

Cartilha

SAÚDE MENTAL



Bem-estar



Tão importante quanto falar sobre transtornos mentais, é falar sobre o que de fato é saúde mental e como podemos melhorá-la. Esta cartilha tem o propósito de apresentar informações sobre saúde mental e dar orientações práticas para que busquemos uma melhor qualidade de vida e um aumento de bem-estar.

Autora

1T (RM2-T) Karina Abraham

Psicóloga Clínica da Unidade Integrada de Saúde Mental – UISM

Palestrante de Saúde Mental do Projeto Velas Abertas do Centro Médico Assistencial da Marinha – CMAM

“Quando um clínico trabalha ativamente para recuperar e cultivar coragem, gentileza, modéstia, perseverança e inteligência social, **as vidas dos clientes provavelmente se tornarão mais gratificantes**. Contudo, quando o clínico foca na melhoria dos sintomas, **as vidas dos clientes podem se tornar menos infelizes**.”

Martin Seligman.

SAÚDE MENTAL

Quando pensamos ou quando ouvimos falar em “saúde mental” geralmente pensamos em sintomas negativos e transtornos mentais, como depressão, ansiedade, estresse, fobias, transtornos de personalidade, entre outros. Entretanto a expressão Saúde Mental tem outro significado.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como **“um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos estressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria de sua comunidade”**. Segundo a mesma Organização, “a saúde mental é um direito humano fundamental. É um elemento essencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico”.



Logo, para que alcancemos esse nível de bem-estar, Martin Seligman, psicólogo, professor e um dos “pais” da Psicologia Positiva, desenvolveu junto a outros colaboradores, os cinco pilares do bem-estar:

Emoções Positivas

Neste pilar, falamos em experimentar emoções positivas como felicidade, contentamento, orgulho, serenidade, esperança, otimismo, confiança e segurança.

Sobre o **passado** incluem satisfação, contentamento, concretização, orgulho e serenidade. No **futuro** incluem esperança, otimismo, fé, confiança e segurança. Já em relação ao **presente**, falamos sobre experiências complexas como saborear o momento e *mindfulness*. Quanto mais experimentamos essas emoções e abrimos nossa percepção para elas, mais nossa vida pode se tornar plena e prazerosa.

Relacionamentos Positivos

É um dos principais pilares e fundamental para uma vida saudável, longa e realizada. É sobre ter relações positivas, nutritivas, seguras e confiáveis. Aqui o que vale não é a quantidade de amigos, e sim a qualidade delas. Tão importante quanto fortalecer os vínculos familiares, é fazer amigos – a família que escolhemos.





Propósito

Significa pertencer e servir a alguma coisa com senso de propósito e a crença de que ela é maior que a própria pessoa. Quando perguntamos a alguém “o que te movimenta?” ou “o que te faz levantar da cama todos os dias?”, poucas pessoas conseguem responder ou, sequer, pensam sobre isso. De forma geral, tendemos a viver de forma automática, apenas cumprindo tarefas. Essa forma, na verdade, é de sobreviver. Para que possamos viver mais plenamente é importante que tenhamos o nosso propósito vivo dentro e que a cada dia o nutramos cada vez mais.

Realizações

Buscar sucesso, domínio, competência e realizações por si só. A essência da realização reside na sua busca subjetiva por progresso, avanço e em última análise, crescimento pessoal e interpessoal. Significa aproveitar nossas forças, habilidades, talentos e competências para atingir algo que nos dá um sentimento profundo de satisfação e realização. E aqui não falamos somente do sucesso profissional – até porque existem inúmeras formas de ter sucesso, não é mesmo? Sonhe e busque suas realizações!

Engajamento

Sabe aquele momento em que o mundo parece estacionar, porque estamos tão concentrados em uma atividade que o tempo para? Temos um desafio e habilidades para superá-lo. O feedback é constante e automático. O nosso “eu” e a tarefa tornam-se um só. Estamos falando de estarmos engajados, em fluxo, ou em inglês, “flow”: um estado ideal marcado com concentração precisa, foco intenso e motivação intrínseca para maior desenvolvimento. É uma busca de engajamento, envolvimento e absorção no trabalho, relações íntimas e lazer. Importante ressaltar que o engajamento de qualidade é aquele que temos um desafio: esportes, hobbies, leitura, trabalho, relacionamentos. Ver aquela série na TV o dia todo ou ficar rolando o “feed” no celular, por mais que nos percamos no tempo, não gera um “flow” de tanta qualidade assim.





Para colocar em prática

Ligue ou envie uma mensagem a um amigo que não você não tenha contato há algum tempo e proponha um encontro amistoso. Sem celulares e focando na presença e na companhia, desenvolva conversas saudáveis, troque ideias e relembre bons momentos. O isolamento é um dos principais inimigos da boa saúde mental.

GANHO DE HABILIDADES IMPORTANTES EM SAÚDE MENTAL

Agora que entendemos o que de fato é saúde mental e os pilares de bem-estar, podemos observar que, em alguma medida, temos controle de como vamos manejar nossa vida e como essas escolhas impactam na nossa saúde mental.

Como já sabemos como executar de forma prática os 5 pilares de bem-estar, é importante que aprendamos algumas habilidades psicológicas que qualquer pessoa pode desenvolver e que fazem total diferença em nossas vidas. Vamos conhecê-las?



Otimismo

Muita gente acha que ser otimista é apenas acreditar que tudo vai dar certo, mas sem ou com pouca evidência disso. Veja a real diferença entre um otimista e um pessimista através deste exemplo: você fez uma prova importante na última semana e hoje você tomou conhecimento que teve uma nota muito baixa. Ter a nota baixa é o que vamos chamar de contrariedade, ou seja, o fato ruim que aconteceu. Sua forma de pensar, ou seja, sua crença sobre essa contrariedade foi: “Meu Deus, o que vai ser de mim agora? Vários colegas meus foram muito bem na prova e só eu fui péssima. Sou uma incapaz e a pior da classe. Não sou inteligente como eles e nunca serei.” Você acabou tendo uma crise de ansiedade e não quis ir a aula no dia seguinte. Vamos ver se há uma outra forma de pensar sobre a mesma contrariedade? O fato é o mesmo, ou seja, a contrariedade é: hoje você tomou conhecimento de que teve uma nota muito baixa numa prova importante. Entretanto, agora sua forma de pensar sobre ele é distinta: “é... não me dediquei o suficiente, pois eu estava com muita demanda no trabalho e eu ainda adoeci. Tudo bem que essa não é minha matéria favorita, mas poderia ter ido melhor se eu tivesse mais tempo e mais saúde. Terei que me esforçar e me organizar mais na próxima prova.” Aqui você pode até ter ficado desanimada, mas jamais teria se sentido incapaz e a pior da classe, muito menos se compararia de forma tão inferior aos demais colegas. Sua resposta aqui é clara: “terei de me esforçar e me organizar mais na próxima

prova.” A mesma contrariedade, duas formas diferentes de pensar sobre a contrariedade e duas consequências emocionais e comportamentais completamente diferentes. A maneira de pensar sobre uma contrariedade é que vai definir seu grau de otimismo ou pessimismo. No primeiro exemplo, o modo de pensar pessimista trouxe características a você permanentes (“não sou inteligente como eles e nunca serei.”); provavelmente você, por não se achar inteligente e a pior da classe, também vai achar que não terá êxito em nenhuma prova (abrangência para outras provas/situações); e, também por se achar não capaz e não inteligente, traz a responsabilidade da nota baixa para a única “culpada”: você mesma (personalização) – sem considerar os obstáculos de trabalho e da doença que teve. Para desenvolver o otimismo, devemos questionar as crenças pessimistas nos perguntando, conforme o exemplo: “eu realmente tenho alguma evidência que prove que eu sou a menos inteligente da classe? Como tenho me saído nas outras provas? Além das habilidades técnicas, como andam meus feedbacks no meu trabalho e no meu relacionamento com meus pares e superiores? Uma única prova com nota baixa é suficiente para afirmar que sou incapaz e sem inteligência? Existem alternativas que expliquem minha nota? É útil eu pensar dessa forma – que sou incapaz?” Fazer a si perguntas corretas ajuda a nortear um novo caminho com mais sabedoria e equilíbrio.

Autoeficácia

É a crença na própria capacidade de se organizar e de executar ações para alcançar metas e objetivos. Com o foco em uma atividade/tarefa específica, a pessoa diz: “eu consigo.”, “eu posso”, “eu sou capaz”. E como podemos aumentar a nossa crença em nós mesmos para atingir esses objetivos? A primeira dica é lembra-se de experiências passadas de sucesso. Exemplo: vamos supor que você tenha uma prova importante para fazer em uma semana e que o conteúdo seja um desafio para você. Será que em algum momento você já passou por uma situação similar e com estudo e garra você obteve êxito? Provavelmente sim. Recorde e pense: “se eu consegui uma vez, por que eu não conseguiria novamente?” A segunda dica é buscar feedback de pessoas próximas e confiáveis. A gente, muitas vezes, não gosta de receber elogios e/ou não acredita neles. Entretanto, os elogios verdadeiros, baseados em fatos, fazem muito bem para nós e nos conferem mais confiança na nossa capacidade de obter sucesso nos desafios. Também é muito interessante você observar as pessoas que estão em desafios similares e aprender com elas sobre como elas fizeram para alcançar o objetivo – pense “se ela conseguiu, por que eu não conseguiria também?”

Resiliência

É a nossa forma de processar os acontecimentos depois que eles acontecem. É superar as adversidades e aprender com elas. Nós não temos o controle de tudo e não podemos fugir de todas as contrariedades que a vida nos impõe. Pessoas resilientes sabem que coisas ruins podem acontecer e pensam: “ou eu nado ou eu afundo”. Também sabem escolher cautelosamente ao que devem dar atenção e julgam as situações de maneira realista – focam no que podem mudar e aceitam o que não podem. Elas também não desdenham das coisas negativas que acontecem, mas tentam achar uma maneira de se sintonizar com o que é bom: “não perca o que você tem para o que você já perdeu.” Além disso, colocam em cheque suas formas de pensar e agir: “a maneira com a qual estou lidando com isso está me ajudando ou me prejudicando?”



Para colocar em prática

Pratique o hábito de observar seus pensamentos assim que alguma contrariedade acontecer. Quais emoções e comportamentos foram gerados pela a sua forma de pensar? O objetivo aqui não é que você se julgue por pensar, em alguns momentos de forma pessimista, mas que você busque outras formas de pensar sobre os mesmos fatos. Esse exercício pode te ajudar a perceber como os nossos pensamentos podem gerar tanto emoções negativas quanto emoções positivas. Sempre há outra perspectiva sobre o mesmo fato. Exercite isso e veja como isso pode te ajudar.

Esperamos que em posse desses breves conhecimentos, você possa conduzir sua vida em direção ao bem-estar psicológico e a uma vida cada vez mais satisfatória. Pequenas ações, mas constantes e no rumo certo, são capazes de mudar a forma de como encaramos a nossa vida.

Caso você perceba dificuldades em lidar com as contrariedades da vida de forma saudável e sinta que sintomas emocionais negativos tomam parte do seu dia, procure ajuda. A Marinha do Brasil oferece à Família Naval profissionais preparados e qualificados em nossos hospitais e policlínicas para ajudar na remissão dos sintomas e no ganho de saúde.

A sua saúde e a sua vida importam. Contem conosco!

Referências

DUCKWORTH, Angela. Garra: o poder da paixão e da perseverança. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.

SELIGMAN, Martin E. P. Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, Martin E. P. Amanhecer: como a visão do futuro determina nossas vidas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.



Assistência Social da Marinha

A Assistência Social da Marinha desenvolve 7 programas sociais, com profissionais de Serviço Social, Psicologia e Direito para atender as diversas necessidades dos militares e servidores civis da ativa e veteranos, pensionistas e seus dependentes.

Esses Programas são desenvolvidos pelos Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Social ao Pessoal da Marinha, presentes em todos os Distritos Navais.

Para saber onde há atendimento, procure o Órgão de Execução da Assistência Social ou Órgão de Saúde mais próximo ou acesse www.dasm.mb.

Saiba mais

O Serviço de Saúde da Marinha desenvolve programas com profissionais de várias áreas para atender as diversas necessidades da Família Naval. Para mais informações acesse:

www.marinha.mil.br/saudenaval/ecc

www.marinha.mil.br/sasm/programas-sociais

www.marinha.mil.br/acoes-e-programas

www.marinha.mil.br/om/unidade-integrada-de-saude-mental

Unidades

Para conhecer as Unidades de Saúde da Marinha acesse:

www.marinha.mil.br/saudenaval/unidades