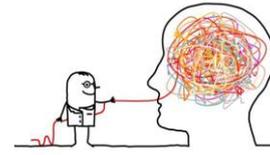


A SAÚDE COMEÇA PELA MENTE



De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde é definida “não só pela ausência de doença”, mas como um estado de completo bem-estar, físico, **mental** e social. A saúde mental é influenciada pela cultura, julgamentos subjetivos e outros, por isso não pode ser simplificada como a ausência de transtorno mental.

Saúde Mental é o equilíbrio emocional entre os sentimentos internos e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.

Outra definição de saúde mental afirma que é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Assim, a saúde mental de uma pessoa está intimamente relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

Buscar a saúde mental é:

- Compreender que o ser humano é imperfeito, que todos possuem limitações e que é impossível agradar a todos em todo tempo;
- Saber lidar com diversas emoções vivenciadas ao longo da vida tais como: alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração;
- Ser capaz de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio;
- Procurar ajuda ao enfrentar dificuldades em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou momentos de transições importantes que surgem ao longo da vida.

Como manter a saúde mental em dia?

- Mantenha sentimentos positivos consigo, com os outros e com a vida;
- Aceite-se e às outras pessoas com suas qualidades e limitações;
- Evite consumo de álcool, cigarro e medicamentos sem prescrição médica;
- Não use drogas;
- Faça sexo seguro;
- Reserve tempo em sua vida para o lazer, a convivência com os amigos e com a família;
- Mantenha bons hábitos alimentares, durma bem e pratique atividades físicas regularmente.

Lembre-se: Todo mundo pode passar por algum sofrimento psíquico ao longo da vida, por isso é sempre bom buscar ajuda de profissionais especializados como médicos psiquiatras e psicólogos.

Onde buscar ajuda?

A secretaria de saúde pública do Pará e a Secretaria Municipal de saúde de Belém dispõem de rede de serviços em atenção à saúde mental. Para maiores informações, endereços e telefones visite os sites da SESPA e SESMA.

Referências:

1. Secretaria de Saúde. Saúde Mental. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>. Acesso em: 17 de jan. 2020.
2. SESPA. Disponível em: <http://www.saude.pa.gov.br/cidadao/hospitais/centros-de-atencao-psicossocial-caps/>. Acesso em: 17 de jan. 2020.
3. SESMA. Disponível em: <http://www.belem.pa.gov.br/app/c2ms/v/?id=12&conteudo=4673>. Acesso em: 17 de jan. 2020.

