

Título: Isolamento social pode intensificar aumento de casos de depressão no final do ano, avalia especialista do Cesuca

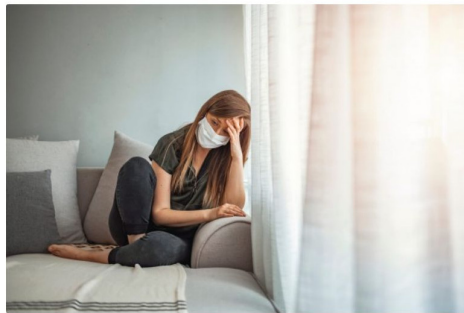
Veículo: Folha de Maringá - **Localidade:** MARINGÁ - PR - **Data de publicação:** 02/12/2020

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

Unique visitors: 16800 - **Centimetragem:** 1458 cm² - **Retorno mídia:** R\$ 583,34

Isolamento social pode intensificar aumento de casos de depressão no final do ano, avalia especialista do Cesuca

02/12/2020



Período de festas e reuniões familiares torna algumas pessoas mais suscetíveis à doença, cuja melancolia pode estar atribuída à pressão de ir aos encontros

Cachoeirinha, 2 de dezembro de 2020 – Entre os meses de dezembro e janeiro, quando costumam acontecer as festas de final e começo de novo ano, os casos de pessoas com aprofundamento de quadros depressivos podem aumentar. Isso acontece porque, geralmente, essas datas são relacionadas a memórias do passado, figuras, reuniões familiares, lutos ou feridas psicológicas e dolorosas que se tornam mais latentes nesta época.

Algumas pessoas que já são mais vulneráveis para o desenvolvimento da depressão, a partir dos gatilhos como os descritos acima, podem vivenciar ou exacerbar uma crise depressiva. E com o advento de o mundo estar vivendo uma pandemia que força o isolamento social, o final do ano de 2020 deve requerer uma atenção ainda mais próxima, como avalia a Psicóloga, Doutora em Psicologia, Professora e Coordenadora do curso de Psicologia do Centro Universitário **Cesuca** – instituição que integra a Cruzeiro do Sul Educacional, Paola Vargas Barbosa.

"Nesse ano conturbado é preciso respeitar os familiares e amigos que decidiram não participar das festividades por uma necessidade ou preocupação em manter o distanciamento e não se colocar em risco. Também precisamos respeitar essas decisões e evitar maiores pressões. Achar alternativas para envolvê-los na festa, como uma videochamada, pode ser uma opção de aproximar essas pessoas, respeitando as escolhas de segurança e saúde de cada um", explica a Professora Paola.

Em casos onde já é possível suspeitar de indícios depressivos, a Professora do **Cesuca** recomenda a ajuda profissional. Dessa maneira, segundo ela, é possível entender por que esse momento do ano piora as coisas para aquele indivíduo, ou ter o apoio adequado para "dar conta" de um momento difícil.

A especialista lembra, ainda, que a questão da pandemia de Covid-19 traz não só isolamento social, como pode gerar lembranças negativas, já que muitas famílias perderam entes queridos para a doença. Nesses casos, a Professora Paola recomenda a união e a conversa entre família como forma de amenizar os sentimentos ruins.

"Infelizmente não é possível apagar fatos ou se desconectar do que está acontecendo no mundo. Falar sobre a Covid, por exemplo, pode ser chato, mas também seguro, já que ignorar algo tão relevante como uma pandemia mundial pode nos colocar em maior risco de contaminação e de novo aumento de infectados e mortes", diz a especialista.

Confira abaixo outras dicas para reunir a família no fim de ano com maior segurança e precaução a fim de amenizar riscos de contaminação pelo coronavírus:

- Realize a atividade em grupos menores;
- Priorize a realização das atividades em áreas abertas e ventiladas;
- Torne o uso do álcool em gel uma brincadeira interessante;
- Evite compartilhar alimentos (busque pratos prontos e evite potes únicos);
- Mantenha tudo bem higienizado;
- Dê atenção especial para os idosos e pessoas em situação de risco.

Sobre o Cesuca – Localizado em Cachoeirinha, na região metropolitana de Porto Alegre, o Centro Universitário Cesuca é uma das referências no ensino superior gaúcho pela sua excelência na qualidade acadêmica. Possui elevados índices de avaliação e está entre as melhores instituições de ensino superior do Brasil e do Rio Grande do Sul. Está na 6ª colocação entre instituições públicas e privadas do Estado, segundo o Índice Geral de Cursos (IGC) 2018, divulgado pelo Ministério da Educação (MEC). Oferece dezenas de cursos de Graduação, Pós-Graduação e Extensão, também com excelentes conceitos do MEC. A Instituição integra o grupo Cruzeiro do Sul Educacional, um dos mais representativos do País, que reúne instituições academicamente relevantes e marcas reconhecidas em seus respectivos mercados, como Universidade Cruzeiro do Sul e Universidade Cidade de São Paulo – Unicid (São Paulo/SP), Universidade de Franca – Unifran (Franca/SP), Centro Universitário do Distrito Federal – UDF (Brasília/DF), Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio – Ceunsp (Itu e Salto/SP), Faculdade São Sebastião – FASS (São Sebastião/SP), Centro Universitário Módulo (Caraguatatuba/SP), Centro Universitário Cesuca (Cachoeirinha/RS), Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG (Bento Gonçalves e Caxias do Sul/RS), Centro Universitário de João Pessoa – Unipê (João Pessoa/PB), Centro Universitário Braz Cubas (Mogi das Cruzes/SP) e Universidade Positivo (Curitiba, Londrina e Ponta Grossa /PR), além de colégios de educação básica e ensino técnico. Visite: www.cesuca.edu.br e conheça o Nosso Jeito de Ensinar.