

Saúde mental da mulher

Conheça alguns fatos importantes

EMBORA PROBLEMAS MENTAIS POSSAM ATINGIR TANTO HOMENS QUANTO MULHERES, ALGUNS FATORES SOCIAIS PODEM INTERFERIR DE MANEIRA MAIS AGRESSIVA NA SAÚDE EMOCIONAL DAS MULHERES. POR ISSO, É MUITO IMPORTANTE CONHECÊ-LOS PARA SE PROTEGER.

O que diz a Organização Mundial da Saúde?

Segundo a OMS, transtornos mentais como depressão, ansiedade e queixas psicossomáticas afetam uma em cada três mulheres.

Ainda de acordo com a organização, a depressão deve ser a principal causa de incapacidade mundial neste ano e é duas vezes mais comum em mulheres.

Saúde mental nas mulheres: dados



- Transtornos depressivos representam 41,9% das incapacidades dos distúrbios neuropsiquiátricos entre as mulheres;
- Estima-se que 80% das pessoas afetadas por conflitos violentos, guerras civis, desastres e deslocamentos forçados sejam mulheres e crianças;
- A taxa de prevalência de violência contra mulheres ao longo da vida varia entre 16% e 50%;
- Pelo menos uma em cada cinco mulheres já sofreu tentativa ou estupro durante a vida.



Como cuidar melhor da saúde mental



1) Mantenha uma boa rede de apoio familiar e de amizade. Ter ajuda é essencial para manter as boas condições de saúde mental;



2) Ao identificar qualquer alteração de humor ou sintomas como tristeza e perda de interesse por atividades que antes davam prazer, busque ajuda profissional;



3) Busque o que lhe dê prazer. Pode ser um passeio, uma atividade ao ar livre, ler um livro, assistir a um filme ou qualquer outro hobby;



4) Trabalhe suas crenças, independentemente de ter religião. Encontrar um significado na vida contribui para a manutenção da positividade;



5) Reserve um tempo para estar junto de pessoas queridas;



6) Pratique atividade física, pois, além de ajudar a manter o corpo saudável, ela contribui para a produção de hormônios que dão a sensação de prazer.