

Preste atenção à saúde mental dos jovens na pandemia

Estresse e ansiedade são reações frequentes às mudanças bruscas na rotina impostas pela pandemia, até mesmo para crianças e adolescentes. É preciso que os pais estejam atentos ao bem-estar emocional dos jovens diante do novo cenário de atividades e socialização para identificar possíveis sinais de que seus filhos estejam precisando de acompanhamento psicológico.

“Essa situação é assustadora para toda a sociedade. É normal e esperado ter medo e ficar preocupado. O alerta surge quando esses sentimentos ocupam a vida das crianças e adolescentes, atrapalhando continuamente seu desenvolvimento e seu cotidiano”, explica o pediatra e psiquiatra da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) Orli Carvalho.



Durante o período de isolamento social, a tecnologia foi incorporada de forma ainda mais intensa ao cotidiano dos jovens. O especialista sugere que as famílias definam horários e limites sobre o uso de aparelhos eletrônicos e ressaltem que aulas e tarefas escolares, mesmo on-line, não são atividades de lazer.

“É fundamental que os adultos tentem mediar com os jovens a compreensão dessa nova realidade. Mesmo que seus filhos tenham influência de seus grupos e celebridades, terão os responsáveis como um exemplo”, analisa Carvalho.

Fonte: Fiocruz



DICA DE BEM-ESTAR

Enviada por Renata Freitas, diretora do HC IV. Dica: o filme “Viver Duas Vezes”, dirigido por Maria Ripoll.

Viúvo há cinco anos, o professor de matemática aposentado Emilio (Oscar Martínez), protagonista da comédia dramática espanhola, vê sua vida mudar rapidamente quando recebe o diagnóstico de Alzheimer em seu exame médico de rotina.

Aconselhado por sua terapeuta, ele passa a viver com a filha, Julia (Inma Cuesta), de quem era distante, o genro, Felipe (Nacho Lopez), e a neta, Blanca (Mafalda Carbonell). Com a ajuda da família, decide aproveitar o que lhe resta de memória para começar uma viagem em busca de um amor do passado.



EQUIPES DO INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será PROFISSIONAIS DO INCA.



Equipe de Enfermagem do Centro de Terapia Intensiva do HC II. Foto enviada pelo enfermeiro Marcus Fernando do Carmo de França