

**Título:** Para controlar a ansiedade

**Veículo:** O Liberal - Americana

**Página:** 18

**Mídia:** Jornais

**Data:** 19/04/2020

**Cidade:** Americana

**Cm2:** 1286.71

**Jornalista:** Redação



DOMINGO, 19 DE ABRIL DE 2020 **LIBERAL**

Mais Vida **VIRTUAL**



## ISOLAMENTO

### Para controlar a ansiedade

Confinadas em casa, as pessoas que sofrem com crises de ansiedade contam com um gatilho a mais nesse momento de pandemia. Para ajudar a manter o equilíbrio, algumas dicas práticas podem ajudar a passar pelo isolamento social de forma mais leve. Ouça música: segundo pesquisa conduzida por neurocientistas do Reino Unido, quando os participantes foram expostos a determinadas músicas, o nível de atividade do cérebro diminuiu, assim como as batidas do coração, pressão sanguínea e respiração, deixando os participantes mais tranquilos; resgate um hobby: para quem gosta de crochê e tricô, essa é a hora de aprender uns pontos novos. O mesmo vale para pintura, desenho ou até mesmo aprender a tocar um instrumento musical; aproveite o momento de isolamento social para fazer reuniões virtuais com os seus amigos. Pesquisas canadenses, apontam que contar com pelo menos um amigo ajuda a diminuir as crises de ansiedade; silencie a mente: passar o dia conectado aumenta os níveis de cortisol no organismo, o que faz com que o estresse tome conta e a sensação de ansiedade seja prolongada. Procure deixar o celular de lado por algum tempo; cuide da alimentação: aposte em alimentos ricos em triptofano, um aminoácido que é responsável pela produção de serotonina no cérebro, conhecida como o hormônio do bem-estar. A soja conta com uma grande concentração desse nutriente, assim como a aveia e a banana. **Fonte: SupraSoy**



## TRUQUES

### Para evitar tocar a boca e o rosto

O cirurgião dentista Gustavo Menegucci aponta a importância do cuidado para não levar a mão à boca e não se deixar vencer por tiques e manias involuntárias. Atualmente existe um consenso de que não há saúde sem saúde oral e que precisamos cuidar da nossa boca para prevenir doenças, inclusive o coronavírus. Menegucci traz alguns conselhos úteis que farão a diferença: Tenha um objeto em mãos: se mantiver as mãos ocupadas, é menos provável que insista no hábito de tocar o rosto; se tem por costume tocar no rosto enquanto está a raciocinar sobre alguma coisa no seu local de trabalho, tente habituar-se antes a mexer no relógio, num anel ou num elástico para o cabelo que tenha em redor do pulso; outro truque pode ser esfregar as mãos se elas estiverem paradas ou colocá-las no bolso até que necessite delas para voltar ao trabalho. Mas não se esqueça de lavar regularmente e desinfetar qualquer um destes objetos; experimente usar sabonetes com cheiros intensos para lavar as mãos. Assim, é mais provável que se aperceba da proximidade delas ao rosto; cubra as unhas com verniz azedo ou pimenta. Esta táctica é um pouco mais radical, mas costuma ser aplicada com sucesso em crianças e adultos.



## INSTITUTO VIDAS RARAS

### Cartilha para quem tem doença rara

Com o objetivo de orientar os pacientes raros em meio à pandemia da Covid-19, o Instituto Vidas Raras (IVR) criou uma cartilha informativa que traz uma série de recomendações. Intitulado Orientações Gerais sobre os Cuidados Direcionados para Pessoas com Doenças Raras e seus Cuidadores na pandemia de Coronavírus, o documento aborda as principais dúvidas relacionadas ao tema e traz informações sobre contágio, protocolos de higiene, dicas de proteção, cuidados de convivência, bem como dicas para cuidar da saúde emocional, entre outros. "As instruções não são apenas para quem tem diagnóstico de doença rara, se estendem aos familiares e cuidadores. Neste momento, é preciso cuidado redobrado. Quem tem doença rara e crônica pode ter complicações graves se for contaminado com o vírus", explica a vice-presidente do Instituto Vidas Raras, Regina Próspero. O documento está disponível, gratuitamente, no site do IVR.