

Fadiga pandêmica: especialista explica o que é e como driblar o problema

reproducao unsplash



DA REDAÇÃO

Há mais de um ano, o Brasil e o mundo passam por uma pandemia. Com a covid-19, as medidas de isolamento e de distanciamento social afetaram a vida de bilhões de pessoas, especialmente no que se refere à saúde – tanto física quanto mental.

De acordo com a fisiologista Debora Garcia, muitas pessoas estão se sentindo cansadas e desmotivadas devido ao período de pandemia. Esse quadro foi nomeado de fadiga pandêmica e tem despertado cada vez mais interesse na comunidade de saúde.

"Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a fadiga pandêmica é

definida como o cansaço que aparece devido ao esgotamento gerado pelo medo da covid-19 e pelas demais situações relacionadas ao contexto de pandemia, como a privação do contato físico e social", explica.

Garcia aponta que os efeitos da pandemia para a saúde mental têm sido severos e, para isso, mostra os resultados do Escritório do Censo dos Estados Unidos.

"Segundo o levantamento, no começo da pandemia, 25% dos estadunidenses entrevistados diziam ter sintomas frequentes de ansiedade e nervosismo. Hoje, esse número saltou para 69%", aponta a especialista.

Conforme explica a fisiologista, a fadiga pandêmica tem

várias causas. A hipervigilância e o medo do vírus da covid-19, bem como a instabilidade econômica e o contexto de incerteza e insegurança contribuem – e muito – para o quadro de desmotivação, nervosismo, ansiedade e apatia.

"Com a pandemia, muitas pessoas perderam a capacidade de planejamento da própria vida – visto que vivemos em um período de incertezas. Esse cenário leva à insegurança, o que causa um incômodo em diversos indivíduos, levando-os a desenvolver transtornos psicológicos sérios, como ansiedade e depressão", explica Garcia.

De acordo com a fisiologista, a fadiga pandêmica apresenta sinais e sintomas que devem ser observados:

- Cansaço excessivo diário;
- Distúrbios do sono;
- Agitação, impaciência e/ou conflitos nas relações interpessoais;
- Uso exagerado de álcool e outras substâncias;
- Desestabilidade emocional.

Por mais que diversas pessoas estejam vulneráveis à fadiga pandêmica, Garcia ressalta que é possível combater os sintomas por meio de medidas de autocuidado.

"Existem diversas formas de lidar com a fadiga pandêmica. Uma das principais é compreender que, neste período, nosso bem-estar deve ser prioridade. Isso nos leva ao autocuidado, que deve ocorrer tanto no sentido físico quanto psicológico. Nunca se esqueça de sua saúde mental, tire um tempo para descansar e trate suas emoções como algo relevante", finaliza a especialista.

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2425

10 31 38 46 49 54

QUINA

Acumulou - Concurso 5697

04 17 33 37 60

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2293

1ª SORTEIO
02 07 30 31 32 50

2ª SORTEIO
08 14 25 45 47 50

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1708

34 46 54 67 68 70 77

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2232

01 12 16 20 21 30 31

33 35 46 47 48 58 60

61 68 77 78 80 96



DIA 06

ANTONIO HENRIQUE JUNIOR
JOSE ALBERTO DALCENO
JOSE MARINHO NETO
MIGUEL HENRIQUE PINHEIRO
REJANE ARAUJO SANTANA
SOFIA REDIGOLO
CLEMENTE CASTILHO
VALMIR GUTIERI ZANON
VALTER ZANON FILHO

DIA 07

ALEX SANDRO FERNANDES DIAS
ALEXANDRE ZANINI DE ARAUJO
ALINE CAVALARI GOMES
HIDETAKA KOGA
JULIANA FERNANDES MANTOVANI
NILTON TAKAHASHI
PRISCILA BUENO PRADO
SAMUEL RODRIGUES
BALESTRE LOPES
ZENAIDE TASSONI ANTONIO

DIA 08

EUGENIO MURA
IGOR YUDI HONDA FUJIHARA
MARCELO LIMA FREIRE
MARIA DOTA
ULIMA SILVA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Internacional para a Prevenção da Exploração do Meio Ambiente em Tempos de Guerra e Conflito Armado
Dia Nacional do Amigo da Marinha do Brasil



Dia do Radialista



Dia do Radiologista