A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o **dia 10 de Outubro** como sendo o **dia mundial da saúde mental**, enfatizando a importância de compreender e valorizar a vida como um todo, não apenas no seu aspecto físico. Esse dia alerta para a importância da promoção de saúde com seus pacientes de unidades, até o cuidado consigo mesmo e com o outro no dia a dia.

O cuidado está para muito além das práticas ambulatoriais. Cuidar de sua saúde mental é, também, compreender que pensamentos bons e ruins surgirão ao longo da sua vida e que geralmente o período de maior ganho em conhecimento e experiência é o período mais difícil na vida de alguém. Isso nos lembra a máxima “mar calmo nunca fez um bom marinho”, portanto, podemos aproveitar a tempestade para aprender a navegar. Além disso, se tratando de saúde mental, a capacidade de adaptação às demandas que nos chegam faz toda diferença entre adoecer ou permanecer saudável. Uma situação difícil pode ser encarada de diferentes maneiras, a depender do significado, da forma como a encaramos e dos recursos e apoio que temos para manejá-la.

Além disso, devemos considerar que o processo de melhora não é linear, por isso é importante ter paciência, pois tudo leva tempo. A melhor maneira de melhorar o padrão de vida está em melhorar o padrão de pensamento. Estando conscientes disso, podemos (re)direcionar nossos pensamentos e mudar o rumo da nossa energia de forma a levá-los para onde queremos que cresça. Além disso, cuidar de si pode ser uma boa conversa com amigos, uma xícara de chá/café, uma leitura, um banho quente, praticar atividades físicas que tenha afinidade, ter contato com a natureza ou ver aquela série que te faz sorrir, além de nutrir a mente com pensamentos positivos. Paralelo a isso, você poderá sempre buscar ajuda especializada com médicos, psicólogos e psicanalistas.

Por fim, informamos que a Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PRAE) oferece serviço de psicologia aos estudantes da UFCA. Você pode acessá-lo pelos contatos:

psicologiajuazeiro.prae.@ufca.edu.br

psicologiabarbalha.prae@ufca.edu.br

psicologiacrato.prae@ufca.edu.br