

Saúde

Cuide de sua saúde mental neste Janeiro Branco



Cuidar da saúde mental é tão relevante como cuidar da saúde física. Para tanto, as pessoas precisam exercer o autocuidado durante o ano todo. A recomendação é da psicóloga Kamila Hangai Monteiro, do Seconci-SP, por ocasião da campanha Janeiro Branco, de conscientização sobre o cuidado com a saúde mental.

Kamila explica que o autocuidado consiste em se olhar, perceber suas necessidades e limites, bem como atentar para os outros com empatia. “Devemos estar alertas para sinais que indiquem sofrimento psíquico, como falas que mostrem desesperança, mudanças bruscas de comportamento, isolamento. Uso abusivo de álcool, entorpecentes, exposição a situações de risco também são exemplos de sinais de alerta.”

De acordo com a psicóloga, em uma sociedade na qual a pessoa é exigida frequentemente a satisfazer o outro, o

autocuidado não é egoísmo. “Quem cuida de sua saúde mental consegue dar o melhor de si para quem ama e no trabalho.”

“Diante do ritmo estressante da vida urbana, olhar-se significa ter segurança, autoconfiança, praticar atividade física, dormir bem, ter momentos de lazer, realizar atividades de que se gosta, ter conexão com família e amigos, assim como momentos de relaxamento para conversar consigo e entender suas próprias necessidades e metas.”

No trabalho

Nesse contexto, a preservação da saúde mental nas corporações se traduz na criação de um ambiente que gere bem-estar emocional, com uma gestão humanizada que exerça um olhar individualizado, atentando para as necessidades de cada pessoa, afirma Kamila.

“No mundo atual de concorrência e competitividade em que se exige muita

produtividade, falta tempo para as pessoas se olharem. O profissional precisa ter autocuidado, reconhecer seus limites e suas necessidades. Se por sofrimento psíquico ele não consegue dar conta, precisa dividir isso com profissionais especializados no cuidado à saúde mental, como psicólogos ou psiquiatras.”

Para Kamila, o gestor, mesmo pressionado a cumprir prazos e entregar resultados, precisa estar aberto a escutar os subordinados. “As empresas devem abrir espaço para ações que envolvam informação e educação sobre saúde mental e autocuidado.”



Kamila Hangai Monteiro
Psicóloga do Seconci-SP

Saúde

Uso excessivo das redes sociais traz risco de adoecimento psíquico

A psicóloga Kamila Hangai Monteiro, do Seconci-SP, observa que a tecnologia da informação e da comunicação tem uma ambiguidade: vem para facilitar o exercício das tarefas diárias, mas também pode atrapalhar.

“O uso excessivo das redes sociais desfavorece o contato humano, as pessoas deixam de ter contatos presenciais. As redes propiciam um rompimento com a realidade, o que se posta é só um recorte da vida das pessoas, um mundo



artificial de perfeição. Isso é muito insalubre, as pessoas se cobram cada vez mais e adquirem sentimentos de insuficiência, achando que nunca vão estar à altura daquilo que veem nas redes. Com isso, adoecem psiquicamente.”

Neste sentido, a psicóloga recomenda uma adaptação à tecnologia, mas também o estabelecimento de limites, utilizando-se as telas em determinados horários e priorizando o relacionamento presencial.

Kamila lembra que o Seconci-SP dispõe de uma equipe de psiquiatras e psicólogos preparada para o atendimento da saúde mental.

Siga nas redes sociais

@SECONCISP

