

# A CADERNETA DA SAÚDE MENTAL

**MAFALDA ALMEIDA**  
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Somos de modas, o que não me agrada muito, confesso. Gosto de defender a autenticidade e o honrar das nossas características e diferenças. Gostava muito que todo o ser humano se valorizasse o suficiente, para não cair em comparações. E, no que toca a nós, mulheres, mais ainda. Esta é uma das minhas “causas” principais. Como costume dizer, o meu propósito passa por “ajudar pessoas e empresas poderosas a recordarem o quão poderosas são”. Sublinho, mais uma vez: principalmente nós, mulheres. Porém, existe uma “moda” que

*“Gostava muito que todo o ser humano se valorizasse o suficiente, para não cair em comparações. E, no que toca a nós, mulheres, mais ainda”*

defendo, com todas as minhas forças: a atenção cada vez maior à saúde mental. Atravessamos momentos nunca antes vistos na nossa história, para o bom e para o mau. Mas o mau não é necessariamente mau; é, muitas vezes, apenas estranho. E a nossa mente, por defeito, não gosta de lidar com coisas estranhas. Foge a sete pés! A questão é que muita coisa ficou estranha nos últimos anos. Acho que sabe ao que



me refiro, sem ter de recordar nomes de vírus, conflitos e crises. A nossa caderneta ficou cheia destes “cromos” e, isso, já ninguém nos tira. Estão coladinhos à nossa memória. E, no meio de tudo isto, existe mais um “cromo”, que é personalizado e, ao mesmo tempo, transversal a todas nós: o “cromo” das comparações. E este cromo faz-nos um grande mal. Ninguém sai vitorioso no que toca a comparações. É muito raro isto acontecer. O problema é que parece que gostamos todas de sofrer, perante as falsas realidades com que nos deparamos, *online*, todos os dias. Quer queiramos, quer não. É um “cromo” quase inevitável. É a vida perfeita de X, o marido fantástico de Y, são as férias milionárias de Z, são os

corpos perfeitos de A, B e C... E isto, é “meio caminho andado” para cairmos numa total toxicidade mental. São vidas perfeitas... São empregos “livres, despreocupados, glamorosos” de pessoas que, no final do dia, muito possivelmente, se sentem sozinhas, vazias. E nós achamos que estamos mal, porque não temos a vida perfeita, porque não somos mulheres perfeitas. Aos poucos, permitimos que estas sementes tóxicas se desenvolvam na nossa – tão maravilhosa e poderosa – mente. Mente essa, que funciona para o bom e para o mau, que precisa que a orientemos de forma consciente (ou não, na direção que desejarmos). E essa orientação, muitas vezes, vai na direção que – em nada! – nos ajuda. Culpa nossa. Favorecemos a tendência natural e desconsideramos a força que temos para dar a volta à direção. A boa notícia? Conseguimos mudar essa direção. A mentalidade é uma das partes da equação à qual damos o nome de “saúde mental”. Por favor, trate da sua. Com respeito e amor-próprio. Sem comparações. Como posso ajudar? Conte-me tudo, estou deste lado. ●

- [mafaldaalmeida.com](http://mafaldaalmeida.com)
- [risinggroup.pt](http://risinggroup.pt)
- [mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto:mafalda@mafaldaalmeida.com)
- INSTAGRAM  
[@mafalda\\_almeida\\_coach](https://www.instagram.com/mafalda_almeida_coach)
- LINKEDIN  
[linkedin.com/in/mafaldaalmeida](https://www.linkedin.com/in/mafaldaalmeida)
- FACEBOOK  
[facebook.com/coachmafaldaalmeida](https://www.facebook.com/coachmafaldaalmeida)



**‘Veja em si a Melhor Mulher do Mundo’,**  
de Mafalda Almeida,  
€16,60,  
Editora Marcador

## PRÓXIMAS INICIATIVAS A ACONTECER:

- Certificação em Coaching, Inovação e Criatividade, 20, 21 + 25, 26, 27, 28 abril.  
Inscrições a decorrer. Informações: [mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto:mafalda@mafaldaalmeida.com)

# W/oman

LUXWOMAN.PT

Lux

**MODA**

**MADRID  
FASHION  
WEEK:  
AS TENDÊNCIAS**

**ENTREVISTA  
JULIETTE,  
O 'CICLONE'  
BRASILEIRO**

**BELEZA  
CABELOS  
PERFEITOS**

**CATARINA  
GOUVEIA  
SERENIDADE  
E ALEGRIA**

**ABRIL  
DIAS  
FELIZES**

