



saúde MENTAL: A BASE INVISÍVEL Para uma VIDA MELHOR

 POR **MÁRCIA ALENCAR**

A saúde mental é frequentemente mencionada, mas nem sempre compreendida em sua profundidade.

Mais do que ausência de doenças, ela representa a capacidade de viver, sentir, pensar e se relacionar de forma equilibrada, mesmo diante das inevitáveis dificuldades da vida. É reconhecer limites, pedir ajuda quando necessário, construir sentido para a própria história e contribuir de maneira produtiva para a comunidade. Trata-se de um processo contínuo, que envolve aprender a sofrer apenas o necessário - nem mais, nem menos.

O novo ano e a Pressão por Mudança

O início de um novo ciclo costuma despertar reflexões. Fazemos balanços internos, avaliamos conquistas e falhas, e muitas vezes nos sentimos pressionados por metas não alcançadas. Surge a sensação de insucesso e a cobrança por renovação.

Nesse momento, é essencial parar, respirar e agradecer. Reconhecer o que foi possível realizar, olhar para si com compaixão e respeito. A mudança começa com objetivos claros e realistas, transformando desejos em ações concretas.

Um objetivo “esperto” deve ser específico, mensurável, atingível, relevante e com prazo definido. Por exemplo: reservar 10 minutos diários, durante 30 dias, para meditar e relaxar.

MINDSET: OS ÓCULOS DA VIDA

O mindset é a lente através da qual interpretamos experiências. Ele pode ser:

- **Fixo:** evita desafios, teme erros e interpreta falhas como incapacidade.
- **De crescimento:** acredita na possibilidade de aprender e se desenvolver, aceita desafios e vê o esforço como parte da vida.

Essa forma de pensar influencia diretamente a saúde mental, impactando autoestima, resiliência, motivação e capacidade de adaptação. Quanto mais flexível o mindset, melhor será a qualidade da vida mental.

PSICOLOGIA POSITIVA: UM CAMINHO DE FORTALECIMENTO

A Psicologia Positiva amplia o olhar para as forças que ajudam a atravessar o sofrimento. Entre seus pilares estão:

- **Emoções positivas:** alegria, gratidão, esperança e serenidade fortalecem a resiliência.
- **Forças de caráter:** coragem, amor, perdão, perseverança, espiritualidade e sabedoria.
- **Sentido e propósito:** encontrar significado na vida é fator essencial de manutenção da saúde mental.
- **Relações positivas:** cultivar amizades protege da solidão.
- **Engajamento (flow):** sentir-se envolvido em uma atividade gera vitalidade.
- **Mindset de crescimento:** reduz a sensação de impotência e estagnação.

ATENÇÃO AOS SINAIS

A perda da saúde mental não acontece de um dia para o outro. É preciso observar sinais como insônia, irritabilidade, isolamento, choro fácil, vazio emocional e cansaço sem explicação.

Adoecemos quando precisamos ser fortes demais por tempo prolongado, sem acolhimento. Isso pode resultar em ansiedade extrema, depressão profunda, estresse pós-traumático ou exaustão emocional crônica.

Proteger a mente exige escuta qualificada, vínculos saudáveis e ausência de julgamento.

A RESPONSABILIDADE AO LONGO DA VIDA

Na infância, a saúde mental depende do cuidado dos adultos. Na adolescência, surge a consciência, mas ainda há imaturidade emocional. Na vida adulta, a responsabilidade se torna clara: não somos culpados pelas feridas que carregamos, mas somos responsáveis por cuidar delas. Essa responsabilidade não significa dar conta sozinho, mas assumir o compromisso de reconstrução. É reconhecer que o passado não define quem somos, apenas faz parte da nossa história.

REFLEXÕES NECESSÁRIAS

Algumas perguntas podem guiar esse processo:

- O que ainda culpo no meu passado?
- O que já está ao meu alcance mudar?
- Estou esperando que alguém resolva algo que só eu posso cuidar?
- Que parte da minha história preciso acolher - e não combater?

A responsabilidade adulta é a liberdade de escolher como continuar. Não se trata de apagar o vivido, mas de decidir o que fazer com ele agora.

CONCLUSÃO

Cuidar da saúde mental é um ato de maturidade, não de egoísmo. É aprender a encarar os altos e baixos da vida, sofrendo apenas o necessário e construindo, passo a passo, o bem-estar.

A felicidade não é um destino pronto, mas uma construção contínua. E essa construção começa com o compromisso de cuidar de si com gentileza e consciência.



 POR **MÁRCIA ALENCAR**

Psicóloga CRP 12/00559