

EXCESSOS

ANSIEDADE E SAÚDE MENTAL

■ Outro ponto importante quando se trata dos excessos de final de ano é que a mudança de bactérias pode afetar também a produção de triptofano, o precursor de serotonina, responsável por promover a sensação de prazer e bem-estar. O fim de ano, para muitos, é um momento que traz uma série de preocupações, incertezas e ansiedade. Por isso, a psicóloga Rosana Lima recomenda o acompanhamento terapêutico, pois, mesmo que possam existir sentimentos comuns, cada um tem características individuais que podem ser devidamente acompanhadas por profissionais.

■ Um dos pensamentos que mais sobrecarregam as mentes neste período é o sentimento de não ter realizado todas as resoluções do ano que se finda, principalmente com o constante contato com as mídias sociais, que, dependendo de quem a pessoa acompanhe, pode mostrar realidades irreais. "Nas redes sociais, a gente acaba estabelecendo modelos que, às vezes, não são praticáveis. E, se os modelos que são seguidos são muito diferentes da minha pessoa, eu vou, sim, me sentir insatisfeita", aponta Rosana.

■ Estabelecer metas realistas pode auxiliar a lidar com o período. Mas a psicóloga alerta que a rigidez de metas para todo o ano pode não ser interessantes, já que ocorrem muitas mudanças nesse espaço de tempo, que fogem do controle e de qualquer planejamento. Por isso, metas restritas aos três primeiros meses podem ser efetivas e objetivas, já que a realidade está mais próxima com o momento atual.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

■ Nesta época de exageros, os cuidados básicos são sempre interessantes para ajudar a remediar possíveis danos e também os prevenir. O equilíbrio é a chave na alimentação, pois, segundo o gastroenterologista Bernardo Martins, não devem existir nem jejuns prolongados, nem demasia de consumo. Um sono reparador e hidratação são relevantes para manter tanto as funções mentais quanto as fisiológicas funcionando bem.



Palavra do especialista

Quais são os tipos de exageros mais frequentes?

Pode-se dividir em dois tipos de exagero: o pontual e o crônico. O pontual é quando há um episódio de excessos, que podem ser desencadeados por datas comemorativas, como aniversários, feriados e viagens. Já o exagero crônico é aquele que se torna um hábito, que vai além daquele momento específico, que se perpetua por semanas, meses e até anos. Ambos levam a alterações no organismo, em diferentes níveis.

Qual a recomendação alimentar para este período?

É importante ficar atento ao equilíbrio da composição nutricional. Não exagerar nos alimentos gordurosos, nem em algum grupo específico, como se restringir a consumir somente proteínas, por exemplo. E, claro, tentar ingerir frutas, legumes, verduras nesse meio tempo. Lembrar da salada, que ajuda na composição das fibras alimentares para manter a flora intestinal. E para quem possui intolerâncias, alergias e sensibilidades, manter a privação e o controle também nas festividades.

De que forma este período pode ser aproveitado sem grandes consequências depois?

Para manter o equilíbrio, temos que tentar cultivar sempre hábitos saudáveis, intermediando os excessos. Então, atentar-se para o sono, não ter muita privação dele, descansar o corpo e não deixar a hidratação de lado, porque o excesso de comida e bebida faz com que a gente beba muitos líquidos com altas concentrações de sódio, como refrigerantes, águas gaseificadas com sabores e bebidas alcoólicas. Tudo isso faz com que esqueçamos da hidratação corporal, que precisa ser água mineral.

Bernardo Martins é gastroenterologista do Hospital Santa Lúcia Norte