Os benefícios do autocuidado na Enfermagem, voltado à saúde mental

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Jorge Soares Rangel

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Olá!, Inicio perguntando a você: O que é saúde?, Você está bem?, Dormiu bem? São perguntas simples que fazemos; mas, como responderíamos? A Organização Mundial de Saúde (OMS), conceitua Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Isso significa que precisamos estar em harmonia com o nosso mundo exterior e interior para que de fato a nossa qualidade de vida seja satisfatória e através dela tenhamos condições de tornar a vida de outro ser um pouco ou muito melhor também. Gostaria que você a partir de agora iniciasse um check-up principalmente mental, para que os seus dias tornem-se melhores. Há inúmeras opções para buscarmos esse equilíbrio biopsicossocial e espiritual. Algumas sugestões: Exercite a positividade e reclame menos, afinal estamos na condição de cuidadores, e não de pacientes acamados em um leito hospitalar ou domiciliar. Evite comparações, busque o seu melhor e valorize as suas particularidades usando-as para alcançar as suas próprias metas diárias. Não economize ajuda, mas respeite as suas limitações, tente dormir melhor, ouça e cante a sua música favorita, chore quando quiser! Ria bastante e sem vergonha, pois o riso é contagiante quando solto em uma ocasião oportuna, Aprenda a amar-se mais! Veja cada ação positiva como um exercício diário. Ao praticarmos estes autocuidados, o nosso encéfalo trabalha melhor, e da mesma forma os demais órgãos e sistemas, entre eles o sistema endócrino com a produção e distribuição de inúmeros hormônios, como a adrenalina, noradrenalina e a dopamina, conhecida como o hormônio da felicidade, que são sintetizadas e liberadas nas glândulas suprarrenais, conhecidas também como adrenais (localizadas acima dos rins), que reagindo com outros hormônios causam as sensações de prazer e motivação em cada um de nós. Concluo afirmando que os hábitos saudáveis nos darão mais longevidade, e condições de prestarmos assistência melhor ao cliente/paciente, tornando o nosso trabalho e vida mais gratificante. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.