



ARTIGO

A IMPORTÂNCIA DO GERENCIAMENTO DE ESTRESSE

Sem fazer exercício físico e dormindo mal, com mais fome, mais vontade de comer alimentos palatáveis como carboidrato, doces e gorduras. Emocionalmente irritada, insatisfeita e cansada. O tempo todo conectada ao celular. Mas a exposição exagerada às telas, ao invés de “relaxar”, dificulta ainda mais o sono e contribui para um círculo vicioso em que o estresse se tornou vilão.

Consegue se reconhecer nesta cena cotidiana? Infelizmente, cerca de 90% da população mundial sofre com estresse, segundo dados dos últimos cinco anos da Organização Mundial de Saúde (OMS). Para ajudar as minhas pacientes no processo de reeducação alimentar e emagrecimento, primeiro compreendemos o que é o estresse, para criamos estratégias para o gerenciamento dele, inclusive para que não se torne crônico.

Se não for tratado de forma adequada, o estresse pode gerar muitos problemas, entre eles cansaço, dores de cabeça e musculares, desajustes no sistema digestivo, irritabilidade, ansiedade, aumento da pressão arterial, problemas cardiovasculares, depressão e até compulsão alimentar. Sabe aquela vontade irresistível de comer doce? Devorar hamburger com batata frita e refrigerante?

Aprender a gerenciar o estresse e as emoções que surgem a partir das questões do cotidiano é fundamental para que as pacientes consigam seguir a prescrição alimentar sem que isso seja vivenciado como um sofrimento. Infelizmente, hoje, grande parte da população brasileira sofre de sobrepeso ou obesidade justamente por não está conseguindo lidar com os estímulos estressantes de modo adequado e acabar descontando isso na comida.

O que fazer? Ter uma rotina organizada e planejada ajuda muito, começando pela rotina do sono: quantas horas você dorme, qual a qualidade do seu sono, está conseguindo se recompor ou acorda diariamente cansada? Pode parecer insignificante, mas um sono de má qualidade atrapalha muito o desempenho nas atividades diárias, afeta o humor e pode inclusive gerar mais fome.

Para facilitar e melhorar o sono, indico às pacientes que estabeleçam hábitos consistentes, como ir para a cama sempre no mesmo horário, criar um ambiente propício, mantendo o quarto escuro, silencioso e a uma temperatura agradável e incorporando atividades relaxantes, como leituras positivas e meditação.

Além disso, é importante evitar o uso do celular antes de dormir, pois o azul da tela dos aparelhos eletrônicos pode interferir na produção do hormônio melatonina que interfere nos padrões de sono. Acrescentar nessa rotina a prática de exercício físico regular é fundamental para ambos: regular o sono e gerenciar o estresse.

Entre outros hábitos saudáveis que contribuem na reeducação alimentar e no emagrecimento estão ingerir muita água, priorizar alimentos nutritivos e saudáveis e atividades de descompressão (leitura, ouvir música, estar com a família, contato com a natureza e momentos de autocuidado).

As pacientes costumam passar por um processo de transformação ao longo desse processo, inclusive mudam o paladar e passam a gostar muito mais de salada, frutas e legumes. Mesmo com apoio nutricional, essa “jornada” só é possível quando a pessoa se propõe a viver o desafio do autoconhecimento, da autorregulação emocional e da autorresponsabilidade.

Talvez seja necessário o suporte de outros profissionais, como psicólogo, psiquiatra e outros médicos. Mas independente da situação em que esteja inserida, não se cobre tanto. Tem uma frase que me ajudou e venho utilizando como mantra diário para obter excelentes resultados: “Primeiro faz, depois melhora”. Porque não evoluímos nada que não tenhamos começado. Apenas dê o primeiro passo!

Vanessa Kasy, nutricionista com formação na UFMT e pós-graduação em Comportamento Alimentar.

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

Fabíola 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

O DIA-A-DIA 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

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

TANGARÁ DA SERRA

Dia D de vacinação contra gripe será neste sábado

ASCOM 2024



Dia D

Vacinação contra a gripe

Dia 20 de abril

Sábado

No Tangará Shopping

(em frente a lotérica)

16h às 22h

Imunização às pessoas pertencentes a todos os grupos prioritários

Campanha em todas as Unidades de Saúde e no Tangará Shopping

FABÍOLA TORMES / Redação DS

A Secretaria Municipal de Saúde, através da Coordenadoria de Vigilância Epidemiológica, realiza neste sábado, dia 20 de abril, o Dia D da Campanha de Vacinação Contra a Influenza.

A imunização será ofertada às pessoas pertencentes a todos os grupos prioritários da campanha, em todas as Unidades de Saúde, das 8h às 16h e no Tangará Shopping (em frente a lotérica), das 16h às 22h. “Venha se vacinar

com a gente neste sábado”, convida a coordenadora da Vigilância Epidemiológica, Juliana Herrero, ao destacar que no shopping está sendo organizada uma programação especial para as crianças, através de parceiros envolvidos. No espaço haverá pipoca, pintura facial e a presença de personagens, e ainda serão entregues mimos aos pequenos.

“Mas lembrando que a campanha é para todos os grupos prioritários, principalmente idosos, crianças e gestantes, que são as pessoas que tem maior probabilidade de complicação”, reforça, ao reiterar o convite a todos.

“A data é mais uma oportunidade de se proteger contra a influenza e evitar a propagação e os

casos graves da doença”, garante a superintendente de Vigilância em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde, Alessandra Moraes.

Em todo o país, a população alvo da campanha é de 75.811.681, sendo que, desse total, pouco mais de 19% se vacinaram. No Estado de Mato Grosso a população alvo é de 1.283.407 e pouco mais de 11% foram imunizados.

Em Tangará da Serra a meta é vacinar 34.295 pessoas, contudo, até o momento, cerca de 3 mil foram imunizadas (9,58%). As informações são do Ministério da Saúde, com dados contidos na Rede Nacional de Dados em Saúde (RNDS) até o dia 17 de abril.

ESTOQUE EM ALERTA

Prefeitura realiza Campanha de Doação de Sangue neste sábado

JULIA RIBEIRO / Assessoria

A Prefeitura Municipal através da Unidade de Coleta e Transfusão de Tangará da Serra (Unitan) realiza neste sábado, dia 20 de abril, a Campanha de Doação de Sangue, das 08h às 16h. A ação ocorre em parceria com a Igreja Holiness Tangará.

A Coordenadora da Unitan, Juliana Gramarin explica que a parti-

cipação da população na Campanha é essencial, pois vários municípios são mantidos com esse banco de sangue e o estoque atual está em alerta. A equipe aguarda cerca de 60 coletas.

Além de Tangará da Serra, o estoque de sangue da unidade atende os municípios de Campo Novo do Parecis, Sapezal e Nova Olímpia.

As pessoas que tem desejo em realizar a doação devem comparecer ao

banco de sangue portando algum documento de identificação com foto e se atentar a alguns requisitos: ter idade entre 16 e 69 anos; pesar no mínimo 51kg; e estar alimentado. Ainda não deve ingerir alimentos gordurosos antes da doação; ter dormido pelo menos 4 horas nas últimas 24 horas; e estar bem hidratado.

A Unitan está localizada na Rua Benedito Pereira de Oliveira (05) Setor N - Jardim Europa.