

## Equilíbrio entre corpo e mente



### Saúde mental

A saúde mental é um direito que proporciona aos cidadãos bem-estar e qualidade de vida. A ciência já comprovou que somente com o corpo e a mente em harmonia podemos nos considerar indivíduos saudáveis, independentemente de idade, situação financeira, afetiva, familiar ou profissional.

O nível de saúde mental e bem-estar da população é um componente chave para o sucesso da economia, do crescimento dos índices de emprego, para a coesão da sociedade e para o desenvolvimento sustentável.

O contexto atual, que impõe múltiplas atribuições, não nos permite refletir sobre o que somos e como está nossa saúde física e mental. No entanto, é fundamental que reservemos um tempo para pensar sobre o que é ser saudável, uma vez que em um mundo no qual o estresse é o vilão do bem-estar, a busca pelo equilíbrio do corpo e da mente deve ser prioritária.

### Estresse diário

As cobranças, os desafios diários, o excesso de informações e a rotina atribulada são causas comuns de desgaste emocional. Nesse cenário, o estresse perde sua verdadeira função, que é preparar o corpo para a ação através do aumento da adrenalina, para se converter em acúmulo de tensão. Com o tempo, essa sobrecarga nervosa pode se tornar crônica e trazer problemas à saúde.

Infelizmente, nem sempre é possível evitar situações estressantes. Entretanto, ignorar os problemas também não resolve as questões. Pior: pode levar a distúrbios mais sérios, como a dependência de álcool e drogas ilícitas, ao tabagismo e ao consequente comprometimento da saúde. A solução é aprendermos a lidar com tais situações e buscarmos nosso ponto de equilíbrio para evitarmos prejuízos futuros à nossa saúde.

### Relaxar é preciso!

Existem alguns exercícios de relaxamento que são aliados no combate ao estresse. Um exemplo é o yoga, um método simples para liberar a tensão, que utiliza técnicas de alongamentos aliadas à terapia com oxigênio e ao condicionamento positivo (repetição de sugestões positivas).

Os benefícios ao organismo são visíveis: o indivíduo recupera o equilíbrio de suas funções vitais, têm elevação dos níveis de histamina e percebe o aumento da concentração, das performances intelectuais e físicas e da estabilidade emocional. Outros ganhos podem ser também observados, como o aumento da auto-estima, a superação da insegurança, maior disposição para atividades cotidianas, além do aprimoramento das relações nos níveis pessoal e profissional.

### Trabalhar é benéfico para a saúde física e mental

Saúde mental e bem-estar são fundamentais para manter uma força de trabalho plenamente ativa, produtiva e focada em inovação. Em função das pressões causadas pelas constantes modificações na dinâmica do trabalho, criar um ambiente saudável tornou-se um desafio para as organizações.

É preciso planejar e implementar ações para lidar com essa nova realidade, que abarca problemas como o aumento do absenteísmo e da incapacidade de realizar as atividades profissionais, bem como criar ferramentas para aproveitar o potencial do capital humano.

### Vida social, afeto e amigos

Criar vínculos afetivos e fortalecer relacionamentos são armas poderosas na manutenção da saúde mental. Para alguns neurocientistas, os atos de amar e de se socializar, de forma geral, também

## Equilíbrio entre corpo e mente



ampliam o equilíbrio entre corpo e mente e a compreensão intelectual dos indivíduos.

Ficar parado, pelo visto, não faz bem a ninguém. Isso porque a inatividade e o descanso excessivo atrofiam as funções cerebrais. Por isso, a mente deve ser constantemente estimulada. E um alerta: por mais que pouco se saiba ainda sobre as doenças degenerativas, observou-se que as pessoas que se entregam a atividades intelectuais intensas são menos atingidas por essas enfermidades.

Ler e ter contato com jogos que envolvem estratégias são medidas eficazes para exercitar a mente. Essas atividades desenvolvem capacidades mentais como a memória, a concentração, o pensamento abstrato e a imaginação.

### Espiritualidade e saúde mental

Independentemente de seguir uma determinada religião, a busca por um significado maior para a vida é uma forma de manter a mente em equilíbrio. A mesma lógica funciona para o bem estar do corpo: médicos relatam que doentes envolvidos com a religiosidade reagem melhor aos tratamentos para diversas doenças.

### Atividade física: estímulo hormonal de bem estar

A prática de atividades físicas estimula a produção de substâncias que propiciam bem-estar psíquico. A endorfina, hormônio que faz parte desse grupo de substâncias, é um exemplo de como os exercícios físicos são benéficos: sua liberação dá a sensação de prazer ao indivíduo.

Para que a pessoa mantenha-se equilibrada, não importa o tipo de atividade praticada e nem a intensidade do exercício. O mais importante é optar por uma modalidade de que se goste, uma vez que os exercícios de competição e de alta perfor-

mance acabam sendo estressantes. As atividades realizadas ao ar livre, com exposição à luz solar, são as mais indicadas, pois contribuem com a manutenção do equilíbrio emocional e mental.

### Alimentando o corpo e a mente

A carência de nutrientes acaba prejudicando as funções cerebrais. Por isso, é preciso alimentar-se de forma adequada e dar a devida atenção à primeira refeição do dia, que é a mais importante de todas para os seres humanos. Com essa atitude, é possível controlar a liberação do hormônio cortisol, conhecido, a grosso modo, como o hormônio do estresse.

Dormir bem também é essencial para manter o equilíbrio das funções cerebrais. É durante o sono que o cérebro desativa áreas que ficam hiperativas durante o dia e ainda tem a chance de ativar outras áreas pouco utilizadas, ajudando a equalizar as funções cerebrais.

Tenha uma respiração profunda. Ao fazer isso, você alcança um estado de relaxamento físico e mental. Isso porque quando empurramos o ar para a região abdominal, aumentamos a área de oxigenação pulmonar e do nosso cérebro.

E, por último, deixe a sua mente se abrir ao prazer, pois ele é um excelente energético para a saúde mental! Não se esqueça de respeitar os seus desejos e gratificar-se diariamente por seus esforços e conquistas. Agindo assim você cria mais confiança, auto-estima, equilíbrio mental e bom humor!

#### Fontes:

Pacto Europeu para a Saúde Mental e o Bem-Estar  
[http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/docs/mhpact\\_pt.pdf](http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_pt.pdf);  
[www.artigosjosemoromizato.com.br](http://www.artigosjosemoromizato.com.br) ;  
[www.artigosrobertadler.com.br](http://www.artigosrobertadler.com.br)