



Em homenagem ao Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, a Funpresp-Jud realizou live para os seus empregados sobre “Saúde Mental em Tempos de Pandemia e exercícios de mindfulness”. O evento online foi conduzido pela Cristina Nicoli, Psicóloga e instrutora de Mindfulness pelo Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP.

A saúde mental do brasileiro é um problema coletivo e exige atenção. Cristina trouxe números divulgados pela Você S/A, referentes ao estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Em 2020, 322 milhões de pessoas conviveram com a depressão. No Brasil, 18,6 milhões de pessoas sofreram com o transtorno de ansiedade mental. O crescimento de afastamentos e aposentadorias por invalidez causadas por doenças mentais foi de 26% no ano passado.

É comum sentir angústia, tristeza e preocupação diante da pandemia e de tantas incertezas, mas vários comportamentos podem contribuir para preservar a saúde mental. Dentre eles, ter uma rotina de alimentação e de sono, praticar exercícios físicos, evitar bebidas alcoólicas e com cafeína, manter o contato social online e fazer exercícios de meditação e relaxamento.

É preciso estar atento aos sintomas ligados ao estresse, à ansiedade e à depressão, como dor de cabeça, tristeza contínua, procrastinação, perda ou aumento de apetite, alergias cutâneas e aceleração dos batimentos cardíacos, dentre outras, para buscar ajuda.

Em razão da pandemia, a OMS destacou sete pilares de autocuidado: ter bons hábitos de higiene; buscar informações confiáveis; praticar atividade física; cuidar da alimentação; evitar consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas; estar atento ao corpo e observar sinais estranhos; além de não se automedicar.

Durante a programação, ao longo de alguns minutos, Cristina conduziu a prática de Mindfulness, que significa atenção plena. Ela também indicou alguns aplicativos que podem contribuir para o equilíbrio mental, como Insight Timer e Meditopia.

Os Diretores Marco Antônio Garcia, Amarildo Vieira de Oliveira e Edmilson das Chagas aproveitaram a ocasião para compartilhar experiências das suas rotinas durante a pandemia e o trabalho remoto. Também motivaram a equipe diante do cenário enfrentado por todos há mais de um ano. “Os desafios são muitos. Não se sinta isolado, abandonado, solitário. Todos estão compartilhando os mesmos momentos”, reforçou Edmilson.

Fonte: Funpresp-Jud, em 09.04.2021