

Cuidar da saúde mental é fundamental em todas as fases da vida do ser humano, onde a qualidade de vida cognitiva e emocional esta relacionada diretamente com o bem-estar das pessoas, seja na esfera pessoal, acadêmica ou profissional.

No último workshop estudado foi colocado em evidencia um aumento muito grande do número de pessoas acometidas por ansiedade e depressão, ou seja a saúde mental deve ser colocada em primeiro lugar na vida pessoal, buscando ajuda, autocuidado, quando necessário, estabelecendo sempre limites para ter uma mente saudável.

Já na vida profissional é sempre bom procurar estabelecer rotina que se possa recarregar as energias, ter equilíbrio emocional, descansar e priorizar as coisas boas é essencial para a saúde mental. Saber lidar com os fracassos é necessário na saúde.

Hoje precisamos nos valorizar cada vez mais e aproveitar a vida de forma prazerosa, principalmente como acadêmico-profissional, pois afinal não existe pessoa mais importante que não seja você mesma cuide-se para ser uma pessoa positivamente com saúde.

Notou se um o número muito alto de pessoas sofrendo com ansiedade e depressão, a doença mental é a que mais incapacita profissionais e leva essas pessoas a tirar a própria vida. O bem-estar social no mundo como esse, de cobrança, correria, se você não estiver bem fisicamente e psicologicamente você surta.