

## *A batalha entre a saúde mental e a autoestima – a forma como esta influencia a nossa vida!*

 *Teresa Moreira*

*Termoreira02@gmail.com*

<https://orcid.org/0009-0005-3425-3676>

*ISCAP, Instituto Politécnico do Porto*

**P. PORTO**  
ISCAP

Revista Técnica de  
Tendências em  
Comunicação  
Empresarial

### **Resumo**

Num mundo globalizado, a batalha entre a saúde mental e autoestima está cada vez mais evidenciada nos diversos afazeres e funções. Progressivamente, estão mais presente os problemas psicológicos e a importância da autoestima na nossa vida. A verdade é que eles sempre existiram. No entanto têm vindo a adquirir mais notoriedade na sociedade, apesar de ainda haver muito para escalar... Neste artigo de opinião opto por dar relevância a estes temas e dar uma visão do quanto eles influenciam a nossa vida. Torna-se imprescindível abordar a saúde mental como foco prioritário para o bem estar e para o sucesso. A saúde mental e o amor próprio estão intrinsecamente relacionados com o nosso desempenho no que fazemos. Mas, então de que forma é que podemos ganhar a batalha que se impõe?

Palavras-chave: Saúde-mental, autoestima, amor próprio

### **Abstract**

In a globalized world, the battle between mental health and self-esteem is increasingly evident in various tasks and functions. Psychological problems and the importance of self-esteem in our lives are becoming more prevalent. The truth is that they have always existed. However, they have been gaining more notoriety in society, although there is still a long way to go... In this opinion article, I choose to give relevance to these topics and provide a view of how much they influence our lives. It becomes essential to address mental health as a priority focus for well-being and success. Mental health and self-love are intrinsically related to our performance in what we do. But then, how can we win the battle that is imposed?

Keywords: Mental health, self-esteem, social media, self-love

## **A batalha entre a saúde mental e a autoestima - a forma como esta influencia a nossa vida!**

Todos nós já ouvimos falar de saúde mental, de autoestima e dos problemas psicológicos, de uma forma mais ou menos aprofundada todos temos uma pequena percepção do que se trata. Os problemas surgem quando grande parte de nós não os aceita, não os trata nem os recebe da melhor forma.

A saúde mental é um aspeto crucial do nosso bem-estar. Embora um bem estar psicológico seja essencial para uma vida plena, uma autoestima saudável ajuda-nos a navegar pelos altos e baixos da vida com confiança e resiliência. Contudo, estes dois conceitos colidem frequentemente, criando uma batalha difícil que pode ter um grande impacto nas nossas vidas.

Neste tema, vamos mergulhar na complexa relação entre saúde mental e autoestima, examinando como cada um pode afetar o outro e explorando as diferentes formas como influenciam a nossa vida quotidiana.

Além disso, exploraremos as estratégias e ferramentas que nos podem ajudar a alcançar um equilíbrio entre a nossa saúde mental e a nossa autoestima. Estas podem incluir atenção, afirmações positivas, procura de ajuda profissional, e construção de uma rede de apoio de família e amigos.

Ao adquirirmos uma compreensão mais profunda da relação entre estes dois grandes aliados, podemos aprender a dar prioridade ao nosso bem-estar e construir um sentido mais forte e saudável de si próprio.

### **Saúde mental**

Como dizia o **músico inglês**, (Ant, s.d.), “A saúde mental precisa de muita atenção. É o TABU final e precisa de ser tratado.” Com a correria das nossas vidas muitas vezes não lhe damos a devida importância, e ainda está muito presente na mentalidade da sociedade, em geral, que o que não se vê, não acontece. É necessário instruir mais as pessoas e envolvê-las para que compreendam a importância da saúde mental.

“Não temos de ser sempre positivos. É perfeitamente normal sentir-se triste, zangado e perturbado. Não faz mal sentir-se frustrado, ansioso e stressado. Os sentimentos são naturais e normais. O importante é não desistirmos, continuarmos e cuidarmos de nós durante o processo”. **Lori Deschene**, fundadora de Tiny Buddha defende este pensamento e eu não podia estar mais de acordo. É necessário sentir dor e termos a percepção da mesma e o impacto que esta tem no nosso quotidiano, não podemos ignorar o que nos molda e que tem um grande impacto na nossa vida.

A saúde mental é uma vasta e complexa área de estudo no campo da psicologia e psiquiatria, tal como é possível perceber ao longo do artigo, e abrange uma série de tópicos e disciplinas, incluindo os fatores biológicos, psicológicos e sociais que influenciam, bem como ao bem-estar.

Num contexto académico, a investigação e a educação em saúde mental visam compreender a natureza e as causas dos problemas de saúde mental, e desenvolver intervenções e tratamentos eficazes para aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Isto envolve o estudo de uma vasta gama de condições de saúde mental, tais como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia, distúrbios de personalidade, abuso de substância, entre outros.

A investigação académica sobre este tema também explora o impacto de fatores sociais e culturais no equilíbrio psicológico, tais como pobreza, discriminação, traumas e apoio social. Além disso, há um interesse crescente no papel dos fatores do estilo de vida, entre eles a dieta, exercício e sono, na promoção da saúde mental e na prevenção de doenças mentais.

Para além de abordar o tema em contexto académico torna-se crucial abordá-lo nas empresas, pois a saúde mental afeta diretamente o bem-estar dos funcionários e, consequentemente, a produtividade e o sucesso da empresa como um todo. O ambiente de trabalho pode ser uma fonte significativa de stresse, ansiedade e outros problemas de saúde mental. Portanto, é importante que as empresas sejam proativas em ajudar os funcionários a lidar com esses desafios.

Uma maneira de abordar o tema da saúde mental nas empresas é oferecendo recursos e benefícios que ajudem os funcionários a cuidar da sua saúde mental. Isso pode incluir programas de bem-estar, serviços de aconselhamento e terapia, horários flexíveis, políticas de licença médica e de saúde mental, treino de habilidades de gestão de *stresse* e outros recursos.

Outra forma de abordar o tema da saúde mental nas empresas é criando uma cultura de abertura e apoio. Isso significa criar um ambiente onde os funcionários se sintam confortáveis para falar abertamente sobre os seus problemas, nomeadamente dos que afetam a saúde mental, sem medo de serem estigmatizados ou prejudicados na sua carreira. A empresa pode promover essa cultura através de treinos, workshops e políticas que incentivem a comunicação aberta e o suporte mútuo entre colegas.

Um exemplo bastante significativo no mundo empresarial, é a empresa Google que oferece uma série de benefícios e recursos relacionados com a saúde mental para os seus funcionários. Uma proposta específica feita pela empresa é o programa "Search Inside Yourself", que é um género de treino de liderança baseado em mindfulness (atenção plena) e inteligência emocional. Este programa foi desenvolvido por um engenheiro da Google que combinou a sua experiência em meditação budista com pesquisas em neurociência e psicologia. O "Search Inside Yourself" inclui práticas de meditação, treino em habilidades de comunicação e empatia, e técnicas para lidar com o *stresse* e a pressão no trabalho. A proposta da Google é que, ao desenvolver essas habilidades, os funcionários possam melhorar o seu bem-estar emocional e desempenho no trabalho.

Em geral, a investigação e educação em saúde mental são vitais para compreender as complexidades deste tema que tanto temos ouvido falar, reduzindo o estigma, promovendo a intervenção precoce e a prevenção, e melhorando a qualidade de vida das pessoas que vivem com estes problemas.

## **Portugal e a saúde mental**

Em Portugal, a saúde mental tornou-se uma questão cada vez mais importante nas últimas décadas, com um reconhecimento crescente da necessidade de melhor apoio e recursos para os indivíduos com problemas de saúde mental.

Um dos desenvolvimentos mais significativos na saúde mental em Portugal foi o estabelecimento do **Plano Nacional de Saúde Mental** em 2007. Este plano visa melhorar o acesso aos serviços de saúde mental, reduzir o estigma e a discriminação, e promover a integração dos cuidados necessários para pessoas que sofram destes problemas.

Nos últimos anos, Portugal também tem feito progressos na expansão dos serviços e recursos de saúde mental. Isto inclui o desenvolvimento de unidades especializadas

em hospitais, o estabelecimento de centros comunitários de saúde mental, e a prestação de serviços em contextos de cuidados primários.

Contudo, ainda existem desafios no sistema em Portugal, tais como financiamento e recursos limitados, longos tempos de espera pelos serviços, e uma escassez de profissionais nesta área. Além disso, ainda existe um estigma em torno das questões de saúde mental em Portugal, que pode impedir os indivíduos de procurarem ajuda e apoio. Muitas vezes, pessoas que padecem destes problemas, dão demasiado valor a opiniões alheias. O que, recorrentemente, as faz não procurar ajuda, por vergonha, por se sentirem inferiores ou até mesmo por terem tendência a considerar que aquilo que sentem não necessita de ajuda de um profissional. Aqui está um grande problema! É imprescindível dar mais abertura a este tema, procurar ajuda profissional é também um gesto de autocuidado e de busca de amor próprio e a capacidade de se conhecer e reconhecer as suas necessidades.

**Segundo a Organização Mundial da Saúde**, cerca de 15% dos trabalhadores adultos vivem com uma perturbação mental, acrescentando ainda que cerca de 12 mil milhões de dias de trabalho são perdidos anualmente devido à depressão e ansiedade. E ainda, um estudo com coordenação da **Universidade de Évora** aponta que um quinto dos estudantes que frequentam o ensino superior tem algum tipo de doença mental. Os números são assustadores e, com tendência a aumentar. A desinformação gera a falta de compreensão, o que, conseqüentemente, gera dificuldades por falta de aceitação destes problemas. As pessoas nem sempre sabem como tratar e como lidar com indivíduos que sofrem destes transtornos, e por isso excluem-nas e nem sempre as aceitam tal como são.

Apesar destes desafios, existem muitas organizações e iniciativas que trabalham para melhorar a saúde mental em Portugal. Por exemplo, a **Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental** e a **Ordem dos Psicólogos Portugueses** têm estado ativos na promoção da sensibilização e educação em saúde mental, e existem numerosos grupos de apoio e organizações de defesa dos indivíduos que vivem com os problemas mencionados.

Em geral, embora ainda haja muito trabalho a fazer, Portugal deu passos significativos na melhoria dos serviços e recursos de saúde mental, e há um reconhecimento crescente da importância da saúde mental no país. Vamos tornar Portugal um país informado no que toca a este tópico, para que se torne um país mais feliz e saudável. O que não é visível também pode destruir vidas!

## **Autoestima**

Salientando agora a autoestima, sabemos que é a apreciação acerca de nós e do nosso valor, pode ser positiva ou negativa, e tem total influência na maneira como nos vemos e nos relacionamos com os outros. Quando temos uma autoestima elevada, sentimo-nos mais confiantes e capazes de enfrentar desafios e situações difíceis. Já quando a nossa autoestima é mais baixa, podemos sentimo-nos mais inseguros, ansiosos e com dificuldade para lidar com as adversidades da vida.

Quando a nossa autoestima é baixa existem diversas formas de a reconstruir e a fortalecer. É necessário valorizar as nossas capacidades e qualidades. É importante reconhecer os nossos pontos fortes e lembrarmo-nos deles com frequência. Além disso, é fundamental que tenhamos um diálogo interno positivo, evitando pensamentos negativos e autocríticos.

Outra maneira de aumentar a autoestima é cuidando de nós mesmos, tanto fisicamente quanto emocionalmente. Isso envolve adotar hábitos saudáveis, como praticar exercício físico, ter uma alimentação mais cuidada, dormir bem e bastante

importante procurar ajuda profissional, caso necessário. Não desfazendo dos nossos momentos de lazer e descanso, cultivando hobbies e atividades que nos tragam prazer, estes momentos mantêm-nos ativos, felizes e com energia para continuar a nossa jornada. Jornada à qual intitulamos VIDA. No entanto, nem sempre é fácil.

## **A autoestima e as redes sociais**

Nos últimos 10 anos, as redes sociais têm tido um aumento exponencial de popularidade, desempenhando um papel fundamental na vida de jovens e adultos, fornecendo novas formas de comunicação entre utilizadores. Entre as redes sociais, o Instagram é uma das mais populares, e é distinto por se basear na partilha de fotos e vídeos pelos utilizadores nos seus perfis, que são avaliados pelos seus seguidores através de comentários ou likes. O número de seguidores de um utilizador no Instagram é uma forma de comparação entre utilizadores, e uma medida de avaliação pessoal. Um maior número de seguidores reflete uma rede social mais ampla. Embora relativamente nova, em 2013, o Instagram já contava com 100 milhões de utilizadores e cerca de 16 bilhões de fotos postadas diariamente .

Os utilizadores mais ativos do Instagram têm entre 18 e 24 anos e são do sexo feminino. No que diz respeito ao tempo de utilização, descobriu-se que os jovens adultos passam mais de 3 horas por dia nas redes sociais, o que faz com que esta rede social influencie bastante o quotidiano destes indivíduos.

São vários os estudos que comprovam que a frequente utilização da rede social impacta negativamente a saúde mental dos utilizadores, nomeadamente nos jovens e em aspetos psicológicos como o aumento dos sintomas depressivos, um baixo nível de autoestima ou de satisfação de vida. As redes sociais promovem a comparação social, que é um dos pilares para a construção e manutenção da autoestima.

Utilizar o Instagram pode levar a uma diminuição da satisfação de vida. A satisfação de vida é um processo de avaliação cognitiva que as pessoas fazem acerca da sua qualidade de vida quer de uma forma global, quer de uma forma particularizada como família, trabalho, sucesso, etc. Pessoas com altos níveis de satisfação de vida geralmente apresentam maior produtividade, responsabilidade e criatividade, resultando em relações sociais, académicas e profissionais de qualidade.

Embora o uso destas plataformas tenha sido associado a diferentes variáveis psicológicas, como depressão, bem-estar, isolamento social, preocupações com a imagem corporal e distúrbios alimentares, as relações entre autoestima e satisfação de vida em relação ao uso do Instagram por jovens e adultos são pouco estudadas e requerem mais aprofundamento.

Ao ler o **artigo** que se intitula “O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens”, é possível perceber que o uso excessivo das redes sociais tem sido associado a problemas de saúde mental em jovens, incluindo ansiedade, depressão e baixa autoestima. Este artigo explora os diferentes aspetos das redes sociais que podem afetar negativamente a saúde mental dos jovens, incluindo a comparação social, o cyberbullying e a falta de privacidade. Além disso, o artigo discute algumas estratégias que podem ajudar os jovens a usar as redes sociais de forma mais saudável, incluindo limitar o tempo de uso, encontrar grupos de apoio online e manter contacto com amigos e familiares fora da internet. Conclui-se que as redes sociais podem ser uma ferramenta útil de conexão social, mas é importante usá-las de forma consciente e equilibrada para evitar possíveis impactos negativos na saúde mental dos jovens.

Portanto, é preciso lembrar que a autoestima não é algo estático, ela tem várias oscilações ao longo da nossa vida. Por isso, é importante estarmos atentos às nossas emoções e às situações que possam afetá-las. Por vezes, não nos apercebemos de

pequenos pormenores que a afetam, torna-se fulcral perceber nosso cérebro e a forma como pensamos, e assim, arranjar alternativas para saber lidar com as nossas inseguranças cada vez melhor. Vamos dando pequenos passos para alcançar uma vida mais pacífica e estável.

## **Como ganhar a batalha que se impõe?**

Com a crescente necessidade de lidar com estes problemas, torna-se imperativo abordar mais este tema, tanto no ensino e educação como no nosso quotidiano. Para tal é importante fazer campanhas que tenham a saúde mental e autoestima como tema principal.

Seguidamente, apresento algumas campanhas de marcas de renome que abordaram estes temas de forma simples e bastante eficaz.

A campanha "**Setembro Amarelo**", é uma campanha de consciencialização sobre a prevenção do suicídio. O objetivo é alertar a população sobre a importância de falar sobre o assunto e oferecer apoio às pessoas que estão a passar por momentos difíceis.

"**Janeiro Branco**" é uma campanha criada pelo psicólogo mineiro Leandro Abrahão, em 2014 que tem como objetivo consciencializar a população sobre a importância de cuidar da saúde mental e emocional. A ideia é promover a reflexão sobre o tema e incentivar as pessoas a procurarem ajuda profissional quando necessário.

E ainda a campanha "**Não é Normal**", promovida pela Associação Portuguesa de Psiquiatria Biológica que visa sensibilizar a importância do diagnóstico e tratamento adequado de distúrbios mentais.

Por último a campanha "**A Saúde Mental está na moda**", divulgada pela Câmara Municipal de Lisboa que tem como objetivo combater o estigma associado a problemas de saúde mental.

Os exemplos de campanhas sobre saúde mental que citei são algumas das campanhas mais conhecidas e bem-sucedidas em todo o mundo, e são frequentemente mencionadas em estudos e pesquisas sobre saúde mental. Além disso, essas campanhas têm sido amplamente divulgadas em diversas plataformas, o que as torna mais acessíveis e visíveis para a população em geral. Com estas ações, o público adquire mais informação sobre estes temas e, conseqüentemente, aprende a lidar melhor com estes problemas.

Em suma, a saúde mental e a autoestima são aspetos fundamentais para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. A autoestima é a maneira como nos vemos e valorizamos, e está diretamente relacionada com a nossa saúde mental, já que a forma como pensamos sobre nós mesmos afeta as nossas emoções, os nossos comportamentos quer para conosco quer para com os outros.

A procura pelo equilíbrio emocional e a manutenção da autoestima elevada podem ser desafios constantes, especialmente numa sociedade que valoriza a perfeição e a aparência externa. No entanto, é importante lembrar que todos enfrentam dificuldades nalgum momento da vida, e que procurar ajuda profissional, ter uma rede de apoio e adotar práticas saudáveis de autocuidado são atitudes fundamentais para lidar com problemas de saúde mental e melhorar a autoestima.

Portanto, cuidar da mente é o primeiro passo para alcançar o equilíbrio e o bem-estar emocional e psicológico. Desta forma, sentiremos um maior nível de satisfação de vida, que impacta diretamente nas nossas relações pessoais e profissionais, incluindo

na produtividade laboral. Priorizar a saúde mental é um ato de investimento em nós e na sociedade em que vivemos.

Somente assim podemos estar preparados para enfrentar os desafios da vida com mais resiliência e serenidade, além de nos tornarmos mais conscientes de nós mesmos e das nossas emoções.

## Referências

- BBC Sounds. (2011, 2 de agosto). Adam Ant criticises mental health system [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jYye4OmmT5g>
- Bozinoski, M. (s.d.). Deixem o amor-próprio em paz. Vogue.pt. <https://www.vogue.pt/amor-proprio>
- Câmara de Lisboa aprova criação de plano municipal para problemas de saúde mental. (s.d.). Observador. <https://observador.pt/2020/10/15/camara-de-lisboa-aprova-criacao-de-plano-municipal-para-problemas-de-saude-mental/>
- Campaniço, M. (2022). Autoestima e satisfação de vida dos utilizadores da rede social Instagram [Tese de mestrado, Universidade de Almada]. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/41524/1/Mariana%20Campaniço.pdf>
- Cerca de 15% dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais, diz OMS. (2022, 28 de setembro). CNN Brasil. <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/>
- Correia, A. (s.d.). Como a saúde mental é crítica para a produtividade no trabalho. PwC. <https://www.pwc.pt/pt/hits/artigos-opiniao/nao-podemos-falar-de-productividade-no-trabalho-sem-falar-de-saud.html>
- Deschene, L. (s.d.). About Tiny Buddha. Tiny Buddha. <https://tinybuddha.com/about/>
- Janeiro Branco: Vamos falar sobre Saúde Mental? - Master D Lisboa. (s.d.). Master.D. <https://www.masterdportugal.com/noticias/master-d-lisboa-janeiro-branco-vamos-falar-sobre-saude-mental>
- Janice, P. L. M. . (2013, 6 de setembro). Opinião: Autoestima e Sucesso. Portal Agrolink. [https://www.agrolink.com.br/noticias/opiniao--autoestima-e--sucesso\\_182980.html](https://www.agrolink.com.br/noticias/opiniao--autoestima-e--sucesso_182980.html)
- Moreno, M. A., Arseniev-Koehler, A., & Selkie, E. (2016). O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. *Jornal de Psicologia Aplicada*, 10(2), 75-85.
- Plano Nacional de Saúde Mental. (s.d.). saudemental.min-saude. <https://saudemental.min-saude.pt/programa-nacional-para-a-saude-mental/>
- Porta-Nova, R. (s.d.). ESSCVP - ARTIGO DE OPINIÃO: TORNAR A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR UMA PRIORIDADE GLOBAL. ESSCVP Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa - Lisboa. <https://www.esscvp.eu/ver/noticias/artigo-de-opiniao-tornar-a-saude-mental-e-o-bem-estar-uma-prioridade-global>
- Ribeiro, R. (s.d.). Saúde mental no trabalho: 11 estatísticas que você deve saber. Woba. <https://blog.woba.com.br/saude-mental-no-trabalho/>
- Sales, M., & Barros, S. (2013, 18 de julho). [Social inclusion of individuals with mental health problems: building social networks in everyday life] - PubMed. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23827917/>



Setembro Amarelo. (s.d.). <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/setembro-amarelo-mes-da-prevencao-do-suicidio>

Sintra, J. (2022, 17 de maio). Artigo de opinião | “O panorama da Saúde mental em Portugal: de onde vimos e para onde vamos?” - Notícias & Imprensa, Media, Insights & Media - VdA - Vieira de Almeida, Sociedade de Advogados. VdA - Vieira de Almeida, Sociedade de Advogados. <https://www.vda.pt/pt/media/noticias-e-imprensa/artigo-de-opinio-o-panorama-da-saude-mental-em-portugal-de-onde-vimos-e-para-onde-vamos/24895/>

Sousa, A. (2013, 29 de agosto). Artigo: Uma questão de autoestima. INSTITUTO DE NEUROCIÊNCIAS. <https://institutodeneurociencias.com.br/artigo-uma-questao-de-autoestima/>

SPPSM – Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental. (s.d.). SPPSM – Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental. <https://www.sppsm.org/>