



Saúde Mental: A Importância do Cuidado e Prevenção

Autor(res)

Heron Flores Nogueira
Denise Vila Verde Belem
Ana Claudia Alves Lima
Doyane Kate Soares Vieira
Ingyrd Gomes Da Silva
Renata Penna Borges Nunes Cambraia
Marina Leite
Thaiane Brasília Da Silva Souza

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Resumo

A saúde mental refere-se ao estado emocional, psicológico e social de uma pessoa. Envolve o modo como pensamos, sentimos e lidamos com o estresse, as emoções, as relações interpessoais e os desafios da vida. O autocuidado, por sua vez, diz respeito às ações que realizamos para promover o nosso bem-estar físico e emocional.

A importância do autocuidado para a saúde mental é fundamental. Viver em um mundo cada vez mais acelerado e exigente pode levar ao esgotamento emocional e ao surgimento de transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão. O autocuidado funciona como uma estratégia de prevenção e manutenção da saúde mental, ajudando a reduzir o estresse, a aumentar a resiliência e a promover o equilíbrio emocional.

O cuidado com a mente deve ser prioridade, pois está relacionado à saúde integral do indivíduo, sendo um assunto que, se negligenciado, pode levar a consequências em curto, médio e longo prazo, considerando risco de doenças psicossomáticas, bem como prejuízos sociais na carreira e nos relacionamentos, resultando em distúrbios que impedem a pessoa de interagir normalmente e de ter uma vida produtiva.

Diversos aspectos influenciam sobre a saúde mental do indivíduo, tais como: fatores genéticos, psicossociais, biológicos, ambientais e entre outros. Com o crescente número de casos de doenças e transtornos mentais, ressalta-se a importância de uma atenção significativa para o tratamento e a prevenção dos problemas relacionados à saúde mental.

Pensando dessa forma, o tema "Saúde Mental: A Importância do Cuidado e Prevenção", foi escolhido para promover diálogo com o grupo de colaboradores presentes na Instituição Mãos Solidárias