

Título: Psiquiatra aponta cuidados para evitar a depressão durante a quarentena

Veículo: Jornal da Franca - **Localidade:** FRANCA - SP - **Data de publicação:** 01/05/2020

Editoria: Notícias - **Página:** On-Line

Unique visitors: 42989 - **Centimetragem:** 1050 cm² - **Retorno mídia:** R\$ 1.843,95

Psiquiatra aponta cuidados para evitar a depressão durante a quarentena

Marcelo Salomão Aros dá dicas para manter o ritmo e a saúde durante o isolamento social

Postado em: 01/05/2020 às 14:15 em Mais+



As ações emergenciais indicadas pela Organização Mundial da Saúde (O.M.S.) e pelo Ministério da Saúde em decorrência da progressão da pandemia pelo "novo coronavírus" ou COVID-19, levaram as pessoas a adotar o distanciamento social e a reclusão da população em seus domicílios.

A pandemia pelo COVID-19 já é uma das maiores epidemias da história da humanidade e tem trazido perdas econômicas, sociais, trabalhistas e dos processos de ensino-aprendizagem.

Mas o surto de coronavírus ainda influencia diretamente a saúde física e mental das pessoas.

A atual epidemia do COVID-19 acentua sintomas de ansiedade, tristeza, medo e depressão na população. Daí a importância do cuidado com a saúde mental das pessoas.

A **Universidade de Franca (Unifran)**, instituição que integra a Cruzeiro do Sul Educacional, com a ajuda do professor de Medicina, Marcelo Salomão Aros, apresenta dicas de como ajudar a controlar esses sofrimentos mentais durante a período de distanciamento social.

O professor Marcelo Salomão Aros, que também é psiquiatra, relata que "o ser humano é um ser social e o isolamento forçado, pode produzir uma diminuição da estimulação elétrica do cérebro. A diminuição da estimulação elétrica do parênquima cerebral pode predispor as pessoas às doenças mentais. Assim durante a quarentena devemos estar atentos ao surgimento de sinais de sofrimento mental como: insônia, pesadelos, irritação, agressividade, choro frequente, angústia, dores físicas, aumento ou perda do apetite, diminuição da libido e esquecimentos".

Outro aspecto que demanda atenção em decorrência da quarentena é a mudança abrupta e forçada nas antigas rotinas.

Grande parte da população alterou suas atividades de trabalho, suas atividades sociais preferidas, passou a restringir contato com familiares e até um simples abraço ou aperto de mãos, passaram a ser evitados e vistos como perigosos.

Esse contexto desencadeou em nossa mente sensações de perda, de insegurança e processos de lutos, que demandam elaboração psíquica.

Além de seguir as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das autoridades regionais de saúde como: "FICAR EM CASA", lavar as mãos, procurar os hospitais e pronto-socorros em caso de extrema necessidade é importante preservar alguns hábitos na nossa rotina durante a quarentena, para a manutenção de conexões afetivas e cognitivas do cérebro como:

- A alimentação deve seguir horários regulares (exemplo: café, almoço, lanche da tarde e jantar), jamais pule refeições;
- Não realize dietas emagrecedoras ou restringir categorias alimentares (ex. carboidratos) no período da pandemia;
- Procure se alimentar com produtos saudáveis;
- Confeccione refeições diferentes da sua rotina, isto melhora a criatividade;
- Não esqueça de tomar água regularmente (de 6 à 8 copos de água/dia);
- Destine um horário do seu dia para realizar algum tipo de atividade física de duas a quatro vezes por semana;
- Evite a luminosidade da TV, celulares, notebooks, próximo do horário de dormir;
- Assista filmes, programas de TV que lhe agradem;
- Faça leituras de jornais, livros, notícias na internet e evite as fake news;
- Programe uma lista de pós-quarentena: atividades, viagens, encontros que gostaria ter com os amigos e familiares;
- Fale dos sentimentos positivos para aqueles que você ama, isso fará bem a todos;

Se uma pessoa começar a ter sintomas mais intensos e contínuos de ansiedade, depressão ou outras patologias sugiro que a mesma busque a opinião de um psiquiatra ou de um psicólogo para que a sua saúde mental não se agrave.