

DANA G. SMITH  
THE NEW YORK TIMES

**S**abemos que precisamos fazer exames médicos todos os anos. Passamos por avaliações de desempenho anuais no trabalho. Alguns casais até discutem a relação com alguma frequência. E, mesmo assim, são poucas as pessoas que fazem um check-up da saúde emocional regularmente – embora ela seja um dos fatores decisivos para o bem-estar geral.

Conversamos com especialistas em psicologia clínica, psicologia positiva, florescimento, prosperidade, resiliência e burnout sobre o que pode contribuir para a sensação de bem-estar e como avaliá-la. Em seguida, elaboramos uma série de perguntas a partir dessas conversas e de sugestões de quatro avaliações psicológicas bem conhecidas.

Esse exercício autoguiado não fornece classificações ou “pontuações de bem-estar” e não deve ser usado como ferramenta de diagnóstico ou substituto da ajuda profissional. Em vez disso, as perguntas se destinam a fazer cada um refletir sobre diversos aspectos de sua vida e sua saúde mental, ajudando a identificar o que está funcionando e onde pode fazer ajustes, comenta Tyler VanderWeele, diretor do Programa de Florescimento Humano da Universidade Harvard. Embora alguns aspectos do bem-estar estejam fora do nosso controle, muitos estão dentro dele. E a primeira etapa para melhorar algo é fazer uma avaliação.

## 1. Humor

Como você descreveria seu humor na maior parte dos dias? É geralmente positivo, geralmente negativo ou um pouco dos dois? Você tende a sentir mais emoções positivas ou emoções negativas ao longo do dia? (É mais alegria, amor e maravilhamento ou mais raiva, tristeza e ansiedade?)

**POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:** Para avaliar o estado emocional de alguém, às vezes a pergunta mais simples – “Você está feliz?” – é a melhor, diz Rong Su, professora-associada de gestão e empreendedorismo no Tippie College of Business da Universidade de Iowa. Su ajudou a desenvolver o Inventário Abrangente de Prosperidade, uma das avaliações psicológicas em que essas perguntas se baseiam.

Se uma pessoa se sente feliz ou tem emoções positivas com mais frequência do que as negativas, isso é um sinal de maior bem-estar geral.

Claro, todo mundo sente uma ampla gama de emoções. “A mensagem não é para nos livrarmos de todas as emoções negativas”, diz Laurie Santos, professora de psicologia na Uni-

versidade Yale e apresentadora do podcast The Happiness Lab. “Nossas emoções negativas são sinais importantes.”

Mas, se seu humor geralmente tende para o negativo, existem maneiras de alcançar um estado de espírito mais positivo. Martin Seligman, diretor do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia, recomenda um ritual fácil: todas as noites, durante uma semana, escreva três coisas que correram bem naquele dia e por quê. O objetivo é desviar a atenção das coisas ruins e focar as coisas boas da vida.

## 2. Monólogo interior

Seu monólogo interior é mais autocrítico ou mais autocompassivo? Ao tentar algo novo, você acha que terá sucesso ou tem certeza de que vai fracassar? Se comete um erro, você se culpa ou se dá o benefício da dúvida?

**POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:** “Nossos padrões de pensamento afetam muito nossas emoções e nosso bem-estar”, explica Santos.

Lynn Bufka, psicóloga clínica e porta-voz da Associação Americana de Psicologia, acrescenta que, se seu monólogo interior lhe disser “Você sempre estraga tudo. Não acredito que você fez isso”, você nunca vai estar em posição de desafiar essa postura e ter uma ideia mais útil e precisa de quem você é e do que é capaz.

Com alguma prática, você pode transformar seu diálogo interior. Para fazer isso, tente falar consigo mesmo como faria com um amigo. Lembre-se dos momentos em que você teve sucesso. E reconheça quando estiver com dificuldades ou cometer um erro, mas tente se tratar com mais gentileza.

## 3. Saúde física

Como está sua saúde física em geral? Com que frequência você dorme de sete a nove horas por noite? Quanta atividade física você faz por semana?

**POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:** Saúde física e saúde mental são indissociáveis, e há extensas pesquisas sobre como o sono e o exercício físico, em particular, afetam nosso humor. “Essas coisas têm muita importância para nossa felicidade”, declarou Santos.

Não dormir o suficiente por uma ou duas noites já pode gerar irritação e ansiedade. Uma privação de sono mais extrema pode levar a sentimentos de depressão, solidão e isolamento. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, na sigla em inglês) recomenda que os adultos durmam pelo menos sete horas por noite, mas calcula que cerca de um terço dos americanos não conseguem fazer isso regularmente.

Quanto ao exercício fisi-

Emoções negativas são importantes, mas, em excesso, podem ser um sinal de alerta



# Psicologia

## Sua saúde mental está em dia?

— Um guia para ajudar você a entender como estão suas emoções, o que fazer para se sentir melhor e quando procurar ajuda