

Pandemia, polarização política, instabilidade econômica, desemprego, desigualdade, violência, excesso de trabalho... Haja força mental para lidar com esse combo diário que gera estresse, conflito, insatisfação e leva muita gente aos consultórios médicos e terapêuticos. Às vezes, é preciso desacelerar e a campanha Janeiro Branco serve para isso: chamar a atenção da sociedade para a importância de cuidar da saúde mental e prevenir doenças psíquicas.

"Tem as doenças mentais que existem de fato: esquizofrenias, depressões, as várias patologias mentais. E uma que devemos ter atenção especial, porque não dá dor, não sai no raios X e, às vezes, as pessoas não respeitam os sintomas. As famílias e amigos não reconhecem um doente mental como alguém que precisa de apoio, de orientação, muitas vezes até de amor", observa a psicóloga Márcia Atik.

Ela frisa que é preciso trabalhar a saúde mental para evitar consequências mais graves. "Mais do que nunca, a vida pede equilíbrio. Se não cuidarmos da nossa saúde mental, a gente cai, é derubado".

Para a psicóloga, o Janeiro Branco é um tempo de reflexão e avaliação sobre como lidar com as situações do cotidiano. "Eu gosto do amigo, mas não aceito as opiniões políticas dele. Vamos nos afastar desses assuntos, mas conversar sobre o que temos em comum. É uma questão de saúde mental, se afastar daquilo que te faz mal e se aproximar do que te faz bem. É um exercício que a gente não está muito acostumado a fazer".

Para se manter são, acredita Atik, também é necessário cultivar a espiritualidade, sem que isso signifique, obrigatoriamente, ir à igreja. "Tem algo além, a busca pelo próprio equilíbrio. E isso vai contra tudo o que a gente aprendeu: faça dez coisas ao mesmo tempo, o que vale na vida é o dinheiro! E acabamos perdendo coisas simples, que nos mantêm saudáveis mentalmente: as rodas de conversa, encontro com amigos, uma caminhada na praia", pondera.

Espiritualidade é entrar em contato consigo mesmo, reavaliar condutas e metas. "Esse olhar para dentro é uma maneira de se identificar. Estou ansioso, agressivo, letárgico, não estou pon-do os meus projetos pra andar. A procrastinação é um problema de saúde mental. Hoje, o mundo pede saúde, porque está tudo muito doente, as relações, as famílias, os casais, pela maneira como se comunicam. Fazer uma revisão desses aspectos é cuidar da saúde mental".

Além de trabalhar como psicóloga terapeuta há quase 40 anos, Márcia é facilitadora de justiça restaurativa e comunicação não violenta. Afeita a lidar com conflitos, ela se surpreende quando vê uma situação banal virar problema na vida a dois. "Alguns casais citam que estão há dez dias sem se falar. Que perda de tempo, de noites mal dormidas, que perda de momentos de amor, de encontro sexual! É aquela história: ser feliz ou ter razão? Quero ser feliz! Isso é cuidar da saúde mental", decreta.

JANEIRO BRANCO

CONSCIENTIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Campanha chama atenção da sociedade para a importância de cuidar da mente e prevenir doenças psíquicas

RÉGIS QUERINO DA REDAÇÃO

Práticas integrativas complementares

Terapeuta com formação em práticas integrativas complementares, Héloisa Timóteo diz que a procura por atendimento aumentou, já que o cenário atual no Brasil é movido por pessoas temerosas: da morte, do desemprego, da fome. Adepta da acupuntura, auriculoterapia, reiki, terapia floral, aromaterapia e meditação, ela vê nessas terapias um caminho para controlar o estresse e conquistar o equilíbrio mental.

"Não são terapias alternativas. Existe uma diferença entre alternativa e complementar integrativa. Alternativa é quando o paciente ou o cliente vem nos procurar para não mais trabalhar com a medicina convencional, ele quer só a terapia complementar. E isso eu não faço. Eu trabalho junto com a Ciência, com médicos, psicoterapeutas. Eles me ajudam eliminando os sintomas e eu

trabalho descobrindo a causa dos desequilíbrios", explica a terapeuta.

Vale lembrar que Janeiro Branco foi uma campanha criada por um grupo de psicólogos mineiros, em 2014, ela disse que a cor escolhida não foi à toa. "Ela traz o branco para justamente esse convite à criatividade, à recepção, a criar um planejamento diário de práticas que levem a pessoa ao equilíbrio. A maioria das pessoas pensa que a saúde é ausência de doença. Não, saúde é equilíbrio. Nesse Janeiro Branco, a conscientização é essa, promoção de equilíbrio através do bem-estar e do controle do estresse".

Neste contexto, ela relembra dicas básicas. "A medicina tradicional chinesa preza por um prato colorido, porque cada cor representa os cinco elementos da natureza. A proteína deve ser não maior

do que a palma da sua mão. E tomar água, tem que se hidratar, porque o rim comanda o corpo. Atividade física: não importa qual, mas faça. E desenvolver bons relacionamentos com quem te circunda nos ambientes profissional, social e familiar", recomenda. Alcool, gordura e fumo devem ser evitados.

Se, apesar desses cuidados, "a pessoa ainda estiver com pensamentos acelerados, ruminantes, confusão mental", diz a terapeuta, é bom procurar uma psicoterapia. "E meditar, dar pausas entre uma atividade e outra, porque o grande erro das pessoas durante a pandemia foi achar que se mantivessem ativas, estariam burlando o período de isolamento. Esse compromisso do continuar ativo e produtivo acabou por trazer mais ansiedade, gerar depressão, insônia, dentre outros problemas".

Euforia corre em paralelo com frustração

Coordenadora do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos (Unisantos) e psicóloga clínica, Iara Cândida Chalela Genovese disse que a saúde mental do brasileiro, tradicionalmente, é afetada em janeiro. Além dos gastos exagerados nas festas de final de ano, é comum que se crie muita expectativa sobre o novo ano. Passada a euforia, a realidade bate à porta, trazendo, às vezes, frustração e depressão.

"As pessoas se endividam, se atrapalham, julgam que acabou o ano, acabou a vida. As coisas acontecem e as pessoas se deprimem mesmo em janeiro, é muito comum. Costuma-se dizer que janeiro é quando chega a conta de tudo que aconteceu, em termos de excessos de bebida, comida, uso de substâncias e em relação ao aspecto financeiro", avalia.

Para piorar o quadro, ela citou os efeitos negativos da pandemia e do clima acirrado das últimas eleições presidenciais como fatores que deixaram muita gente abalada mentalmente. Junte-se a isso a crise econômica, que gerou desemprego e milhões de brasileiros com as finanças em ruínas.

"Acompanhei e estou acompanhando o quanto a população empobreceu. Eles nunca precisaram tanto de um profissional de psicologia e nunca tiveram tanta dificuldade pra pagar. Não temos tradição de guardar dinheiro, de se preparar para o futuro e de repente as pessoas não tinham de onde tirar", observa.

A alta demanda de pacientes à procura de atendimento psicológico no início do ano pode ser medida nas três clínicas gratuitas mantidas pela Unisantos. "Quando elas reabrem, em fevereiro, a quantidade de pessoas é maior do que a nossa capacidade de atendimento. Vemos o quanto é necessário que as autoridades ofereçam condições para a população se tratar. As polí-clínicas estão cheias de encaminhamentos para os Centros de Atenção Psicossocial (Caps) e os profissionais não dão conta".

SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS

Diante do panorama inóspito, Iara chama atenção para medidas de prevenção, que contribuam para o bem-estar mental. Uma delas é não se deixar influenciar pelo "mundo perfeito" ostentado nas redes sociais. "Nas redes sociais, todo mundo é feliz, jovem, está passando, se divertindo, comendo, bebendo... De repente, a pessoa que está deprimida vê isso e sofre, pensando 'só eu estou mal, olha como a vizinha está bem'. Então, quando a gente fala em psicoeducação, falamos em cada um saber valorizar aquilo de bom que tem, sem se comparar".

Militando há 47 anos na área, a psicóloga não tem dúvida em afirmar que a saúde mental do brasileiro nunca esteve tão combatida como atualmente. E esse contingente, segundo ela, inclui muitos jovens. "Os mais velhos sabem que a vida é cheia de feios e bonitos, altos e baixos, quentes e frios. Mas os jovens não, os adolescentes estão com grandes doses de sofrimento mental. Esse assunto é extremamente importante e precisa ser trazido à baila, debatido".