

## BBB 24: 3 lições sobre saúde mental que podemos aprender com o programa

*Doutora em Psicologia pela PUC-SP, Blenda Oliveira comenta alguns sinais que alertam para ansiedade e a importância do ambiente*

O comportamento de alguns participantes do Big Brother Brasil 24, da TV Globo, está dando o que falar. Nesta edição, e em menos de um mês no ar, internautas estão repercutindo cenas e questionando a saúde mental de algumas pessoas que participam do reality show. Mas, o que podemos aprender com o que se tem visto no programa nos últimos dias?

Blenda Oliveira, doutora em psicologia pela PUC-SP, autora do livro *Fazendo as pazes com a ansiedade*, publicado pela Editora Nacional, traz algumas reflexões importantes sobre o que tem acontecido na casa.

Um dos episódios mais marcantes até agora envolvendo o tema da saúde mental é a perda de controle da influenciadora Vanessa Lopes, que em vários momentos discutiu, chorou e até apresentou ideias desconexas, quase apertando o botão da desistência do reality. De acordo com a especialista, esse caso pode nos trazer algumas lições importantes sobre saúde mental, acolhimento e ambiente.

### **1 Descontroles em excesso pode ser um alerta para cuidarmos da saúde mental**

A ansiedade nem sempre tem sinais óbvios e o nervosismo pode ser um deles. “Uma pessoa ansiosa pode ficar nervosa e angustiada e não necessariamente roer as unhas, balançar as pernas. A ansiedade pode se manifestar de várias formas, inclusive com sintomas como taquicardia, falta de ar, diarreia, vômito, entre outros”, explica Blenda.

### **2 Discutir em momento de crise não ajuda em nada**

A especialista também explica que, ao perceber qualquer descontrole emocional, o ideal não é alimentar qualquer tipo de embate. “É importante que tenhamos sensibilidade para perceber quando o outro está sofrendo e precisa de ajuda. Se não conseguir acolher, como numa discussão, não alimente o embate, pois isso pode realmente piorar a saúde mental dos envolvidos e, principalmente, daquela pessoa que já está fragilizada.

### **3 A convivência pode aliviar ou piorar sintomas de transtornos**

A psicóloga lembra outro fator importante: a convivência e o ambiente. Apesar de ser um programa, pode-se observar como as pessoas do convívio influenciam nosso comportamento, ajudando a aliviar ou piorando qualquer tipo de transtorno. “É importante sempre avaliar o ambiente, nossos limites e possibilidades para dar conta das características do ambiente, assim como e quais as pessoas estão ali presentes, pois ambos influenciam profundamente na nossa saúde mental. Neste caso estamos falando de um programa, é algo fora do nosso cotidiano, mas no dia a dia precisamos avaliar como esses dois fatores nos afetam, principalmente se já tivermos uma predisposição ou algum diagnóstico”, alerta.

No geral, Blenda lembra que a ansiedade é um transtorno que atinge quase 19 milhões de pessoas no Brasil e aprender sobre ela, como lidar pessoalmente é fundamental. “Importante refletir, observar sem julgamentos sobre como cada um de nós consegue dar conta dos aspectos psíquicos da nossa vida.

Talvez, programas como esse, possam reforçar e nos levar a reflexões e aprendizados sobre o cuidado e o conhecimento que precisamos ter sobre nossas crenças, emoções e pensamentos. Muitas vezes entramos em situações, sem fazer uma avaliação realística do quanto estamos dispostos a nos expormos a situações que podem ser desafiadores para momentos nem sempre adequados do ponto de vista do bem estar emocional. A vida emocional é de enorme valor e necessita atenção e cuidado, pois pode levar a imensos sofrimentos quando os sinais não são cuidados.” finaliza a psicóloga.

#### **Sobre a autora**

Blenda Oliveira é doutora em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e psicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP). É autora do livro *Fazendo as pazes com a ansiedade*, publicado pela Editora Nacional, que foi indicado ao Prêmio Jabuti em 2023. A especialista também palestra sobre saúde mental e autoconhecimento.