



# Como cuidar da saúde em época da quarentena

Enfrentamos um período muito delicado da saúde pública mundial com a pandemia do Coronavírus. O momento exige conscientização e respeito às recomendações do Ministério da Saúde.

Todos sabemos que a transmissão do Coronavírus ocorre pelo contato com secreções provenientes de tosse, espirro e escarros. Por isso, o uso de máscaras de proteção, a higienização constante das mãos e a cobertura do nariz e da boca ao tossir e ao espirrar são medidas obrigatórias.

Além disso, o contato com objetos contaminados (celulares, teclados de computador, livros e maçanetas) representa outra forma de contaminação e perpetuação do ciclo de transmissão viral.

Não é o momento de beijar, abraçar e apertar a mão dos nossos avós, que constituem o grupo de risco para complicações associadas ao Coronavírus. Devemos evitar o contato físico,

manter distância das pessoas potencialmente infectadas e higienizar a todo momento nossas mãos.

Não podemos esquecer que, até o momento, nosso sistema imunológico representa o melhor tratamento para o Coronavírus. Mesmo neste período de isolamento social e restrição domiciliar, é fundamental manter bons hábitos alimentares, praticar atividades físicas e estar sempre hidratado. Os idosos não devem restringir o consumo de proteínas, carboidratos e vitaminas, fato que pode comprometer o sistema de defesa do seu organismo.

Se algum familiar apresentar febre alta por período prolongado, falta de ar, prostração e dor de cabeça forte e contínua, devemos procurar atendimento médico, particularmente nos casos de pessoas idosas, crianças, diabéticos e pessoas imunodeprimidas.

As doenças que acometem o sistema circulatório também podem ocorrer neste período da quarentena. Infarto, derrame, má circulação, dores



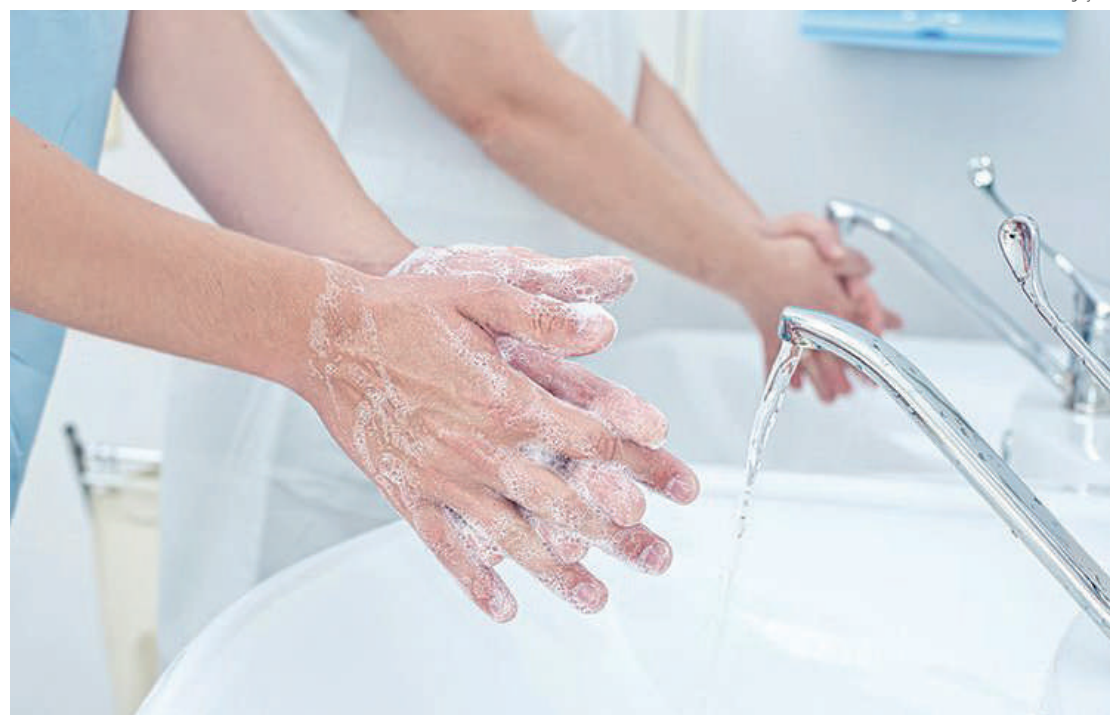
**OS IDOSOS NÃO DEVEM RESTRINGIR O CONSUMO DE PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS E VITAMINAS, FATO QUE PODE COMPROMETER O SISTEMA DE DEFESA DO SEU ORGANISMO**



Divulgação

nas pernas, inchaço e trombose constituem doenças que acometem nossa população, mesmo neste momento em que todos os olhares estão concentrados nos sintomas respiratórios. Na presença de sintomas ou se houver necessidade de esclarecimentos, procure seu médico. A saúde do sistema circulatório, em especial das artérias e veias do nosso corpo, deve ser valorizada sempre.

**Prof. Dr. Stefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).**



## ARTIGO

### O que fazer com os adolescentes em tempos de isolamento social?

Cristina THOMAZ\*

Desde que comecei a atuar como psicanalista – com especial interesse às questões do adolescente – noto que não há canais de informação para falar sobre esta fase tão especial da vida humana. Há muitas blogueiras falando de crianças. Há revistas especializadas na temática infantil que circulam e resistem há anos. Mas e sobre a adolescência? Quem fala?

Não sei se é uma busca pessoal, afinal, sou mãe de um adolescente de 15 anos. E, além da psicanálise, atuo como jornalista há mais de 20 anos – o que me faz considerar que falar mais sobre esta turma em meios massivos é urgente!

Adolescente tem muitas angústias. De uma hora para outra, eles mudam muito. As pessoas e a sociedade também mudam com eles. Eles querem ser aceitos, sofrem

se não correspondem aos padrões vigentes e se sentem pressionados a viver felizes o tempo todo – porque, afinal, é isto que se espera desta fase da vida. É isto que é mostrado nas redes sociais.

E aí, em meio a tudo isso, entra o contexto no qual estamos, de isolamento social – medida que apoio integralmente. Nos grupos aos quais pertencemos, nas mídias sociais, na imprensa mesmo, todo mundo fala sobre o que fazer para entreter as crianças que estão em casa, cheinhas de energia. Alguém pensou no adolescente? Será que é mais fácil a convivência com eles? Será que eles se viram bem?

Imagine a frustração daqueles que aguardavam aquela festa tão esperada e que, subitamente, foi cancelada. E aquela balada, para a qual “geral” tinha confirmado presença? Quando vai rolar? Tem outros questionamentos bem mais complicados: “Por

que eu tenho que fazer, agora, este monte de trabalho que a escola mandou se eu nem sei quando as aulas vão voltar? Por que eu não posso ficar lá em baixo com meus amigos do prédio? Estou em casa, não estou?”

Além de uma boa dose de paciência, precisamos conversar, expor a realidade: primeiramente, explicar, sem alarmismo, o que está acontecendo de fato. É importante motivá-los a se informar por si mesmos, por meio de pesquisas. Não acreditar em tudo o que os pais falam é bem normal nesta fase, afinal, “somos tão dramáticos e exagerados”, não é mesmo?

É importante levar o adolescente a refletir sobre a importância do autocuidado para preservar os mais vulneráveis, como os avós, por exemplo. Eles são perfeitamente capazes de entender, acreditem.

Por outro lado, cabe aos pais reforçar que eles não

estão de férias. Precisam dedicar parte do dia às tarefas da escola ou às aulas virtuais sob pena de ter notas baixas logo no início do ano letivo.

Eles não dão ouvidos? Acham besteira o que você, pai ou mãe, está falando? Pode acontecer, mas não desista, insista! A teimosia do adolescente cansa, é verdade, mas precisamos resistir. Eles precisam das orientações e do apoio dos pais – a situação é nova para eles também e muitos se sentem perdidos.

Os adolescentes são muito acostumados à vida digital – aliás, a esmagadora maioria passa um tempo excessivo grudados no celular. Canso de vê-los reunidos em grupo sem conversar – cada um mexendo no seu aparelho. Agora, porém, é hora de estimular o contato social com os colegas por este meio, a fim de que não se sintam tão sós. Pode ser também uma forma de comprovar



que estão todos na mesma situação.

Por fim, aproveite este convívio intenso para se aproximar mais do seu filho adolescente. É normal ele se trancar no quarto, nos responder de forma monossilábica e só dar atenção para os “parças”. No entanto, com jeitinho, a gente consegue ficar mais próximo.

Sugira assistirem juntos a uma série ou a um filme. Já tentaram uma caminhada rápida pelo bairro? Que tal

se oferecer para colaborar em alguma atividade da escola? Vale até falar sobre o BBB20: quem será o líder? Quem vai sair neste paredão? O que você achou da treta entre o Prior e a Gizelly? Acreditem: pode dar certo!

**\*É jornalista e psicanalista. Atua na área de comunicação há mais de 20 anos e atende adolescentes, adultos e idosos em consultório. É mãe do Vítor, de 15 anos. E-mail: cristinathomaz@globo.**

# DHOJE

Fundado em 16 de fevereiro de 2004  
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda  
Redação, Administração, Publicidade e Oficina  
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500  
São José do Rio Preto - São Paulo  
Fone:(17)33532447

**Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:**

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

**Diretor-Presidente:** Edson Paz  
**Diretora-Geral:** Edicleia Batista

**Preço da assinatura impresso**

**Anual:**  
R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00  
**Semestral:**  
R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00  
**Trimestral:**  
R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00  
**Vendas avulsas:**  
R\$ 1,50

**Telefones:**  
**Recepção:** (17) 3353.2447  
**Redação:** (17) 3011.6360

**E-mails**

**Comercial:** comercial@dhojeinterior.com.br  
**Circulação:** circulacao@dhoje.com.br  
**Editais:** diario.oficial@dhoje.com.br

**Dhoje web**  
[www.dhojeinterior.com.br](http://www.dhojeinterior.com.br)