

Veículo	Data	Página	Seção
Site da ABRH Brasil	07/05/20	-	Notícias



[AABRH](#) [CONGRESSOS E FÓRUMS](#) [SECCIONAIS](#) [PRODUTOS E SERVIÇOS](#) [NOTÍCIAS](#) [IMPrensa](#) [PESQUISAS](#) [CONTATO](#)

Home > Notícias > Levantamento registra aumento de estresse e ansiedade com a pandemia

Notícias



CALENDÁRIO

## Levantamento registra aumento de estresse e ansiedade com a pandemia



*Gilberto Ururahy: Também é importante zelar pela saúde mental*

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% confessou que passou a se automedicar, antes a taxa era de 12%. O estudo foi feito nas últimas três semanas, 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. 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. Gilberto também recomenda 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.