



## 3 perguntas para Rodrigo Bressan

*médico psiquiatra, professor da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP) e do King's College London, e presidente do Instituto Ame Sua Mente*

### Como fazer para lidar com as notícias ruins que estamos recebendo diariamente?

A gente sempre vai ter que conviver com notícias ruins. O que temos que pensar é no impacto que elas provocam na gente. Se as notícias ruins estiverem entrando na sua cabeça e atrapalhando o seu funcionamento, é preciso tentar ter em mente que problemas sempre existem e eles só mudam de características. Não estenda o tempo que você dedica à notícia. Veja como a informação repercute em você e volte à atividade normal. Coloque as coisas em perspectiva. É difícil? É sim. Mas sempre aconteceram mudanças climáticas e guerras. Se você encara isso com perspectiva, você acompanha com distanciamento.

### As notícias estão hoje na palma da nossa mão. Como usar as mídias sociais para o bem da nossa saúde mental?

A mídia social com certeza tem efeitos danosos. A comparação, a positividade tóxica de que está todo mundo feliz quando você não está, as notícias ou fakenews que deixam a gente ainda mais angustiado ou preocupado: como ter benefício? Tenha conexões saudáveis com pessoas que goste ou que sejam interessantes e que agreguem: existem perfis que ensinam estratégias de saúde mental, como ter um bom sono, como fazer uma atividade física. Tudo isso pode sim ajudar a ter uma boa saúde mental – e nas redes.

### Add Your Heading Text Here

Corpo e mente todo mundo tem. E todo mundo quer fazer atividade física, mas e a mente? A questão é que ela é vista como algo imponderável, a gente não sabe muito bem o que fazer para estar bem. Digo que é preciso ver as facilidades e dificuldades para lidar com o mundo. Facilidades é perceber, por exemplo, a estabilidade que você precisa, como você convive com o outro, e a dificuldade é a timidez, é saber quando temos raiva. Precisamos estar atentos e perceber como nós funcionamos. Os cuidados são diários, passam pela alimentação, atividade física, sono e boas relações, manejo de conflitos emocionais, relações familiares. Nem sempre é possível, mas é preciso ter o cuidado ativamente. E eventualmente o uso de terapia e de um médico para cuidar de um possível transtorno mental.