, se soubermos usar redes sociais e internet de uma maneira focada e intencional, iremos colher diversos benefícios. O uso criterioso do ambiente digital pode transformar o indivíduo em sua melhor versão.

Escrever reduz preocupações e acalma a mente, logo pode ser considerada terapêutica. É uma maneira bastante eficiente de organizar, avaliar os pensamentos e expressá-los de forma estruturada e coerente, percebendo se não existe algum entrave de lógica. Assim, podemos compreender melhor os assuntos que nos cercam.

Podemos escrever sobre o que nos encanta, preocupa ou até mesmo sobre as nossas atividades corriqueiras para termos mais clareza e coerência sobre os nossos pensamentos. A gratidão, quando expressa, muda o nosso foco para aspectos positivos da vida. Devemos lembrar que a escrita à mão sobressai à digitação por estimular a criatividade.

Quando refletimos sobre o que interfere em nosso comportamento, podemos elaborar respostas mais assertivas, trazendo maior leveza para o nosso cotidiano, tanto no nível pessoal quanto no profissional. Esse olhar consciente e sem julgamento para dentro de si é o que capacita o indivíduo a significar sua vida de maneira positiva.

De igual relevância é a atenção que devemos dar à saúde financeira, ou seja, necessitamos ter controle sobre nossos ganhos e gastos, e, investir tempo e recursos para a construção de um futuro mais previsível e tranquilo.

Por sua vez, a saúde física requer cuidados simples, porém consistentes. O exercício físico é considerado um antidepressivo natural, auxilia sobremaneira o tratamento de doenças psiquiátricas, notadamente a depressão por liberar serotonina, neurotransmissores relacionados ao bem-estar, eleva o humor e reduz tensões.

Exercícios físicos podem ser feitos por apenas 30 minutos por pelo menos 3 dias na semana. A orientação dada por especialistas é fazer tanto atividades aeróbicas, quanto musculação, também chamada de atividade resistida. Contudo, é fundamental distinguir as movimentações do cotidiano, que apesar de necessárias, não são consideradas exercícios físicos. Exercícios físicos podem ser programados e almejam um objetivo, como, por exemplo, a hipertrofia pelo ganho de massa magra. Dessa forma, podemos dizer que todo exercício físico é uma atividade física, porém o inverso é falso.

A saúde mental e física estão intimamente interligadas. Pensar positivamente, ser otimista e amar o que se faz não são atitudes aleatórias, mas uma forma inteligente de ver e viver a vida, a fim de construirmos um futuro melhor.

A psicologia positiva pode auxiliar nesse processo por tratar de ressaltar elementos que podem trazer felicidade às pessoas. Esse segmento da psicologia foca em conhecer atitudes, emoções positivas, realizações, propósitos e bem-estar na vida do indivíduo. Em vez de destacar traumas e fatos ruins, reconhece a importância e compreensão na busca por sabedoria e resiliência nesses contextos.

É fundamental entendermos que quando o sofrimento bater à porta, faz-se necessário o suporte de um profissional especializado. Cuidar das emoções e da mente pode não ser nada fácil e prazeroso, mas beneficia a todos os dispostos a encarar o autoconhecimento

como autocuidado.

Praticar o autocuidado emocional é um investimento em nós mesmos que nos capacita a enfrentar os desafios com mais resiliência e a desfrutar de uma vida mais plena e satisfatória.

Desenvolver o autocuidado não é uma atitude egoísta, mas uma necessidade para mantermos nossa saúde mental e emocional. Reservarmos um tempo para nós mesmos e cuidar de nossas emoções trará pequenas mudanças que podem resultar em grandes benefícios para nossas vidas.

Dr.^a Adriana Bahia

Coordenação de Assistência Médica- COMED

Taiane Souza Lucas

Coordenação de Saúde Ocupacional-COSOP

Marcella Gerbasi Dantas

Coordenação de Saúde Ocupacional-COSOP

