

Dia da Saúde Mental: vamos curar o que a pandemia adoeceu

O Dia Mundial da Saúde Mental tem como data o dia 10 de outubro, instituído, em 1992, pela Federação Mundial de Saúde Mental. Neste ano, os dados revelam o adocimento da Saúde Mental dos brasileiros durante o período de isolamento social, por conta da pandemia de covid-19. Um estudo feito pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), apontou que os casos de Depressão, praticamente dobraram desde o início da quarentena. Entre março e abril, dados coletados on-line indicam que o percentual de pessoas com Depressão saltou de 4,2% para 8,0%, enquanto para os quadros de Ansiedade o índice foi de 8,7% para 14,9%. Abaixo, há explicação de dois dos transtornos mais percebidos na pandemia (e como lidar com eles):

Síndrome de Burnout

De acordo com informações divulgadas pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), o número de solicitações de auxílio doença quintuplicou entre março e abril. Estes foram os dois meses de evolução do contágio do Coronavírus no Brasil. Os dados apontam que entre um mês e outro, os pedidos saltaram de 100 mil para 500 mil.

Pesquisa recente da Microsoft apontou um aumento de 44% de brasileiros com esgotamento profissional. "A Síndrome de Burnout, consequência do excesso ou sobrecarga de trabalho, se agravou na pandemia. Nesta condição, a pessoa se sente literalmente exausta, esgotada física e psicologicamente, seja por causa do número de horas trabalhadas, seja pelo estresse provocado pelas condições de trabalho", explica Marcia Dolores Resende, psicóloga, especialista em Gestão de RH pela USP e Conselheira em Desenvolvimento Humano



A compulsão alimentar pode levar a doenças como: Obesidade e Diabetes tipo 2

e Estudos da Família no IBGC (Instituto Brasileiro de Governança Corporativa).

O home office, por exemplo, se tornou uma rotina para muitos profissionais. No entanto, nem todos conseguem se adaptar com a junção do ambiente de trabalho ao de casa. "Pacientes relatam desânimo, dificuldade de raciocínio, ansiedade, irritabilidade, sensação de incapacidade, diminuição da motivação e da criatividade, entre outros sintomas", conta a dra. Cristiane Romano, fonoaudióloga, mestre e doutora em Ciências e Expressividade pela USP.

A privação do sono também é um forte gatilho para a Síndrome de Burnout. "Quando o profissional não dorme o suficiente para ser produtivo ou trabalha até tarde da noite, prejudica a rotina do sono, desregulando seu relógio biológico. Isso resulta em uma extrema exaustão, pois o organismo, que já está habituado com um determinado padrão de sono, sofre um forte impacto, precisando de tempo e resistência para se adequar às mudanças", afirma a psicóloga Marcia Dolores Resende.

Uma consequência frequente da síndrome é o uso de drogas (álcool, tabaco, além das drogas ilícitas) como forma de alívio.

No caso em que a Síndrome de Burnout já está instalada, recomenda-se buscar auxílio médico especializado para avaliação do quadro e orientação quanto ao tratamento.

Compulsão alimentar

O Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA) se caracteriza pela ingestão, em um curto período de tempo, de uma quantidade exagerada (e desnecessária) de alimentos. E, certamente, a quarentena se tornou um gatilho para muitas pessoas.

Segundo a psicóloga Flávia Teixeira, que também é especialista em Transtornos Alimentares pela USP, não são todos os pacientes que relatam a compulsão alimentar como uma forma de aliviar a ansiedade. No entanto, há evidências da relação do TCA com os transtornos de ansiedade e de humor, pois a comida, em um primeiro momento, alivia estes sintomas. "O problema são as consequências deste suposto bem-estar, já que a compulsão alimentar é responsável por uma série de doenças como: Obesidade e Diabetes tipo 2".

Para ser diagnosticado com TCA, é preciso que o indivíduo apresente um episódio de compulsão por semana, durante um período de, pelo menos, três meses. "Os episódios são acompanhados de sofrimento emocional ligado ao descontrole alimentar e ao descontentamento e preocupação com a forma corporal. Geralmente, quando a pessoa sofre de TCA, ela tende a perder a noção de fome e saciedade. Daí a dificuldade de parar de comer quando surgem os impulsos", relata Flávia Teixeira.

O tratamento do TCA se faz com medicamentos, prescritos por um psiquiatra, que controlam a compulsão, associados à terapia comportamental ou psicodinâmica. O acompanhamento de um profissional de Nutrição também é importante para a mudança dos hábitos alimentares.



Tristeza profunda e contínua, apatia, desânimo, perda do interesse pelas atividades que gostava de fazer, pensamento negativo (ideias de fracasso, incapacidade, culpa, pensamentos de morte), alterações do sono e do apetite; são sinais de alerta

Acupuntura para emagrecer e reduzir medidas

Por **Dr. José Antônio Rinaldi**

O ganho de peso é definido relativamente como aumento do percentual de gordura corporal, podendo ser causada por doença hormonal ou por fatores alimentares. Como regra, a obesidade desencadeia uma desarmonia da estética corporal e em diversos casos até um quadro de debilidade da saúde - o que é mais grave.

Sobre o aspecto da estética, a mulher perde sua silueta, dando lugar às "gordurinhas" e "pneuzinhos", tão indesejáveis, onde aquela roupa que tanto você gosta não serve mais.

A ansiedade está entre os fatores emocionais mais comuns da vida moderna, pois com o excesso de responsabilidades no trabalho fora e dentro de casa, ira desencadear uma compulsão alimentar, especialmente por doces e alimentos gordurosos. Onde sob o aspecto da medicina oriental, leva à um distúrbio energético do baço, dificultando o transporte de elementos fundamentais do organismo - promovendo uma estagnação.

As causas do ganho de peso são muitas, exemplo: alimentos muito calóricos, sedentarismo e estresse. O excesso de alimentação, trabalho, preocupação, ingestão de gordura, açúcar, laticínios, alimentos crus, pobres em proteínas ou em horários

irregulares, causa desequilíbrio do Baço-Pâncreas e gera Umidade que se manifesta no corpo como inchaço, gordura localizada, má digestão e cansaço.

Todo esse desequilíbrio irá gerar muita insatisfação, frustração, depressão e o que é muito comum a "culpa". Comemos muita calorias e de forma errada, com pouco tempo para fazer uma dieta equilibrada.

O tratamento

Segundo dr. Rinaldi, o tratamento será feito com pequenas agulhas na região onde há concentração de gordura localizada, onde haverá a eliminação das toxinas e o excesso de líquidos, estimulando o organismo a equilibrar o sistema. Colocamos pontos para inibir a fome e diminuir a ansiedade que leva a comer. Podemos utilizar o tratamento a laser, e remédios naturais e fitoterápicos para equilibrar o organismo.

Dr. José Antônio Rinaldi (Crefito3 / 12347-F)
Consultório I: R. Salete, 117 - Santana
 Tel: 2973-9099
Consultório II: Rua Serra de Bragança, 1.355
 Tatuapé - Tel: 3628-2125 / 3628-2129
Consultório III: Av. Onze de Junho, 357 - Vila Clementino - Tel: 3211-7105
Consultório IV: Rua Lituania, 127 - Mooca - Telefone: 2268-3941
 drjarinaldiacupuntura.blogspot.com
 dr.rinaldiacupuntura@gmail.com

Massoterapeuta
 A cura com a arte milenar através das mãos
Massagem Terapêutica e Relaxante
 Drenagem Linfática • Massagem relaxante
 • Combate o stress • Quick Massagem
 Dores na coluna • Insônia • Depressão
 Ventosaterapia • Várias outras técnicas
 Atendimento com hora marcada
98831-6084

Faça uma forcinha e ligue.
 A gente se vira pra atender.



AACD Para mais informações:
 doador@aacd.org.br
 ou +55 (11) 5576-0890



Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82
 CRM 28.142
"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES
 Também na V. Maria Alta
 Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.
Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga
 CRP 06/42630-2
 Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos
Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios
Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados
 Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana
 Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis
Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

57 anos de Tradição
 sempre vigilante,
 sempre na primeira
 linha de combate, com
 independência e com lealdade.

Aglomeración no transporte coletivo é constante em horário de pico

Recebemos uma reclamação sobre aglomeração dentro do ônibus na linha 1783/10 Santana/Cachoeira, tanto no sentido centro, quanto bairro. De acordo com os usuários da linha durante a quarentena a linha obteve uma melhora, porém quando foi autorizada a flexibilização foi ficando pior.

A linha 1783/10 Santana/Cachoeira tem aglomeração em horário de pico, tanto no período da manhã, quanto no período tarde/noite. Procuramos a SPTrans para saber o que foi feito na linha e a resposta foi que a frota de veículos da cidade teve um aumento. E, que a linha 1783/10 Metrô Santana/Cachoeira teve ajustes durante a pandemia.

A Prefeitura de São Paulo, por meio da SPTrans, informa que a frota de ônibus é mantida sempre muito superior à demanda de passageiros desde o início da pandemia. Na última quinta-feira, 1º de outubro, a frota operacional teve incremento de 45 veículos, passando de 11.160 para 11.205 ônibus, representando 87,44% em relação ao período anterior à pandemia para atender 55% da demanda. Somente entre junho e setembro, nos dias úteis, foram realizados 18 ajustes na frota e nas linhas da cidade, sempre considerando a movimentação da demanda.

A linha 1783/10 Metrô Santana/Cachoeira teve ajustes ao longo da pandemia e, atualmente a



Ônibus lotado em um dos horários de pico

demanda de passageiros desta linha está em 65,16% para uma frota de 90,91%. A linha conta com uma frota de 10 veículos do tipo básico no horário de pico (5 às 8h59 e 16 às 19h59). Na faixa horária das 6 horas, são oito partidas no sentido centro, em direção ao Metrô Santana, e na faixa das 17 horas são seis partidas em direção ao bairro.

Com relação à queixa dos usuários, a SPTrans monitorou a operação da linha, através do Sistema Integrado de Monitoramento - SIM, entre os dias 14/9 a 18/9 e constatou que, apesar de operar com a sua frota completa (10 veículos nos dias úteis), houve atrasos na realização das partidas, especialmente nos horários de pico, e por esse motivo entrou em contato com a empresa operadora para a correção dos intervalos prolongados.

Boletim Diário

A SPTrans informa que 3,3 milhões de pessoas eram transportadas, em média, por dia útil, nos ônibus municipais diariamente antes da pandemia. Atualmente, a média está em 1,8 milhão de pessoas transportadas por dia útil e se mantém estável, como apontam os gráficos do Boletim Diário de Mobilidade e Transportes, que é divulgado com total transparência no link <http://cetssp.com.br/consultas/especial-covid-19/boletim-diario-de-mobilidade-e-transportes-covid-19.aspx>

Desde a resposta da SPTrans a aglomeração na linha 1783 não houve melhoria, mas uma piora, pois de acordo com o leitor, os ônibus no horário de pico estão cada vez mais cheios.

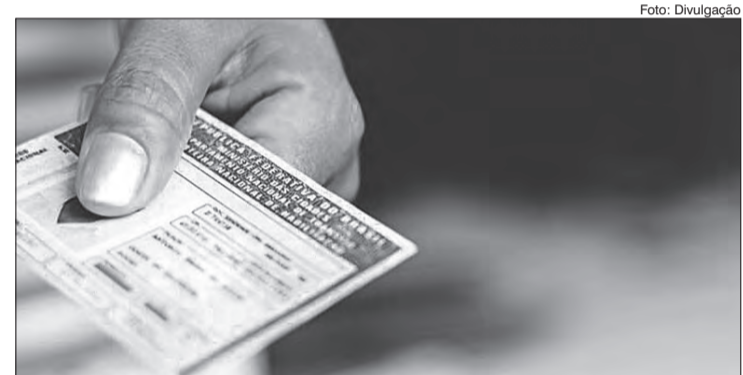
Auto & Moto

Detran.SP disponibiliza renovação de CNH on-line

Renovar a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) agora ficou mais fácil pelos canais digitais oferecidos pelo Detran.SP, por meio da plataforma do Poupatempo www.poupatempo.sp.gov.br. O serviço está disponível em todo o Estado de São Paulo e traz mais comodidade ao cidadão, especialmente neste período de pandemia. Após sua emissão, o documento será disponibilizado no aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT) e a versão impressa enviada via correio no endereço cadastrado no Detran.SP.

O processo eletrônico é simples e vale para todas as categorias de CNH e está disponível para quem não quer alterar dados no documento, como nome e categoria e aqueles que não estejam com a habilitação suspensa ou cassada. Basta acessar o portal do Poupatempo, ou o aplicativo Poupatempo Digital e selecionar a opção Renovação de CNH. O primeiro passo é preencher o cadastro e agendar o exame médico em uma clínica credenciada pelo Detran.SP. Para quem exerce atividade remunerada (EAR) e precisa fazer exame psicológico para inclusão deste dado na carteira, também será indicado um profissional cadastrado.

Após a realização e aprovação no exame, o motorista deverá pagar a taxa de emissão do documento nos bancos cadastrados (Santander, Banco do Brasil ou Bradesco), que também pode ser feito por meio eletrônico. A foto será a mesma utilizada na carteira anterior, a não ser que tenha havido alguma mudança na aparência do cidadão (não utiliza mais óculos, por exemplo). Concluído o processo, a versão impressa é encaminhada ao motorista e, para quem optar pela versão digital serão enviadas, por email, orientações de como proceder por meio do aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT).



Vale lembrar que em função da pandemia do coronavírus e de acordo com a Deliberação nº 185, de 19 de fevereiro de 2020, do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), as CNHs e Permissões Para Dirigir (PPDs) vencidas a partir de 19 de fevereiro de 2020, tiveram validade prorrogada por tempo indeterminado.

De acordo com o diretor da Prodesp, Murilo Macedo, mesmo com a obrigatoriedade da renovação temporariamente suspensa, os motoristas paulistas têm usado a tecnologia para atualizar os documentos.

CNH Digital

Para aqueles que já desejam fazer a CNH digital, após a renovação da habilitação que virá com um QR Code (código de barras), basta solicitá-la por meio do aplicativo CDT

(Carteira Nacional de Trânsito) da SERPRO (empresa de tecnologia do governo federal). A validade da CNH digital, que ficará armazenada no celular do usuário, é a mesma da impressa e tem o mesmo valor jurídico.

Serviços on-line

O Detran.SP oferece mais de 60 serviços digitais para facilitar o dia a dia do cidadão. Além da renovação, solicitação da CNH digital, podem ser feitos o levantamento de pontos da CNH, transferência, venda e registro de veículos, pesquisa sobre certidões negativas e positivas, liberação de veículos apreendidos por infração de trânsito, entre outros.

Acesse: <https://www.detran.sp.gov.br/wps/portal/portal/detran/cidadao/servicos/servicosOnline>

REFLEXOLOGIA
 É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.
Djalma Reflexologia • www.djalma.com.br
 Rua Duarte de Azevedo, 284 - Conj 45 - F: 99828-7678

MÉDICOS

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82
 CRM 28.142
"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES
 Também na V. Maria Alta
 Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.
Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga
 CRP 06/42630-2
 Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos
Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios
Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados
 Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana
 Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis
Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
 Varizes • Microvarizes
 Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS
Dr. Limirio Leal da Fonseca Filho CRM: 35.217
Dr. Luiz Augusto Seabra Rios CRM: 52.025
 Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sts. 23/24
3666-8068

DENTISTAS

Especialista em idosos
 Membro do Centro de Referência do Idoso - CRI
Dr. Maurício M. Melo Cirurgião Dentista
 CROSP: 38.281
 • IMPLANTES totais e parciais
 • Prótese imediata • Clínica geral
 • Reabilitação mastigatória
AGENDE SUA CONSULTA
 R. Duarte de Azevedo, 448 - Cj. 13 - Santana
 Ao lado do metrô Londrina. Estacionamento no local.
www.melodontologia.com
 Melo Odontologia
 clinicamelodontologia **2901-1733**

Portellinha Dr. Waldir Portellinha
 Oftalmologia
 Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato
 Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular
 Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea
 Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
 Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br