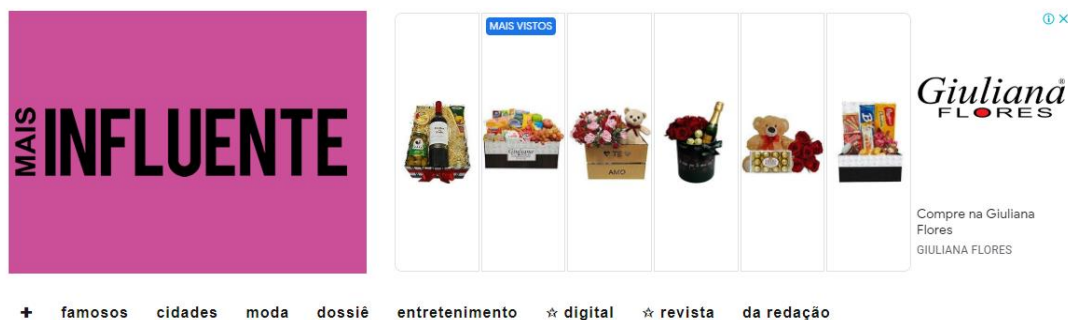


Veículo	Data	Página	Seção
Mais Influente	16/05/20	-	Coluna Sylvia de Castro



MAIS INFLUENTE

MAIS VISTOS

Giuliana FLORES

Compre na Giuliana Flores
GIULIANA FLORES

+ famosos cidades moda dossiê entretenimento ☆ digital ☆ revista da redação

sylvia de castro

. 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 que passaram a se automedicar. Antes, a taxa era de 12%. O estudo foi feito com trezentos 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. “É preciso estar com a saúde em dia e a imunidade em alta para reduzir as chances de contaminação ou de desenvolver a doença na sua forma mais grave. Para isso, 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. Também é importante zelar pela saúde mental. Valorizar o tempo com a família contribui para reduzir o impacto psicológico do isolamento. E realizar atividades que ajudem a estimular o cérebro. Leitura e jogos como passatempos são exemplos de atividades simples e que ajudam a ocupar a mente.”