



## Uma pessoa com saúde física e mental

A psicóloga: Chou Im Keng (Karen)

O que é ter saúde? As pessoas, em geral, acham que não ter doença significa que têm saúde e quando não têm saúde significa que estão doentes. Consoante as mudanças verificadas na sociedade, o conceito actual de saúde já não se resume a um corpo em bom estado físico, à ausência de doença ou existência de fraqueza; de acordo com a definição de saúde da Organização Mundial da Saúde: “a saúde não é simplesmente a ausência de doença, mas o bom estado físico, psicológico e social.”, ou seja, uma pessoa que tenha verdadeiramente saúde, para além de ter um físico robusto, um espírito positivo deve ter também pensamento, sentimentos e comportamentos pessoais que podem ser adaptados adequadamente, tem de ser capaz de aceitar a si próprio, conviver com outras pessoas, adaptar-se à sociedade, ser capaz de ter um equilíbrio emocional e uma atitude activa perante a vida. Em suma, significa que se deve manter a mente sã e o corpo são.



As pessoas sabem que quando têm sintomas de doença devem consultar o médico; no entanto, quando aparecem preocupações ou problemas psicológicos, nem todos têm a consciência de que é necessário enfrentá-los ou tratá-los. Segundo as informações reveladas pela Organização Mundial da Saúde, o risco da incidência de doença psicológica tem uma tendência ascendente em todo o mundo, nomeadamente, os anseios e as depressões mais comuns afectam cerca de 120 milhões de pessoas mundialmente. A depressão é uma doença mental comum que coloca severamente em risco a saúde física e mental da humanidade. Estudos revelam que a incidência da depressão em termos gerais atinge cerca de 11% e que, em 2020, a depressão poderá tornar-se na segunda maior doença crónica a seguir às doenças cardiovasculares, mesmo assim, cerca de 90% dos pacientes não têm a consciência de que podem estar a sofrer de depressão, o que gera como consequência, tratamentos tardios que agravam o estado da doença ou conduzem ao surgimento de tendências suicidas. De acordo com um estudo de investigação revelado e efectuado em Hong Kong, em 2003, “Debate sobre as causas do suicídio da população de Hong Kong”, 80% da população sofre de problemas mentais, e as altas taxas de suicídio e os problemas da saúde mental estão intimamente relacionados. Portanto, o problema da saúde mental da população é



## Uma pessoa com saúde física e mental

sério e não deve ser descuidado.

A saúde física e mental estão, de facto, interrelacionados, a relação entre si é inseparável, a dependência é recíproca, influenciam-se mutuamente e quando surgem problemas, quer na mente quer no corpo, todo o organismo é afectado. No processo de apoio, alguns doentes com doenças físicas e mentais, por exemplo, existem casos em que a depressão aparece em virtude de doença crónica, as dificuldades auditivas e problemas da pele surgem devido à depressão contínua, e até mesmo situações de dores físicas com causas desconhecidas; existem também casos de pânico, e sempre que, existe um ataque de pânico, presume-se tratar-se de um ataque cardíaco e recorre-se, de imediato, ao hospital para ser socorrido; existem ainda casos de depressão severa, em que o estado de espírito está mau durante muito tempo e a vida é afectada de forma séria. Uma pessoa com sintomas de doença mental apenas, não significa que essa pessoa não possa ter, simultaneamente, doença física, pelo contrário, embora aparentemente estejamos perante uma doença física torna-se, também, necessário saber se por trás dessa doença existem ou não factores psicológicos associados. Pode dizer-se que a saúde é um tema eterno da humanidade. E como se pode ter uma vida saudável? A seguir são apresentadas algumas sugestões para referência, e faço votos para que todos tenham saúde física e mental e uma vida feliz:

1. Descansar e dormir bem: Manter 7-8 horas de sono por dia, porque um sono de qualidade permite recuperar as energias, as forças e o estado de espírito, para poder enfrentar os desafios diários em melhores condições.
2. Fazer mais exercícios físicos: Faça exercícios pelo menos 3 vezes por semana, cerca de 30 minutos por vez. Os exercícios podem curar as doenças, caso existam, mas se não está doente, os exercícios fortalecem o corpo. Para além disso, o exercício é a melhor forma para diminuir a tensão e reduzir a ansiedade. Em 2000 a Universidade de Duke dos Estados Unidos da América fez um estudo e comprovou-se que, uma pessoa após ter feito um elevado número de exercícios físicos, o cérebro segrega várias substâncias que tornam as pessoas mais felizes e que, pacientes com depressão, após ter feito um elevado número de exercícios físicos, os efeitos daí resultantes assemelham-se a medicamentos antidepressivo.



## Uma pessoa com saúde física e mental

3. A alimentação ajuda: Comer mais vegetais e frutas, e comer menos carne; para além disso, beber mais chá, comer chocolate preto, banana e sésamo, dado que estes alimentos contêm produtos químicos que podem relaxar os nervos.
4. Cultivar interesses pessoais e passatempos: Disponibilizar algum tempo para si mesma para fazer algo de que goste, e tenta equilibrar as pressões da vida diária e do trabalho, por exemplo, jogar xadrez, pescar, ler, ouvir música, cultivar flores, fazer exercícios, tirar fotografias ou ver filmes.
5. Procurar alguém para contar os seus desgostos: Quando tiver angústias e dificuldades, fale com alguém de confiança, para desabafar, a tempo, as preocupações que o afligem, evitando que a pressão se acumule e se transforme numa doença, por exemplo, quando for necessário pode, também, recorrer aos psicólogos profissionais para conversar.
6. Ter atitudes e sentimentos positivos: Um estudo sobre o estado psicológico veio a comprovar que a felicidade pode aumentar a capacidade individual, fazendo com que a pessoa se torne auto-confiante, simultaneamente, a felicidade permite que os horizontes de uma pessoa se alarguem e a pessoa se entusiasme pelo trabalho, dando mais valor à vida. Uma pessoa feliz não tem nem medo nem complexos de inferioridade, nem sentimentos de inveja e ódio.
7. Reduzir as lamúrias e reforçar a capacidade de resiliência: Fazer tudo dentro das suas capacidades, não exigir o impossível. Aprender a aceitar e desistir das situações que não podem ser alteradas. Quando temos insónias, não devemos complicar os problemas e temos de reconhecer que na vida somos confrontados frequentemente com vários tipos de dificuldades, dificuldades estas que são muito comuns e que podem representar oportunidades veladas. A vida faz-se a partir de tentativas, insónias e desafios, as quais permite-nos adquirir experiências, maturidade e desenvolvimento, sendo que, a falha de hoje será o ensinamento de amanhã.



## Uma pessoa com saúde física e mental

8. As circunstâncias não mudam, mudam apenas os pensamentos: Quanto maior for a nossa adaptação e flexibilidade perante a vida e às circunstâncias, muito mais reduzidas serão as pressões. Não há nada no mundo que seja imprescindível, certo e necessário. Se somos capazes de pôr de lado algumas ideias irracionais e irrazoáveis, as pessoas vivem mais relaxadas e melhor.
9. Aprender a apreciar o que temos: Na realidade, a felicidade esteve sempre ao nosso alcance, apenas somos incapazes de olhar e apreciar com olhos de ver e sentirmos gratos por aquilo que temos, devemos contar o que temos, e não, com o que não temos; desde que saibamos apreciar as nossas virtudes e as dos outros, em vez de apontarmos os defeitos dos outros, seremos pessoas com um espírito mais aberto e as relações humanas que estabelecemos com as outras serão melhores.

Psicóloga: Chou Im Keng (Karen)

Horário de serviço: Às 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 3<sup>as</sup> Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45

Às 6<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30

Telefone de contacto: 87997693

Correio electrónico: [1kchou@fsm.gov.mo](mailto:1kchou@fsm.gov.mo)