

Veículo	Data	Página	Seção
Jovem Pan	24/04/20	-	Blog Saúde e Perspectiva



Levantamento mostra aumento de estresse e ansiedade com a pandemia

Publicado em 24 de abril de 2020 por Jaqueline Falcão.

O impacto do coronavírus na saúde das pessoas vai além da própria doença. A Med-Rio Check-up registrou que, com a pandemia, a taxa de pacientes com estresse aumentou de 65% para 87%. O percentual dos que sofrem de ansiedade cresceu de 18% para 36% e dos que padecem de insônia, de 23% para 35%. Além disso, 29% confessaram a automedicação. Antes, esse índice era de 12%. O estudo recente foi feito com 300 pacientes que fizeram check-up.

Diretor médico da Med-Rio e especializado em medicina preventiva, Gilberto Ururahy afirma que a tensão do isolamento tem feito as pessoas se tornarem sedentárias, se alimentarem mal, além de terem dificuldade para dormir. “Para minimizar esse cenário, realizamos videoconferências com as empresas clientes para orientar nossos pacientes a se prevenir, nessa época de pandemia”, relata Gilberto.

Ele observa que o ditado “é melhor prevenir do que remediar” nunca se fez tão verdadeiro, pois é preciso estar com a saúde em dia e a imunidade em alta, até mesmo para reduzir as chances de contaminação ou desenvolver a doença na sua forma mais grave. Nesse cenário, adotar um estilo de vida saudável é imprescindível, o que passa por uma alimentação equilibrada, que reduza o consumo de sal e açúcar, mas que inclua uma variedade de frutas e vegetais, alimentos ricos em ômega 3; pela prática de exercícios físicos e por ter um sono adequado. “É uma postura que deve ser mantida durante todas as fases da vida, mas agora ela é uma real necessidade de saúde pública”, explica Gilberto.

Também é importante zelar pela saúde mental. Valorizar o tempo que vai estar com a família contribui para reduzir o impacto psicológico do isolamento. Atividades que ajudem a estimular o cérebro, bem como leitura e jogos como passatempos, ajudam a ocupar a mente neste período.