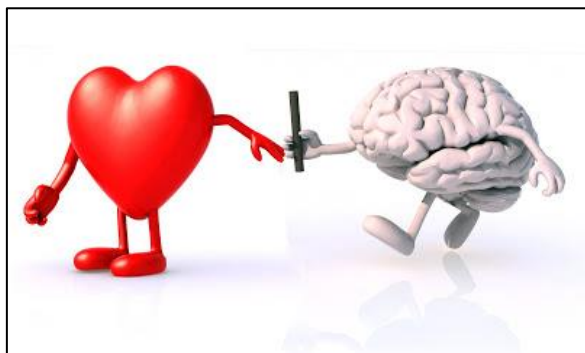


## Saúde Física, Mental e Social

Este trabalho de pesquisa apresentado para a disciplina de comunicação e expressão, tem como objetivo investigar o tema transversal saúde, delimitando os assuntos: saúde física X saúde mental.

O tema saúde física e saúde mental, que será discorrido neste, abordará assuntos relacionados à saúde, e como nossa mente e corpo devem trabalhar sempre juntos quando se fala em boa saúde.

De fato uma boa saúde depende sim de exercícios físicos e boa alimentação, porém o equilíbrio de nossa mente é mais do que fundamental para atingir esse objetivo, se não conseguirmos balancear, e cuidar das duas partes, ou seja, mente e corpo, a saúde que estará sendo procurada não estará em harmonia, e o resultado pode não ser o esperado, a ainda acarretar males físicos muito prejudiciais.



- Saúde Mental é manter um equilíbrio emocional entre suas exigências pessoais e as exigências do meio externo. Saúde Mental é estar de bem consigo e com os outros. Saber lidar com emoções boas e as desagradáveis

- A saúde física é relacionada ao bom funcionamento do corpo humano e de suas funções vitais.

Como podem ser analisadas as duas definições nos mostram que tanto a saúde física quanto a mental estão em caminhos distintos, porém se nos atentarmos ao bom funcionamento de nosso organismo veremos que as duas são complementos uma da outra, ou seja, uma não existe sem a outra.

A saúde mental é de extrema importância para se ter uma saúde física em perfeito funcionamento e vice versa. Com uma boa saúde mental nos sentimos bem consigo mesmo e com outras pessoas. Estamos sempre aptas para lidar com as mudanças e desafios do dia-a-dia, e com uma saúde física em perfeito estado nos sentimos confiantes e temos força em lidar com situações e com pessoas que nos geram desafios.

Para conservar uma boa saúde é necessário praticar esportes, manter uma boa alimentação e não apenas isso, deve-se ler bons livros, assistir bons programas, nos aprimorarmos intelectualmente, nos relacionarmos com pessoas diferentes, fazer passeios e principalmente ter uma visão positiva da vida.

"O exercício físico é o aumento no tempo de vida"

Você sabia que a atividade física pode contribuir para sua saúde mental? Além de fortalecimento muscular, aumento da capacidade cardiopulmonar e melhora da estética, sair do sedentarismo também pode trazer outros benefícios melhora do sono, humor e memória.

O aumento da aptidão física reduz as chances da pessoa desenvolver doenças crônico-degenerativas como a osteoporose, hipertensão, doenças coronarianas e diabetes, além de diminuir também o risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão.

Ansiedade

O avanço tecnológico, assim como pressões sociais e econômicas, levam o indivíduo muitas vezes a se entregar aos problemas mentais de ordem emocional. Ocorre que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental.

Os exercícios físicos aeróbios são os mais indicados para promover melhora da aptidão, mas devem ser realizados na forma de um programa de treinamento físico aeróbio progressivo e controlado, sempre com acompanhamento de um profissional para monitoramento da intensidade destes exercícios de acordo com o nível de cada pessoa, além de avaliação clínica e psiquiátrica regular.

### Depressão

Alguns estudos sugerem que, dentre outros métodos, a atividade física pode ser considerada eficaz no tratamento da depressão. Vale lembrar que atividade física é qualquer movimento corporal produzido que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso do corpo, ou seja, caminhar, subir escadas, varrer a casa. Já o exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, como fazer musculação, corrida, ginástica localizada. Tanto a atividade quanto o exercício podem trazer benefícios. No entanto, os estudos ainda são contraditórios com relação à depressão, mas a atividade ou o exercício físico podem ser coadjuvantes na prevenção e no tratamento da depressão.

### Sono

O sono de pessoas ativas é bem melhor do que o de pessoas sedentárias. O exercício físico pode proporcionar liberação de hormônios e influenciar no ciclo sono-vigília, trazendo mais disposição para o dia-a-dia.

A intensidade e o volume de atividades físicas são extremamente importantes, pois quando a sobrecarga é aumentada até um nível ideal existe uma melhor resposta na qualidade do sono. Mas se existe uma sobrecarga de exercícios, haverá influência negativa direta sobre a qualidade do sono. O exercício físico e o sono de boa qualidade são fundamentais para a boa qualidade de vida e para a recuperação física e mental do ser humano.

### Humor

A atividade física mostra-se eficaz também em pessoas que sofrem dos transtornos do humor, pois quando se tem um treinamento contínuo mais sem exageros, o exercício aeróbio melhora a aptidão e diminui os sistemas depressivos, reduz o percentual de gordura e os níveis plasmáticos de serotonina, melhorando assim o estado de humor do indivíduo. A prática de exercício físico regular está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade.

### Memória

O aumento da capacidade aeróbia tem relação direta com a melhora nas funções cognitivas, sendo que o exercício contribui para a integridade do cérebro e do sistema cardiovascular, melhora o tempo de reação, a força muscular e a amplitude de memória. Estudos mostraram que pessoas idosas, que praticam atividade física como caminhar 3 vezes na semana por 1 hora, por exemplo, tem uma melhora significativa na atenção, memória, agilidade motora e humor, sugerindo assim que, principalmente as mulheres devem fazer um condicionamento físico aeróbio sistematizado, por ser uma alternativa não-medicamentosa para a melhora cognitiva.

### Qualidade de Vida !!

" Alimente a vida com bons hábitos...tome cápsulas de amor "



Um organismo é constituído de corpo, mente e espírito, e cada uma destas partes têm necessidades próprias, que precisa ser atendido para uma boa qualidade de vida. Essas necessidades devem ser atendidas de acordo com as leis que determinam o que é o melhor para esse organismo. O desequilíbrio de uma ou mais dessas partes acarreta o mau funcionamento geral desse organismo, provocando prejuízo e sofrimento que são mantidos pelos maus hábitos de vida criado pelo indivíduo, e que as provocam doenças.

As necessidades mais importantes do corpo são: Sol, água, alimento, exercícios, repouso e higiene. Essas necessidades precisam ser atendidas para que ele seja um corpo sadio. Basta uma delas não ser atendida para que esse corpo enfraquecer, diminuir a resistência e adoecer.

Atualmente pesquisadores da área relatam que uma boa qualidade de vida é o resultado de um processo contínuo, necessário e consciente por parte do indivíduo em esforçar-se para cultivar pensamentos e comportamentos positivos e emoções edificantes com a finalidade de obter uma boa saúde física e mental.

A mente é parte do organismo responsável pelas emoções (sentimentos), atitudes (pensamentos) e ações (comportamentos). Da mesma forma a mente tem suas necessidade que precisam ser atendidas tais como: a paz, o amor, a segurança, o equilíbrio e a necessidade de sentir útil. Da mesma forma, cada uma destas partes que não forem atendidas promovem o desequilíbrio dessa mente e conseqüentemente favorecem o adoecimento do corpo.

Assim como a mente e o corpo, o espírito também tem suas necessidades, que devem ser atendidas. É o estabelecimento de uma conexão entre o eu interior e um Deus. Essas necessidades e essa conexão poderão ser estabelecidas e supridas através das várias religiões e filosofias a qual o indivíduo elegerá como sendo a de sua preferência.

Estudos realizados pelo instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos relatam que uma em cada cinco pessoas sofrerá de algum tipo de transtorno ou doença mental diagnosticável durante o período de vida, tanto entre crianças, e jovens quanto em adultos e idosos.

**Atitude:** Uma boa saúde mental requer que o indivíduo tenha uma atitude de otimismo e que independente de suas experiências de seu passado visualize esperanças para si e com essa base enfrente os desafios presentes e futuros sem alimentar ressentimentos e culpa do passado.

**Emoções:** Nossas emoções muitas vezes são resultados dos nossos pensamentos e atitudes. Quando o indivíduo experimenta atitude positiva está propensa a ter sensações e emoções positivas, o mesmo ocorrendo com os sentimentos de culpa e desprazer, que farão que o indivíduo experimente emoções negativas. A auto-estima de uma pessoa está diretamente ligada as emoções e sentimentos que experimentará diante de uma dada situação.

Comportamento: Tanto os pensamentos quanto as emoções promovem e afetam o comportamento de um indivíduo. Uma pessoa que pensa ser uma pessoa inteligente, adotará uma postura comportamental como tal. Uma pessoa que acredita ser infeliz adotará uma postura comportamental da forma a qual se vê.

Portanto esses três elementos são a base para uma saúde física e mental equilibrada e sadia.

Segundo a Associação Norte Americana de Psiquiatria, relata alguns sinais e sintomas que poderiam ser responsáveis pela a quebra da harmonia da saúde física e mental. São eles:

- Mudança marcada de personalidade;
- Incapacidade para adaptar-se aos problemas e atividades do dia-a-dia;
- Idéias estranhas ou grandiosas;
- Ansiedade excessiva;
- Depressão prolongada e apatia;
- Mudanças marcadas nos hábitos de dormir e alimentar-se;
- pensar ou falar acerca de suicídio;
- instabilidade emocional extremada ;
- abuso de drogas e álcool;
- ira excessiva, hostilidade ou comportamento violento;

É importante que o indivíduo quando na presença de um ou mais desses sintomas manifestados e persistentes, saiba que estará em estado de desequilíbrio físico e mental merecendo atenção profissional.

Atualmente as pessoas vivem em um mundo imperfeito onde os níveis de stress são intensos e constantes o que afeta sobre maneira a qualidade de vida. Muitas vezes o indivíduo não consegue evitar reações emocionais, contudo este tem o dever e a responsabilidade de fazer de tudo para cultivar hábitos positivos e evitando os negativos para evitar as doenças físicas e mentais.

Assim como a saúde física necessita de uma boa alimentação, Sol, água, exercícios, repouso e higiene e da abstinência de substâncias nocivas, também a saúde mental depende de elementos similares, portanto é importante:

- Alimentar a mente com bons hábitos de leitura, ouvir mensagens edificantes e musicas relaxante;
- Praticar a arte de exercitar os pensamentos positivos, visualizar o futuro de forma otimista e cultivar a auto-estima e domínio próprios.
- Abster-se de pensamentos pessimistas e destrutivos tanto em relação a si como o de outros.

Para uma boa qualidade na saúde mental se faz necessário que o individuo considere a possibilidade de:

- Ser honesto consigo, ter claro suas capacidades e qualidades sejam elas positivas ou não;
- Aprender a reconhecer e a expressar suas idéias e sentimentos;
- tentar fazer e dar o melhor de si, considerando a importância de ser flexível.
- Estabelecer metas e objetos de acordo com suas potencialidades, capacidades reais.

- Controlar o stresse. Organizar tempo. Estabelecer prioridades e controlar as emoções.
- Manter o corpo saudável, promovendo exercícios físicos, alimentando-se adequadamente e repousando o necessário, evitando substâncias nocivas.

Finalizando, uma boa saúde, na sua totalidade, compõem-se por quatro elementos básicos: saúde mental, física, social e espiritual. Estes elementos estão intrinsecamente ligados e são indispensáveis para uma saúde plena.

Quando procurar um Psiquiatra?

Quando procurar um psiquiatra?

Atualmente, os termos ansiedade, pânico, depressão, esquizofrenia, TOC e outros estão “na boca do povo”. A mídia é inundada por matérias sobre saúde, ou melhor, doença mental e é difícil não encontrar hoje quem diga “ah, meu TOC é fechar o gás” ou “meu TOC é guardar os sapatos encostados um no outro, se não, não durmo” ou “fico deprimida quando não consigo ir ao salão fazer as unhas...”.

Em primeiro lugar é necessário diferenciar o normal do patológico, do doente. As pessoas são todas diferentes umas das outras e cada qual tem sua característica pessoal de temperamento, aptidões, defeitos, inteligência, etc. Existem comportamentos que são normais em uma cultura e considerados bizzaros em outra. Ou seja, o normal e o patológico dependem também da cultura onde se vive. Alguns comportamentos são normais em determinada fase da vida, mas se persistem são considerados patológicos. Outros comportamentos são normais quando ocorrem em uma determinada intensidade e doentios quando são tão freqüentes que chegam a causar problemas.

Então, quando é que um comportamento ou sentimento passa dos limites da normalidade e merece ser examinado por um psiquiatra? De modo muito resumido, pois somente a entrevista psiquiátrica é capaz de levar a um diagnóstico, citarei aqui alguns “indícios” de que um comportamento pode não ser normal.

- 1- Sofrimento: se a pessoa sofre isso pode ser um sinal de que algo não vai bem. No entanto, o sofrimento também é parte normal da vida. Sofremos quando nosso cachorro morre, quando repetimos o ano na escola, quando somos rejeitados por quem amamos etc.. Se sofrer é normal, qual o limite?
- 2- Duração do problema: se alguém amado morre, é normal ficar triste. Mas por quanto tempo? Dias, semanas, meses ou anos? O processo de luto pode variar mais ou menos de acordo com a pessoa, mas em geral se estipula que até um ano seria razoável sofrer a perda de alguém amado. Isso quer dizer que se faz 10 anos que meu pai faleceu e eu ainda sofro por isso, sou anormal? Não, pois não só o tempo define o caráter patológico, é necessário ver também o quanto isso interfere na vida cotidiana.
- 3- Interferência no cotidiano: voltando ao exemplo do luto-se meu pai faleceu há 3 dias e eu não consigo sair da cama de tão triste, isso é anormal? Não necessariamente, mas de fato precisamos cuidar de alguém nessa situação. No entanto, se o ente querido faleceu há mais de 4 meses e a pessoa não consegue trabalhar, não consegue se divertir, não vê mais graça na vida, aí sim, podemos estar diante de uma tristeza patológica, uma depressão (ou um luto complicado).

De modo simplista, podemos dizer que se a qualidade da emoção, do sentimento, do comportamento etc. for exagerado, absurdo, não compatível com a situação e além disso interferir no cotidiano e no funcionamento ou qualidade de vida ou tiver uma duração além do esperado, há grande chance de que a pessoa enfrentando essa situação seria beneficiada por uma avaliação psiquiátrica.

Doenças, seu corpo envia sinais!

O texto abaixo discorre sobre os sinais que nosso corpo envia, quando a mente não está bem:

A dor de garganta aparece quando não é possível comunicar as aflições e frustrações. Não engula desaforos, mágoas, reclamações. Saiba ter voz, seja uma pessoa assertiva, não precisa brigar! Aprenda a

se comunicar e expressar seus pensamentos de maneira clara e objetiva, sem perder a paciência. Se você viver guardando seus sentimentos e pensamentos, uma hora, uma das duas coisas ocorre: pode ocorrer um problema sério na região da boca e garganta (saúde) ou você estoura e diz de uma vez só, tudo o que pensa, com raiva e ressentimentos e acaba magoando todos ao redor. Procure não acumular fatos. Assim que ocorrer algo que te desagrade, você pode chamar a pessoa que o magoou e dizer: eu admiro esta característica sua...



O resfriado escorre quando o corpo não chora. Chorar alivia, então chore sempre que sentir vontade. No passado, a pior crença repassada por nossos antepassados era: homem de verdade não chora. Então muitos homens guardaram tão profundamente suas dores e sofrimentos que acabaram cedo com sua saúde e morreram antes do tempo. Precisamos tirar um momento para rir, chorar, brincar, viajar, fazer exercícios físicos, dançar, curtir a vida. Equilíbrio! E lembre-se: chorar de vez em quando, é natural, faz bem e só mostra que você tem sensibilidade e não tem medo de mostrar suas emoções.



O estômago arde quando as raivas não conseguem sair, quando algo acontece e você não aceita, não consegue digerir o fato. Ache uma válvula de escape, grite, dê soco no travesseiro, escreva tudo num papel e queime, pratique um esporte, lute boxe, ache uma maneira de extravasar as emoções, faça terapia. E se possível, elimine as pessoas “nocivas” na sua vida.





O diabetes invade quando a solidão dói. Mas estar sozinho é sempre uma escolha, então se abra para o mundo. Não espere receber amor primeiro, aprenda a dar e receberá de volta. Se todos pararem e esperarem o outro dar o primeiro passo, não haverá mais amor no mundo.



O corpo engorda quando a insatisfação com o mundo aperta. Aprenda a aceitar as coisas como elas são. Não seja exigente demais com você, nem com o mundo. Relaxe! Deixe a ansiedade desaparecer... O mundo é perfeito exatamente como é. E se sua frustração refere-se a resultados obtidos, saiba que você pode estar bem mais próximo(a) dos seus sonhos do que imagina. Tenha paciência, nada é impossível e o amanhã pode ser bem melhor, dê mais uma chance para você e seus sonhos. Antes de comer algo, pergunte-se: estou com fome de que? Se não for uma fome física e sim algo emocional/espiritual, não tente resolver com a comida.



A dor de cabeça aparece quando as dúvidas aumentam e aparecem as críticas. Surge um desconforto como se você estivesse vivendo um problema sem saída. Relaxe, ore, medite, converse com alguém, peça ajuda! Confie mais em você e na vida. Acalme-se, tenha mais fé, creia mais em você e em Deus. Como dizem os orientais: se um problema tem saída, resolva! E se não tem, por que se preocupar tanto? Neste caso, aceite-o!



Problemas na coluna indicam que você tem a sensação de que há pessoas ao seu redor que dependem de você. É como se você não quisesse, mas sente que tem que carregar o mundo nas costas, pois acha que os outros são incapazes de resolver seus problemas sem a sua ajuda. Isso não é verdade! Todo mundo tem a capacidade para resolver as coisas. É você quem acha isso, então liberte-se desta crença. Acredite

mais nos outros. Cada um tem o direito de viver a vida como deseja, não queira impor seu modo de viver a outros. Aceite as diferenças, afinal você também quer ser aceito(a) exatamente como é, não é mesmo?



O coração pára quando o sentido da vida parece terminar. Mantenha seu coração sadio, procure pontos negativos em fatos passados e atuais. Dê mais sentido aos fatos. Você já reparou que tudo tem seu lado positivo? Basta saber procurar... E sempre tenha planos ousados e divertidos para o futuro, isso o manterá vivo e “motivado”, com o coração leve e saudável.



As unhas quebram, os cabelos e a pele perdem a força e o brilho quando as defesas ficam ameaçadas. E isso acontece quando você está se sentindo deprimido, sem vontade de seguir além... Se estiver com depressão, procure os amigos, familiares e/ou ajuda médica. Deseje melhorar, leia bons livros, assista a



programas divertidos, instrutivos e/ou inspiradores, tenha um tempo só pra você, faça coisas de que goste, ria em frente ao espelho, divirta-se! Insira mais diversão na sua vida, isso só depende de você!



A pessoa enfarta quando sente a ingratidão e estresse. Procure não exigir tanto das pessoas. Quando fizer algo pequeno, médio ou grande por alguém, não espere algo em troca. A pessoa pode não retribuir da maneira que você deseja e você envenena seu coração com raiva e sentimento de frustração e ingratidão. Na maioria das vezes a pessoa nem imaginava o quanto isso era importante pra você, é a sua visão que coloca este peso. Não deixe que suas exigências de como os outros devem se comportar atrapalhe a sua saúde e felicidade. Você pode ter feito coisas que magoaram muitas pessoas e você nem imagina. Perdoe SEMPRE! E perdoe-se!



A pressão sobe quando o medo aprisiona. Mas medo de que? Muitas vezes o medo é irracional. A menos que você esteja realmente numa situação perigosa (perdido em alto mar, sem socorro á vista, seu avião caiu no meio da Amazônia e você está perdido, sozinho e machucado, etc...) a menos que a adrenalina gerada seja algo que pode te ajudar a reagir corretamente numa situação de emergência, acalme-se! Faça a pergunta: E se este fato que eu receio realmente venha a ocorrer, qual é a pior coisa que poderia me acontecer? Faça as pazes com todas as possibilidades. Se você não tem controle sobre algum fato, solte-o! Entregue a Deus, ore, medite, relaxe...

As neuroses paralisam quando a "criança interna" tiraniza. Quando você repetidamente não consegue realizar sonhos e projetos importantes, acaba se frustrando, sente que não tem controle ou que o mundo está contra você. Neste momento, tudo parece ser um empecilho, você vê um mundo perigoso e injusto e

se sente como uma criança sozinha e desamparada, despreparada para lidar com as situações. Mas você não é mais uma criança, é um adulto e tem força e capacidade para resolver e realizar qualquer coisa que deseja, procure ajuda, mude e seja feliz!



A febre esquenta quando as defesas detonam as fronteiras da imunidade. Se sua temperatura subiu, você está se sentindo sem forças para lidar com as situações. Não se compare com outras pessoas, não pense que só você tem problemas ou que existem pessoas sortudas e pra você, nada dá certo. Isso não é verdade! Todos temos problemas, o que muda é como os encaramos e resolvemos. Você é capaz de resolver qualquer situação. Dê uma chance para você e seus sonhos grandiosos... Não seja tão exigente, deixe que tudo ocorrerá no tempo de Deus. Equilibre seu organismo, equilibrando suas emoções.



O câncer se instala quando a pessoa guardou mágoas e rancores por toda uma vida. É como se aqueles sentimentos estivessem comendo a pessoa de dentro pra fora. É por isso que não adianta curar apenas com remédios, é preciso aprender a perdoar as pessoas, principalmente a si mesmo e seguir em frente, vivendo no presente, com planos concretos para o futuro. Perdoar é um processo, pode levar tempo, mas nada é tão belo e transformador do que o perdão, ele liberta a alma, a pessoa se renova e se cura.

