

DS

ARTIGO

JANEIRO BRANCO: MÊS DESTINADO A PENSAR COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL

O Janeiro Branco é uma campanha brasileira iniciada em 2014 que busca chamar a atenção para o tema da saúde mental na vida das pessoas. O mês de janeiro foi escolhido porque é neste mês que as pessoas estão mais focadas em resoluções e metas para o ano. Aí começa o estresse das contas para pagar e das coisas que não foram feitas no ano que passou e a ansiedade em realizar no ano que começa. Tudo isso influencia no seu organismo e aumenta o risco de doenças cardíacas. Por isso é necessário tomar medidas para apoiar a saúde mental pode potencialmente melhorar a saúde do coração também. Pesquisadores descobriram cada vez mais ligações entre problemas de saúde mental e maior risco de doenças cardíacas, já que os transtornos mentais podem afetar seu comportamento. Por exemplo, você pode ter menos probabilidade de fazer exercícios regularmente ou mais probabilidade de beber muito álcool se estiver se sentindo deprimido. Além disso, alguns problemas que afetam nossa saúde mental, e certos transtornos mentais, também podem desencadear mudanças físicas no corpo que podem elevar o risco cardíaco de várias maneiras.

Estresse
O estresse de longo prazo pode aumentar a pressão arterial, reduzir o fluxo sanguíneo para o coração, diminuir a capacidade de bombeamento do coração, desencadear ritmos de bombeamento anormais e ativar o sistema de coagulação do sangue e sua resposta inflamatória. Durante a pandemia, as pessoas desenvolveram a cardiomiopatia de estresse - um enfraquecimento do ventrículo esquerdo do coração acionado emocionalmente.

Experiências traumáticas de infância
Experiências traumáticas da infância, como ser negligenciado; sofrer abuso físico, sexual ou emocional; ou testemunhar violência em casa são conhecidos pelos profissionais de saúde como experiências adversas na infância.

Depressão
A depressão praticamente dobra o risco de desenvolver doença arterial coronariana, de acordo com um artigo de revisão. Outros estudos mostram que pessoas que já têm doenças cardíacas têm três vezes mais probabilidade de ficar deprimidas do que outras pessoas.

Hostilidade e raiva
Pessoas que costumam ficar zangadas têm duas a três vezes mais chances de ter um ataque cardíaco ou outro evento cardíaco do que outras pessoas.

Isolação social
As evidências mostram que homens e mulheres que vivem sozinhos têm uma probabilidade significativamente maior de ter um ataque cardíaco ou morrer repentinamente de um.

Mas o que fazer?
Se você está lutando com qualquer um desses problemas, existem coisas que você pode fazer para melhorar sua saúde mental e, potencialmente, sua saúde cardíaca também.

Primeiro passo procure um especialista em saúde mental para ajudá-lo a superar muitos desafios, incluindo traumas graves do passado. A psicoterapia, como a terapia cognitivo-comportamental (projetada para quebrar padrões de pensamento negativos) e a medicação são apenas algumas das opções que podem ajudar.

Mude o estilo de vida com pequenas mudanças como adicionar mais frutas e vegetais ao seu prato ou caminhar pela casa podem ajudar. Tente encontrar atividades físicas de que goste e que possam ajudá-lo a se manter motivado.

Mantenha seu cérebro ativo com um hobby

Controle o seu estresse. Faça meditação da atenção plena, que incentiva a autoconsciência e o foco no presente. Exercícios regulares, dieta saudável e sono de boa qualidade também podem ajudar a manter os níveis de estresse sob controle.

Lembre-se sempre há tempo de mudar seu estilo de vida e ser feliz.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

© DIÁRIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

COVID-19

Pfizer antecipará 600 mil doses da vacina pediátrica



Doses serão entregues em janeiro

A vacina será aplicada em crianças de 5 a 11 anos

Agência Brasil

O ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, disse nesta segunda-feira, 10, ter conseguido antecipar 600 mil doses da vacina pediátrica contra a covid-19, produzidas pela empresa Pfizer. Ao defender a forma como o governo tem conduzido o combate à pandemia, Queiroga

disse que a fabricação ou a importação de doses de vacina só podem ser feitas após a autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Caso contrário, a situação configuraria crime sanitário, disse o ministro.

“Conseguimos antecipar com a Pfizer mais 600 mil doses da vacina pediátrica agora no mês de janeiro. Então serão 4,3 milhões de doses de vacina”, informou Queiroga.

Segundo ele, o trâmite para aquisição e distribuição de vacinas no país é satisfatório, se compa-

rado a outros países. “A indústria farmacêutica só pode deflagrar produção de doses após o aval da agência regulatória [Anvisa]. Então doses não aprovadas pela agência regulatória não podem adentrar no país, sob pena de caracterizar até mesmo crime sanitário”, argumentou o ministro.

A vacina será aplicada em crianças de 5 a 11 anos. Será preciso que a criança vá vacinar acompanhada dos pais ou responsáveis ou leve uma autorização por escrito.

MATO GROSSO

Aeroporto Marechal Rondon tem voos cancelados por aumento de casos de Covid e influenza

Voos foram cancelados

G1 - MT

A companhia aérea Latam informou que cancelou dois voos que passariam entre o Aeroporto Marechal Rondon, localizado em Várzea Grande, região metropolitana de Cuiabá, e Guarulhos (SP), nesta terça-feira, 11.

Os itinerários cancelados são: LA3380, de Gua-

arulhos (SP) a Cuiabá, e LA3382, de Cuiabá a Guarulhos (SP).

Os cancelamentos são causados pelo aumento do número de casos de Covid-19 e influenza, que atingem funcionários das companhias e afetam voos em diversas aéreas no Brasil.

Já a companhia Azul não divulgou informações regionais. De acordo com

a empresa, alguns voos do mês deste mês estão sendo reprogramados.

“A companhia registrou um aumento no número de dispensas médicas entre seus tripulantes – casos esses que, em sua totalidade, apresentaram um quadro com sintomas leves - e tem acompanhado o crescimento do número de casos de gripe e covid-19 no Brasil e no mundo”, diz.

A companhia informou ainda que com 90% das operações em funcionamento. Os clientes impactados estão sendo notificados das alterações e reacomodados em outros voos da própria empresa.

A Gol Linhas Aéreas disse que até o momento, não foi necessário o cancelamento de voos em nenhuma das bases.