

tenção



TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

Segundo a psicóloga Thirza Reis, os transtornos mentais mais frequentes e aflorados no fim de ano são:

■ **Depressão** — Quando há luto de pessoas queridas, comparações entre membros da família, terminos de relacionamentos ou reflexões sobre o ano, muitos sentem que conquistaram menos do que gostariam ter alcançado ou vivido.

■ **Ansiedade** — A pressão para atender expectativas e cumprir compromissos, além da sobrecarga financeira com presentes, viagens, confraternizações e ceia, pode elevar os sintomas ansiosos.

■ **Síndrome do pânico** — Festas lotadas, ruídos excessivos e interações sociais intensas podem ser gatilhos.

■ “Oferecer uma escuta empática, um colo pode ser o melhor presente que você pode dar a alguém”, afirma a psicóloga.



Palavra do especialista

Por que nesta época do ano há maior incidência dessas doenças?

Alguns fatores contribuem para a prevalência dessas patologias: mudança de hábitos e de rotina e aglomerações, que aumentam a transmissão de doenças respiratórias e de viroses. A exposição ao clima quente favorece desidratação, infecções e doenças de pele. Já o uso excessivo de álcool impacta na saúde mental e metabólica.

Quais são as principais medidas preventivas que você recomenda para evitar essas doenças?

Consumir alimentos bem cozidos e armazenados corretamente; evitar exageros e excessos com comidas e bebidas alcoólicas; ingerir bastante água; lavar as mãos frequentemente; evitar aglomerações para reduzir o risco de infecções respiratórias, caso tenha problemas pulmonares; e manter uma rotina saudável mesmo durante as férias.

Há alguma orientação específica sobre vacinas ou cuidados antes das férias e festas de fim de ano?

Atualizar o calendário vacinal, especialmente de idosos, crianças e imunossuprimidos, e estar preparado para viagens e eventos. Leve medicação habitual e de emergência (analgésicos, antitérmicos, anti-alérgicos), conheça o serviço de saúde disponível no destino, tenha cuidado com doenças tropicais e faça o uso de repelentes e roupas adequadas em áreas com dengue, chikungunya e malária.

Vinícius Carlesso é médico especialista em clínica médica e cardiologia