

Dr. Gregory Scott Brown

os
cinco pilares
do
autocuidado

*Práticas essenciais para superar a ansiedade
e a depressão e revitalizar suas energias*



SEXTANTE

“Dr. Brown nos mostra o caminho
para cuidarmos de nós mesmos
fora do consultório do psiquiatra.”

– DAVID EAGLEMAN, *neurocientista de Stanford*

PARTE I

UMA NOVA PERSPECTIVA

Por que você escolheu este livro? Talvez você já tenha se consultado com um terapeuta ou psiquiatra. Talvez tenha até recebido em algum momento o diagnóstico de depressão ou ansiedade e a receita de um medicamento ou alguma forma de terapia para controlá-la. Talvez o medo de ser rotulado como “portador de um transtorno mental” o tenha impedido de buscar ajuda. Ou talvez você não se encaixe bem em nenhuma dessas categorias e só esteja procurando se sentir melhor porque não está plenamente satisfeito com sua vida. Não importa quem você é nem qual foi sua experiência; este livro é para você.

Antes de começar a adotar as práticas que apresento aqui, é importante redefinir sua forma de encarar sua saúde mental. O mundo está mudando – e depressa. Ficaram para trás os dias dos pacientes

deitados num divã de couro enquanto um analista estoico fazia anotações. A terapia mudou para acompanhar os novos tempos e, hoje em dia, a saúde mental é menos estigmatizada. Atualmente, entendemos cada vez mais que o trabalho mais importante ocorre entre as sessões, fora do consultório do psiquiatra.

Isso significa que todos nós podemos fazer muito em prol da nossa saúde mental. Antes de começarmos, é fundamental superar noções ultrapassadas. Afinal de contas, não é possível trabalhar rumo à saúde mental sem antes saber o que exatamente você pretende alcançar.

CAPÍTULO 1

REDEFININDO A SAÚDE MENTAL

Comece onde está. Use o que tem. Faça o que pode.

– ARTHUR ASHE

A maioria das pessoas só fala de saúde mental quando está no divã do terapeuta em busca de conselhos. Mesmo que você nunca tenha estado nessa posição, aposto que conhece alguém que já esteve. Talvez um filho ou uma filha, seu marido, sua namorada ou seu pai, e você se pergunta como demonstrar amor e apoio. É possível que você também tenha se perguntado: *O que um livro sobre saúde mental e autocuidado pode fazer por mim?* Anos antes de me tornar psiquiatra e me dedicar a estudar a mente, eu faria a mesma pergunta.

Mas hoje em dia já entendi que a saúde mental é a força motriz por trás de todas as decisões que tomamos: como vivemos, trabalhamos e amamos. O mais importante é que descobri que a conquista de uma boa saúde mental começa com uma rotina prática e viável de autocuidado. E é preciso entender que isso não significa apenas horas num spa luxuoso ou um jantar caro de comida orgânica.

Para a mente, o autocuidado, se abordado do jeito certo, é um poderoso remédio baseado em evidências. Basta aprendermos a aproveitá-lo. Houve épocas em que passei anos trabalhando com pacientes, experimentando diversos tipos de terapia e buscando

a receita perfeita, quando, em última análise, a cura está em técnicas simples, às quais não costumamos dar o devido valor – práticas de autocuidado como sono, exercícios de respiração, alimentação, movimento e espiritualidade. O desafio é aprender a utilizar essas habilidades de um modo que pareça factível. É um processo que vi se desenrolar em minha própria vida, assim como em pacientes como John.

A primeira vez que o encontrei, ele tinha 50 e poucos anos e estava ansioso na sala de espera do consultório. Usava uma camisa social muito engomada e jeans de marca. Vi que segurava com força uma garrafinha de água com gás e aparentava ser um pai legal. Parecia que ele preferiria estar em qualquer outro lugar, menos naquela cadeira. Pela porta do consultório, vi que examinava incansavelmente o ambiente ao redor, como se temesse encontrar algum colega de trabalho.

John tinha um carro esportivo, corria maratonas e era fanático por tecnologia. Quando chamei seu nome, ele estava absurdamente nervoso. Isso não é raro. Compreendo. Muita gente não sabe o que esperar na primeira consulta com um psiquiatra, e essa incerteza pode causar muito medo. Para alguns, uma hora por semana ou mês consultando seu psiquiatra é parte do que todo adulto responsável faz: três refeições por dia, ir à academia, chegar ao trabalho sem se atrasar e ter um psiquiatra de confiança. No entanto, a maioria não entra nessa categoria.

John temia que uma consulta com qualquer profissional de saúde mental significasse que tinha oficialmente “perdido a cabeça” e que, a partir daí, não houvesse caminho de volta. Por causa desse medo, evitou o sofá onde meus pacientes geralmente se sentam e tomou o cuidado de não fazer contato visual comigo quando passou por mim – gesto que me provocou um sorriso sutil mas empático. Ele se sentou junto a uma mesinha redonda no canto da sala. Peguei uma cadeira e me sentei diante dele.

Antes que eu me apresentasse, John se remexeu na cadeira e disse, com voz calculada:

– Tudo bem, Sr. Brown. Talvez eu esteja bebendo demais.

Ele foi intencional ao não me chamar de “doutor”, talvez para criar ainda mais distância do “paciente psiquiátrico” oficial. Não me incomodou, por isso continuei.

– Prazer em conhecê-lo – disse.

– Desculpe – respondeu ele, com um gesto abrangente das mãos que contradizia seu desconforto. – Eu me chamo John. Olá – continuou, estendendo a mão para um aperto firme.

– E de quanta bebida estamos falando? – perguntei.

– Não sei – respondeu ele. – Algumas cervejas por dia. Talvez mais.

– Você veio aqui por conta própria?

– Vim, sim – disse ele. – Quer dizer, trouxe minha esposa comigo. Mas ela não me obrigou a vir – respondeu, indicando a porta com um gesto.

Depois de passar a consulta conversando com John, ficou claro que ele foi me ver naquele dia só para tranquilizar a esposa, porque, como disse, “eu a amo, mas ela é quem manda”.

No entanto, fora a preocupação dela, John não achava que tivesse problemas com a bebida. Admitiu que o trabalho era cada vez mais estressante; ele vinha passando mais tempo sozinho e gostava de relaxar no fim do dia bebendo algumas cervejas. O que havia de errado nisso? A esposa de John, com a permissão dele, entrou na sala e participou da conversa. Em geral, concordou com a avaliação dele, mas disse que o estresse do marido afetava negativamente o casamento, além da relação de John com os amigos e o restante da família. Ele não me dissera isso.

Então, aí estava meu dilema: John tinha uma doença mental?

John seria o primeiro a dizer que não; ganhava bem, tinha uma família linda e amigos fiéis, era autossuficiente. A ideia

de que pudesse ter uma doença mental estava fora de questão. Ele a considerava quase um insulto. Quanto à minha opinião profissional, se houver cinco psiquiatras numa sala, é provável que você ouça cinco opiniões diferentes. Primeiro não concordávamos se ele se encaixava ou não nos critérios de algum diagnóstico psiquiátrico específico; e, caso concordássemos, haveria debates acirrados sobre qual deles seria. Apesar disso, para mim era óbvio que John não estava *bem*. Ele admitiu por livre e espontânea vontade que não levava uma vida mais plena porque estava esgotado, estressado e queria se sentir mais bem-disposto. Usava a bebida para lidar com o esgotamento de uma carreira que exigia demais dele, e a esposa se preocupava com o preço que isso cobrava da família. Era importante para os dois que a situação mudasse para melhor.

Nos meses seguintes, nossas conversas revelaram que, além de beber demais, John também enfrentava alguns sintomas leves de depressão, como ter dificuldade para dormir, sentir-se cansado durante o dia e perder a linha de raciocínio no escritório. Na maioria das noites, ele dormia no sofá da sala com uma série da Netflix passando ao fundo e, em essência, o sexo com a esposa era inexistente; ele simplesmente não estava mais “no clima”.

Beber lhe proporcionava um alívio rápido porque desacelerava os pensamentos e permitia que ele se soltasse um pouco. Era uma fuga fácil da realidade que, no momento, fazia com que se sentisse melhor, mas o efeito passava depressa e ele se via querendo beber com mais frequência, inclusive durante o dia. Apesar de admitir tudo isso, ele ainda não se encaixava exatamente nos critérios definidos para o diagnóstico de transtorno depressivo maior. Isso não significava que eu não pudesse ajudá-lo, porque definições e sutilezas semânticas, sobretudo quando falamos de temas muito estigmatizados como doença mental, são uma barreira para o tratamento. Mesmo que John não se enquadrasse

de modo claro na caixinha do diagnóstico, ainda havia como melhorar sua saúde mental.

Compreendendo a diferença entre saúde e doença mental

Você já pensou na diferença entre saúde e doença mental? A maioria das pessoas, não. Entender a distinção entre as duas coisas é um passo importante para iniciar sua jornada de autocuidado.

Eu gostaria que você pensasse em saúde mental como o estado de viver com propósito, equilíbrio, contentamento e esperança. Assim, você também pode entender que suas escolhas de estilo de vida têm papel fundamental na qualidade de sua saúde mental.

A Associação Americana de Psiquiatria (APA, na sigla em inglês) define doença mental como “o estado de saúde que envolve mudanças na emoção, no pensamento ou no comportamento (ou uma combinação deles) [...] associadas a angústia e/ou problemas em contextos sociais, profissionais ou familiares”¹ Embora o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM)* liste sintomas ligados a doenças mentais específicas, logo fica claro que ficaram de fora algumas situações que causariam angústia emocional grave a muitos de nós. Por exemplo, não há diagnóstico de solidão nem de negligência – muito menos da sensação de falta de um propósito nossa vida. Embora não sejam doenças mentais por si sós, essas coisas podem ter um impacto profundo no nosso humor e na nossa vida. Por isso é tão importante pensar para além do senso comum na hora de considerar se vale a pena ou não prestar atenção na sua saúde mental. Todos nós precisamos estar atentos a ela. O principal objetivo de qualquer pessoa deveria ser ter uma boa saúde mental.

Se de repente eu lhe perguntar sobre “saúde mental”, talvez você comece a recitar uma lista de diagnósticos sem nem saber direito o que significam: depressão, ansiedade, transtorno bipolar, TDAH

e esquizofrenia. Ou então pode se referir a um filme ou livro popular que apresente alguém com doença mental, como *O lado bom da vida* ou *Garota, interrompida* – e até citar um personagem completamente fictício, como Sherlock Holmes ou Coringa, o inimigo do Batman. Alguns talvez até comecem a falar de um amigo ou parente que foi diagnosticado com um transtorno. Há boas razões para isso. Quando alguém começa a falar desse assunto, às vezes nossa mente vai imediatamente para o que pode dar errado – e não para o que pode dar certo.

Depois de passar horas conversando com os pacientes e de aprender muito em minha própria batalha para superar a depressão, entendo que ter uma boa saúde mental significa que a mente está funcionando bem – e isso lhe dá a confiança e a capacidade necessárias para alcançar o que pretende, superar desafios e abraçar a alegria. Em poucas palavras, esse é o modo de ser que todos deveríamos nos esforçar para conquistar, não só para prevenir o possível surgimento de uma doença mental, mas para ter uma vida mais rica e satisfatória.

A distinção não é diferente da que fazemos entre doença e saúde no aspecto físico. Hoje, a maioria das pessoas entende que não faz sentido esperar ficar doente para cuidar do corpo. Trabalhamos para ter um físico saudável, seja melhorando a alimentação, reduzindo o consumo de bebidas alcoólicas ou indo regularmente à academia. Esse esforço não se limita a querer uma barriga de tanquinho e braços torneados – embora não haja nada de errado nisso. A questão é fazermos o necessário para nos sentirmos o melhor possível.

Um copo de suco verde ou alguns minutos na bicicleta ergométrica não são suficientes para deixar você nesse estado ideal. Uma saúde de ferro não aparece da noite para o dia. É algo que exige trabalho e manutenção constantes. Não importa sua forma física hoje; se não continuar a prestar atenção no que come e não

encontrar tempo para mexer o corpo, amanhã você correrá o risco de desenvolver doenças crônicas como pressão alta, problemas cardíacos e diabetes. A busca da saúde física é uma jornada para a vida inteira. Como você já deve ter adivinhado, com a saúde mental não é diferente. Esse é um processo que exige um compromisso ativo e contínuo com seu bem-estar mental, não importa quão em forma você se considere.

Conforme vai parando de encarar a saúde mental pelo viés da doença e das reações químicas que ocorrem no cérebro, você descobre que tem capacidade e poder de ação para implementar o tipo de mudança positiva que vai tornar sua vida *melhor*.

Apesar da noção generalizada de que os médicos são os responsáveis por curar o que nos incomoda, quando se trata do funcionamento da mente, ainda há muito que eles não compreendem. Embora todo dia sejam publicados estudos científicos com novas e extraordinárias descobertas sobre as diversas moléculas e os processos que dão origem a pensamentos, sentimentos e ações, esses achados não se traduzem facilmente em transtornos específicos de saúde mental nem, por extensão, em tratamentos eficazes. Mesmo assim, há esperança. No fim, quando se trata da mente, você logo vai ver que não há especialista melhor do que você, que tem as ferramentas necessárias para cuidar dela.

Como psiquiatra, o trabalho que faço com meus pacientes nas sessões é importante, mas é só a ponta do iceberg. Afinal, como eu já disse, o verdadeiro trabalho começa no momento em que meus pacientes saem pela porta e voltam à vida real. É lá que eles podem pôr em prática as estratégias que discutimos e desenvolver suas próprias. É lá que têm a chance de romper os hábitos mentais e emocionais que atrasam a vida deles. E é lá que podem se tornar atores verdadeiramente ativos em sua jornada rumo ao bem-estar e à saúde mental.

O diagnóstico de doenças mentais

Anos depois de terminar a faculdade de medicina, eu ainda me deparava com alguns casos em que tinha dificuldade de distinguir o que era uma reação emocional normal a um evento estressante da vida e o que era uma doença psiquiátrica que merecia intervenção médica. A maioria dos meus colegas admitiria enfrentar situações semelhantes. Nem sempre é fácil determinar se alguém tem uma doença mental. A maior parte dos pacientes que me procuram apresenta sintomas de depressão ou ansiedade – ou uma combinação das duas. Isso não é nenhuma surpresa; essas são as doenças mentais mais diagnosticadas e afetam milhões de pessoas nos Estados Unidos e no mundo inteiro. A dificuldade que costumo ter na hora do diagnóstico é não saber se o humor melancólico do paciente depois da morte do cônjuge, por exemplo, é uma reação temporária e esperada ou algo que exija tratamento mais agressivo. Como ter certeza?

Infelizmente, para as doenças mentais e o sofrimento emocional não há medições objetivas, como um exame de sangue ou uma radiografia. Para determinar se alguém sofre de uma doença mental, os psiquiatras recorrem ao *DSM*, que alguns chamam de “Bíblia do Diagnóstico”. O *DSM* tem quase mil páginas e inclui uma quantidade incrível de informações úteis sobre doenças mentais, com dados epidemiológicos e diagnósticos. Vá à seção sobre transtorno de ansiedade generalizada e você encontrará os sintomas comuns e os critérios que ajudam o profissional de saúde mental a estabelecer o diagnóstico apropriado.

Apesar dos avanços da neurociência, com cada vez mais estudos de imagens do cérebro capazes de determinar quais regiões se ativam em resposta a mudanças de humor, o processo real de diagnóstico no consultório se resume a uma lista de perguntas básicas feitas pelo médico e respostas sinceras do paciente.

No último mês, você se sentiu deprimido, isolado ou desesperançado? Perdeu o interesse em coisas que normalmente gosta de fazer? Sente-se sem energia? Tem dificuldade para dormir? Há alguma mudança no apetite? E sentimentos de culpa ou falta de valor? Se o paciente responde “sim” a qualquer uma delas, é importante avançar para entender os detalhes. Há quanto tempo você se sente assim? Já passou por esse tipo de situação? Tem histórico familiar de depressão ou doença mental? Como esses sentimentos afetam seu cotidiano?

Os sintomas específicos do paciente são importantes, é claro, mas também a duração deles e o contexto em que se apresentam. *No caso do paciente que acabou de perder o cônjuge, há quanto tempo está triste e desesperançado? Um mês ou um ano inteiro? Isso afeta seu trabalho? E os relacionamentos com amigos e entes queridos? A situação provoca pensamentos suicidas?* A história importa – e importa bastante – na hora de determinar o diagnóstico e a linha de tratamento a seguir.

Quando se sente sem valor e desmotivado, passa a maior parte do tempo sozinho e perdeu o interesse pelas coisas de que gostava, talvez você esteja sofrendo de depressão. Pode ser também que esteja apenas passando por uma fase ruim. Com uma escuta atenta, o médico deve ser capaz de distinguir essas duas coisas à medida que vai descobrindo mais dados sobre a gravidade e a duração dos sintomas. Mas nem sempre é simples assim. O *DSM* oferece a estrutura básica do diagnóstico – assim como várias listas de verificação úteis –, mas é a história do paciente que traz valor e riqueza ao processo. São as nuances que mais importam na hora de ajudar alguém a se sentir melhor.

E seria negligência minha não lhe dizer que o *DSM* tem suas limitações. O livro é um trabalho em evolução que já passou por várias revisões desde que foi lançado em 1952 e não deixa de ter seus preconceitos. Por exemplo, até 1973 a homossexualidade

era considerada uma doença mental.² Apesar de ter sido excluída do livro, ainda restaram menções a ela como qualificador ou causa direta de outras doenças mentais por quase quinze anos.³ Por sorte, esses dias ficaram no passado. O *DSM*, hoje em sua 5ª versão, continua a incluir alguns diagnósticos que ainda são polêmicos, contemplando doenças como transtorno de identidade dissociativa (mais conhecido como personalidade múltipla) e transtorno disruptivo da desregulação do humor.

É comum psiquiatras debaterem a validade desses diagnósticos em conferências acadêmicas; no entanto, fora dos debates, os profissionais em campo precisam de uma ferramenta acessível que os ajude a padronizar o processo de diagnóstico. Por isso, no terreno da saúde mental, talvez mais do que em qualquer outra área da medicina, a opinião profissional é tão importante quanto os critérios sugeridos pelo *DSM*. Apesar de sua abrangência, o *Manual* não dá conta de todos os detalhes da história dos pacientes.

Ele não explicaria, por exemplo, o impulso implacável de John para ser bem-sucedido em tudo que fazia. Como filho mais velho, ele foi forçado a crescer muito cedo. E, quando perdeu a mãe no ensino médio, foi ele quem teve que se manter firme para cuidar do pai e do irmão mais novo. John abriu mão de correr durante a semana porque achava que essa atividade ocupava um tempo que ele deveria dedicar à família, mas, depois de adulto, esse se tornou seu modo de relaxar. Logo ficou claro que o tempo que John passava na trilha era mais do que uma fuga, porque, para ele, era tão vital quanto o ar que respirava. Além disso, também servia como seu melhor remédio para aplacar a ânsia pela bebida quando estava estressado – aumentando sua probabilidade de estar revigorado e pronto para se conectar com os familiares e amigos quando chegasse em casa. É assim que o autocuidado funciona.

Por que a saúde mental é importante

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é uma das principais causas de invalidez no mundo inteiro.⁴ Mais de 260 milhões de pessoas a enfrentam – e, acredite se quiser, os transtornos de ansiedade afetam ainda mais gente.⁵ Embora, à primeira vista, o número seja impressionante, é provável que não chegue a representar de fato a prevalência dessas duas doenças mentais tão comuns. Nem todos os que enfrentam uma doença mental sabem disso, e mesmo os que sabem podem não procurar ajuda por várias razões. Em geral, os pacientes que caem nessas duas categorias decidem continuar aguentando, sem perceber o preço a longo prazo que a doença pode cobrar.

Os americanos gostam de falar muito de resiliência. Damos especial valor à garra e à persistência diante das coisas desconfortáveis que encontramos na vida. Mas enfatizar dessa maneira a resiliência é uma faca de dois gumes. Pense numa lesão física. Se você machucar o joelho num jogo de tênis e simplesmente tentar resistir à dor, talvez agunte por algum tempo. Provavelmente, terminará o jogo e quem sabe até continue jogando algumas horas no dia seguinte, mas a lesão vai acabar por derrubá-lo. Quando você desgasta demais o corpo e não lhe dá o tempo adequado para sarar e descansar, é muito provável que, depois, surja um problema mais grave.

Fãs de basquete conhecem bem a história trágica do ala-pivô Kevin Durant, dos All-Star Games da NBA, desde a época em que jogava nos Golden State Warriors. O time da Califórnia, que ganhara três campeonatos nos cinco anos anteriores, estava a poucos jogos de um possível quarto título. No meio de uma partida importante contra os Houston Rockets, Durant saltou para tentar uma cesta na linha de fundo e caiu mal sobre o pé direito. Saiu mancando da quadra, com uma careta de dor, e recebeu o diagnóstico de distensão muscular na panturrilha direita.

O tratamento indicado para essa lesão é o repouso, mas, com tanta pressão no time para vencer o campeonato, Durant, que ainda estava cuidando da panturrilha, voltou à quadra para jogar contra os Toronto Raptors no quinto jogo da melhor de sete. Os Warriors esperavam que Durant, famoso como arremessador imbatível, conseguisse a vitória. Infelizmente, depois de apenas doze minutos em quadra, ele forçou demais o corpo e rompeu o tendão de aquiles. Essa lesão mais grave exigiu cirurgia e acabou com a temporada de Durant e a aspiração do time ao título.

Por que estou contando essa história? Não é só porque sou fã de basquete. A questão é que cuidar da saúde mental é bem parecido com cuidar da saúde física. A mente, como o corpo, tem seus limites. Embora as lesões da mente sejam muito menos óbvias do que um rompimento de tendão, forçar a mente além do limite é perigoso. Se ignorar sua mente quando ela lhe pedir que descanse, se continuar a deixá-la de molho em pensamentos negativos ou se permitir que saia do controle com enxurradas de ruminações sobre o futuro, você a deixará suscetível a mais problemas – e em geral mais severos.

No decorrer da carreira, trabalhei com inúmeros pacientes que tiveram de admitir que, se tivessem falado um pouco mais cedo com um familiar, amigo ou profissional de saúde mental sobre o que sentiam, teriam se poupado de muita dor. Mas, como não damos às doenças da mente o mesmo peso que damos às físicas, sofremos sem necessidade e até exacerbamos pensamentos e sentimentos que nos causam tanta angústia. Por não darmos tanta atenção à saúde mental, ignoramos todas as pequenas coisas que podem ir se somando e acabar resultando em grandes problemas mais adiante. Isso precisa mudar. Precisamos mudar o modo como pensamos sobre a saúde mental e nos esforçar a cada dia para fazer as coisas que sabemos que vão melhorar

nosso estado mental, para que assim possamos abraçar a alegria, a conexão e o crescimento pessoal.

O papel do autocuidado na jornada da saúde mental

Hoje em dia, muita gente fala de praticar hábitos saudáveis diariamente para melhorar o bem-estar geral. Essa ênfase na prevenção e na manutenção da saúde está mudando a conversa sobre o que faz bem para o corpo e para a mente. O mercado do bem-estar é um setor de um trilhão de dólares que promove atividades físicas, intervenções mente-corpo – como a meditação – e escolhas alimentares benéficas ao cérebro.

Embora nem todas as alegações desse mercado sejam sustentadas pela ciência, esse movimento se tornou uma força que expandiu o entendimento da saúde mental de um modo que o campo psiquiátrico não teria como prever. Em muitos casos, a medicina tradicional se concentrava sobretudo no cérebro e ignorava a mente, mas todo mundo que trabalha na área do bem-estar reconhece que a mente é parte integrante da saúde geral. Algumas das conversas mais reveladoras que tive sobre trauma ou ansiedade fora do consultório ocorreram em estúdios de yoga e academias. Como nesses dois espaços há um grande foco no crescimento pessoal, o ambiente por si só incentiva as pessoas a se abrirem. Não é raro que minha instrutora termine a prática de sessenta minutos de vinyasa no estúdio de yoga com uma história sobre alguma dificuldade que enfrentou durante a semana – e como trabalhou para superar esse desafio. Esse tipo de depoimento, além de contribuir para acabar com a estigmatização das questões de saúde mental, também abre caminho para as pessoas entenderem que não se pode ter saúde e bem-estar sem um compromisso com a vida mental e emocional.

Embora alguns psiquiatras rapidamente rotulem de pseudociência tudo o que não é um medicamento aprovado pela FDA, a questão é mais complicada que isso. À medida que novos estudos são publicados, os médicos e pesquisadores vão descobrindo que os remédios receitados não são a resposta líquida e certa para lidar com as doenças mentais. Já ficou demonstrado que intervenções como exercícios respiratórios, meditação e práticas que envolvem mente e corpo, como o yoga, reduzem a ansiedade, melhoram o humor e o sono e moderam a angústia emocional.⁶ Do mesmo modo, o que comemos pode contribuir para nosso bem-estar mental. Um conjunto cada vez maior de evidências indica que nutrientes como os ácidos graxos ômega-3 e as vitaminas do complexo B influenciam não apenas o funcionamento do cérebro como também o modo como nos sentimos^{7, 8}. Além disso, aprender a treinar nosso modo de pensar do mesmo jeito que treinamos um grupo muscular numa sessão de musculação nos ajuda a afastar o tipo de pensamento que pode se transformar em depressão ou ansiedade. Provavelmente, há por aí mais opções para melhorar sua saúde mental do que você pensa. Muitas ferramentas podem ser usadas para criar mais resiliência, compaixão e contentamento no seu dia a dia. Falaremos sobre tudo isso e muito mais nos próximos capítulos.

A vida lhe trouxe os dons da personalidade, do discernimento, da escolha e do propósito. Apesar disso, você pode se sentir perdido, como se estivesse numa encruzilhada ou tentando descobrir quem é. Muitas vezes pode se sentir incompreendido. Ou que só está tocando a vida, sem propósito, esforçando-se para descobrir como poderia contribuir para o mundo. Embora eu nunca tenha vivido a sua vida, minha experiência pessoal e profissional me ensinou algo importante: você se conhece muito melhor do que pensa. Todos nós somos combinações únicas de genes e circunstâncias, mas uma coisa é certa: a mente

deve funcionar a seu favor, não contra você. É disso que se trata a saúde mental.

A partir daqui, vou discutir o que aprendi sobre a arte e a ciência do autocuidado e por que ele é uma das coisas mais significativas que você pode fazer pela sua saúde mental. Conforme for aprendendo as diversas práticas que apresento neste livro, adote as que fizerem sentido para você e deixe de lado as que não lhe servirem. Não há uma abordagem de saúde mental que sirva para todas as pessoas, então veja o que dá certo para você. Minha intenção é que você aprenda mais sobre essas ferramentas para ser capaz de observar sua própria mente e ver do que precisa para viver com propósito, equilíbrio, contentamento e esperança. Você pode fazer muitas coisas fora do consultório do psiquiatra para ter uma saúde mental robusta. Está na hora de aprender quais são as mais indicadas para você.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

