

**Foco na Ciência**  
Dicas de Saúde Mental Baseadas na Literatura Médica

Ouvimos muito sobre Saúde Mental em todos os lugares, não é? Inclusive nos posts do Instagram do Projeto Foco na Mente com indicações culturais, explicações sobre condições psicológicas e até dicas para uma melhor qualidade de vida.

Agora, é a hora de você se aprofundar com um mergulho na literatura médica e desvendar uma série de estratégias que podem ser adotadas para promover esse bem-estar mental segundo trabalhos científicos com um texto estendido e rico em detalhes.

Com dicas práticas que todos podem aprimorar em sua rotina diária, descubra dicas para 7 aspectos da sua Saúde Mental com um bônus surpresa no final. Vamos ler!

### 1. O Poder do Sono

O sono é um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde mental. É no estudo de Scott e seus colegas que exemplificamos como a falta de sono ou um sono de má qualidade está associado a uma série de distúrbios emocionais, incluindo depressão e ansiedade. Na obra de 2019, os autores demonstram como crianças e adolescentes, em particular, são vulneráveis, pois a insônia nessa faixa etária pode prever a permanência e as complicações das noites mal dormidas na vida adulta.

E quais são as dicas para melhorar a qualidade do sono?

- Estabeleça uma rotina: Vá para a cama e **acorde** sempre no mesmo horário, mesmo nos fins de semana.
- Crie um ambiente de descanso: Mantenha o quarto escuro, fresco e silencioso. Considere o uso de máscaras para os olhos ou tampões de ouvido, se necessário.
- Limite o uso de eletrônicos: Evite o uso de telas eletrônicas pelo menos uma hora antes de dormir, pois sua luz pode interferir na produção de melatonina, o hormônio do sono.
- Relaxe no pré-sono: Pratique atividades relaxantes, como ler, meditar ou tomar um banho morno, para ajudar o corpo a saber que é hora de dormir.

## 2. Alimentação e Saúde Mental

A relação entre alimentação e saúde mental é complexa e intrigante. A dieta influencia não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico. A pesquisa de Adan e co-autores é uma indicação de texto bem completo para quem gosta de ler nos mínimos detalhes como a dieta rica em nutrientes, aquela cheia de vegetais, frutas e ácidos graxos ômega-3, pode contribuir para a prevenção e o controle de transtornos mentais.

Tente comer um pouco desses alimentos aqui:

- Peixes "gordurosos": Salmão, sardinha e atum são ricos em ômega-3, uma "gordura saudável", que está associada à redução dos sintomas depressivos.
- Frutas e vegetais: Ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, ajudam a combater a inflamação e promovem a saúde cerebral. Aquela maçã faz sempre bem!
- Grãos integrais: Alimentos como aveia e quinoa ajudam a regular a glicemia e contribuem para um estado emocional equilibrado.
- Nozes e outras sementes: Amêndoas, nozes e sementes de chia são fontes de antioxidantes e ácidos graxos que melhoram a função cognitiva.

## 3. Exercício Regular

O exercício é uma das intervenções mais estudadas em relação à saúde mental. Dados do trabalho de Herbert (2022) são um exemplo da atividade física regular como redutora de sintomas de ansiedade e depressão, aumentando a autoestima e o bem-estar. O exercício com moderação libera endorfinas, que são substâncias químicas que promovem a sensação de felicidade e bem-estar e que estão associadas até a redução de dores.

E o que existe além da famosa academia?

- Atividades Aeróbicas: Corrida, dança e natação são exemplos de exercícios que aumentam a frequência cardíaca e melhoram o humor, da rua à piscina.
- Yoga e Tai Chi: Estas práticas não apenas promovem o condicionamento físico, mas também ensinam técnicas de relaxamento e foco.
- Caminhadas ao Ar Livre: Estar em contato com a natureza durante a atividade pode impulsionar ainda mais os benefícios psicológicos, além do aumento da produção vitamina D daquele solzinho de manhã, essencial para evitar uma gripe.

#### 4. Conexões Sociais

As relações sociais têm um impacto profundo na saúde mental. O suporte de amigos e familiares é fundamental para enfrentar dificuldades emocionais, assim como afirmam Schuch e Vancampfort especialmente no contexto da nossa dica anterior: com atividade física em equipe. Esses pesquisadores reforçam que pessoas com relações sociais fortes têm uma probabilidade menor de apresentar sintomas de uma saúde mental fragilizada.

Como cultivar relacionamentos saudáveis?

- Participe de grupos ou comunidades: Envolver-se em atividades de grupo que alinhem seus interesses, como clubes de leitura ou os grupos esportivos.
- Fortaleça vínculos existentes: Invista tempo em conectar-se com amigos e familiares, seja através de ligações, encontros ou até troca de mensagens.
- Seja voluntário: Ajudar os outros e retribuir à comunidade pode criar novas conexões sociais e aumentar a sensação de propósito. **Dê** uma olhada no próximo artigo aqui embaixo:

#### 5. Mindfulness e Aceitação

As práticas de atenção plena, ou *mindfulness*, têm ganhado popularidade como forma de ajudar a gerenciar o estresse e a ansiedade. Mas lá em 2011, Keng, Smoski e Robins são exemplos de quem já falava como essa prática, de forma regular, pode levar à redução de ruminações **e aumento** da satisfação com a vida.

Quero minha atenção plena. Mas como?

- Meditações Guiadas: Utilize aplicativos ou vídeos online para introduzir práticas de meditação na sua rotina diária. (Foco nos eventos!)
- Exercícios de Respiração: Pratique exercícios simples de respiração profunda quando se sentir ansioso ou sobrecarregado.
- Atenção ao Presente: Durante atividades cotidianas, como comer ou caminhar, concentre-se totalmente na experiência, observando os detalhes.

#### 6. Atividades de Lazer Saudáveis

Um texto muito bom para falar sobre isso é o de Pressman e seus colegas. Logo em 2009, já nos diziam que dedicar tempo a hobbies e atividades recreativas é vital para manter a saúde mental. O lazer é uma oportunidade para relaxar, se divertir e explorar a criatividade, resultando em uma vida mais equilibrada e gratificante.

Mas então como encontro um hobby?

- Experimente novas atividades: Só testando é como você poderá descobrir o que mais lhe agrada, seja pintura, jardinagem, dança, ou tocar um instrumento musical.
- Explore esses novos interesses: Participe de cursos ou workshops para aprender algo novo assim que perceber do que gostou.
- Reserve tempo para si mesmo: Bloqueie períodos na sua agenda semanal apenas para atividades de lazer, sem interrupções. Às vezes, só com um pouco de calma conseguimos perceber o que faz bem para nossa mente.

## e7. Autoestima e Propósito na Vida

A autoestima e um sentido de propósito são cruciais para a resiliência emocional. Trabalhar em direção a objetivos pessoais e profissionais ajuda a construir uma autoimagem saudável e promover sentimentos de satisfação, como Liu e Wang encontraram entre praticantes de atividade física. Nesse caso, a nossa querida dica 3 retoma fresquinha de uma fonte de 2024 no contexto da definição de metas alcançáveis e significativas, associadas a um estado mental mais positivo.

Estratégias para esse desafio:

- Pratique a Autoaceitação: Aprender a aceitar imperfeições e valorizar suas qualidades únicas é fundamental.
- Estabeleça metas realistas: Divida seus objetivos em etapas menores e celebre essas pequenas grandes conquistas ao longo do caminho.
- Busque feedback Positivo: Interaja com pessoas que apoiem e incentivem você, ajudando a reforçar sua autoimagem positiva.
- Da teoria à prática, é hora de fugir daqueles perfis nas redes sociais que não te fazem bem. Bora seguir o Projeto Foco na Mente!

## BÔNUS! A famosa cafeína

Embora a cafeína possa oferecer um aumento temporário de energia, no estudo de Prakash, o resultado de seu consumo em excesso é mencionado junto ao aumento da ansiedade e distúrbios do sono. Monitorar o que e quanto você consome é uma prática útil para manter a estabilidade emocional. Melhor **prevenir** do que remediar!

Dicas para evitar o consumo excessivo de cafeína:

- Limite a ingestão: Tente reduzir gradualmente a quantidade de café e bebidas energéticas consumidas ao longo do dia.
- Substitua bebidas: Experimente chás de ervas ou água com sabor em vez de bebidas cafeinadas.
- Preste atenção ao efeito: Aquela observação atenta sobre você mesmo naquele dia. Como o consumo de cafeína afetou seu humor e sono? Uma anotação e você pode se ajudar a tomar decisões mais informadas.

## Considerações Finais

Cuidar da saúde mental exige atenção e práticas contínuas. As estratégias discutidas — desde garantir um sono de qualidade, manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios regularmente, até cultivar conexões sociais e uma autoestima saudável — são fundamentais para o bem-estar emocional.

A aplicação dessas dicas não só promove uma vida mais equilibrada e saudável, mas também ajuda a reduzir o estigma que frequentemente envolve as questões de saúde mental. Afinal, incluem tudo aquilo que pode ser colocado em prática no seu simples dia a dia.

Investir em sua saúde mental é um compromisso que traz benefícios duradouros, contribuindo para um estilo de vida mais satisfatório e feliz. Ao implementar essas dicas em sua rotina, você pode descobrir não apenas melhorias em seu bem-estar pessoal, mas também beneficiar aqueles que o cercam. Mantenha-se atento e priorize sua saúde mental; isso é essencial para uma vida plena e realizada.

## Referências:

SCOTT, A. J. et al. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, v. 60, n. 101556, p. 101556, dez. 2021.

ADAN, R. A. H. et al. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology*, v. 29, n. 12, p. 1321–1332, dez. 2019.

HERBERT, C. Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, v. 10, n. 10, 25 abr. 2022.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D. Physical activity, exercise and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 43, n. 3, p. 177–184, 2021.

KENG, S. L.; SMOSKI, M. J.; ROBINS, C. J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, v. 31, n. 6, p. 1041–1056, 2011.

PRESSMAN, S. D. et al. Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, v. 71, n. 7, p. 725–732, 10 jul. 2009.

LIU, X.-Q.; WANG, X. Unlocking the power of physical activity in easing psychological distress. *World Journal of Psychiatry*, v. 14, n. 1, p. 1–7, 19 jan. 2024.

PRAKASH, J. et al. Role of various lifestyle and behavioral strategies in positive mental health across a preventive to therapeutic continuum. *Industrial Psychiatry Journal*, v. 29, n. 2, p. 185, 2020.