

É PRECISO REAGIR

Pandemia da Covid-19 abalou a humanidade com transtornos físicos e psicológicos que vão além dos sintomas da doença. Depressão, insônia e ansiedade são alguns deles, mas nem tudo está perdido. Especialistas garantem que buscar orientação profissional é um bom remédio. P.3

INOVAÇÃO!

Medidor de Temperatura via wi-fi é premiado em feira de ciência

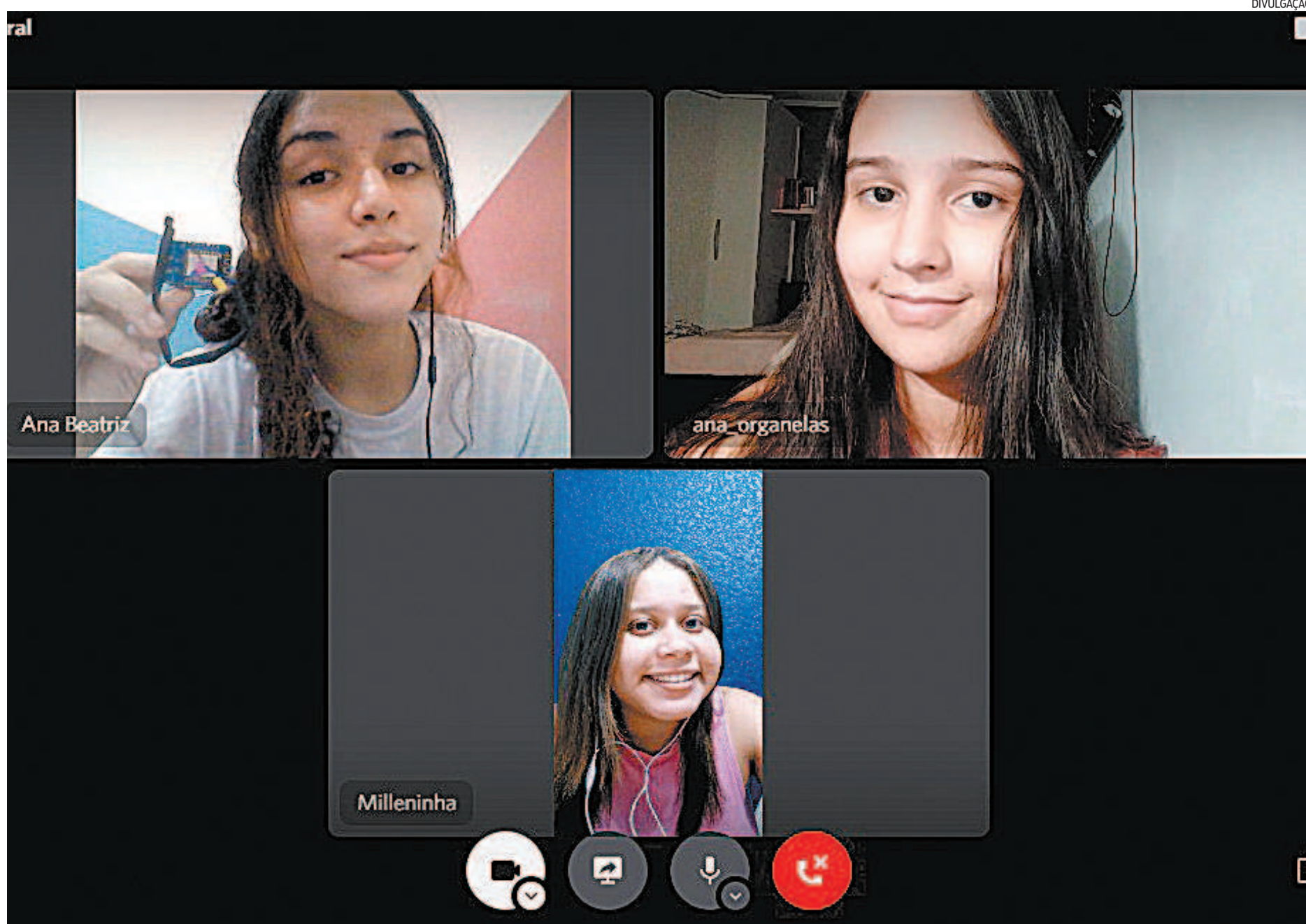
Criação de três alunas da Faetec Henrique Lage, em Niterói, visa facilitar a vida das pessoas na pandemia

A febre é um dos principais sintomas de alerta para a identificação da Covid-19. Resultado da ação de vírus, bactérias, fungos e processos inflamatórios, tornou-se a grande preocupação da população no mundo este ano. Foi pensando nos dilemas enfrentados no dia a dia que três alunas da Faetec Henrique Lage, em Niterói, criaram um medidor de temperatura via wi-fi. O dispositivo foi um dos projetos vencedores na XIV FECTI, a maior feira de ciências voltada para a Educação Básica do Estado do Rio de Janeiro.

“Muitos indivíduos não são capazes de aferir sua própria temperatura, seja por alguma deficiência ou até mesmo por falta de conhecimento. Por isso, acreditamos que o dispositivo ajudará a identificar a presença do sintoma em pessoas que precisam de um cuidado especial e nem sempre estão sob a supervisão de alguém”, avalia a aluna Ana Beatriz Pimenta, de 17 anos, uma das idealizadoras do projeto, junto a Milena Santos, 17, e Ana Clara Antunes, 18.

A necessidade de ferramentas que auxiliem nos cuidados com a saúde é urgente, principalmente, na manifestação da febre. O sintoma está presente em diversas doenças, como hepatite, gripe, dengue, gastroenterite e covid. A estudante conta que o equipamento é capaz de informar em tempo real os dados do usuário apenas com um aparelho celular.

“O equipamento funciona por meio de um sensor. Após a medição do usuário, a informação é enviada para a



Ana Beatriz Pimenta (no alto, à esquerda), Ana Clara Antunes (no alto, à direita) e Milena Santos (acima) criaram o medidor, um dos projetos vencedores na XIV FECTI

nuvem. E, com um aplicativo conectado a uma rede wi-fi, o responsável é avisado sobre a temperatura corporal em qualquer lugar em que esteja. Um alarme será soado caso o usuário apresente febre”, esclarece a estudante do 3º ano do curso Técnico em Eletrônica.

O projeto também foi indicado para a Feira Brasileira

de Ciências e Engenharia Criatividade e Inovação (Febrace), realizada pela Universidade de São Paulo, que acontecerá em março. O dispositivo é um dos seis trabalhos desenvolvidos pelas unidades da Rede que foram vencedores da XIV FECTI. Outras três invenções, que serão lançadas em 2021, já estão pré-selecionadas para

participar da feira estadual no ano que vem.

“Inovação é a palavra chave para identificar e vencer a covid-19. Ver o engajamento da Rede Faetec contra a doença e à frente de projetos tão importantes como esse, é motivo de orgulho para toda a população fluminense. Estamos no caminho certo e seguiremos trabalhando de

modo a incentivar cada vez mais o talento desses jovens. Parabéns a todos pelo excelente trabalho! Sem dúvidas, vai ajudar e facilitar a vida de muitas pessoas”, disse o secretário de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação, Dr. Serginho.

Para o presidente da Faetec, João Carrilho, o dispositivo surge em boa hora. “Es-

sas jovens tiveram uma ideia brilhante e que vai provocar o interesse de usuários e profissionais de saúde. Afinal, o monitoramento do sintoma hoje é fundamental para detecção de diversas doenças. É um orgulho enorme ter em nossa rede de ensino jovens tão criativas e dedicadas a solucionar os problemas do nosso cotidiano”, avalia.

TRAGÉDIA

Morte durante abdominoplastia

Jornalista de São Gonçalo, Eloisa Leandro trabalhou em jornais e assessorias

A jornalista gonçalense Eloisa Leandro, de 40 anos, morreu quarta-feira à noite, de parada cardíaca, logo após se submeter a um procedimento de cirurgia plástica no abdome na clínica Rio Day, no bairro carioca da Tijuca. A Polícia Civil investiga o caso e o nome do médico não foi divulgado à imprensa.

Formada pela Universidade Estácio de Sá em 2005, Eloisa atuou em redações de jornais diários como Jornal do Brasil, O Fluminense, A Tribuna e O São Gonçalo, e em assessorias de comunicação da Associação Brasileira de Imprensa (ABI), do Consulado da Venezuela e do Consórcio Teroni, do Terminal Rodoviário João Goulart, além do Comitê Rio 2016.

PERDA DOLOROSA

A jornalista era prima das atrizes Giselle e Michelle Batista, da TV Globo, e mãe do adolescente Vic-



A jornalista Eloisa tinha 40 anos de idade e já havia perdido o filho Victor Hugo, assassinado em 2011

tor Hugo da Silva Braga, assassinado em 4 de julho de 2011, aos 15 anos de idade, em frente ao condomínio onde morava no bairro Raul Veiga. Ele voltava de

uma lanchonete com amigos quando o grupo foi abordado por homens num Palio prata. O estudante e o amigo Eduardo Evangelista Alberto foram atingidos

por alguns disparos. Ambos foram levados para o Hospital Estadual Alberto Torres, mas Victor Hugo já chegou morto à unidade. Os assassinos estão presos.

AJUDA À POPULAÇÃO VULNERÁVEL

Prefeitura vai entregar lote de cestas básicas

A Prefeitura de Niterói vai entregar mais um lote de cestas básicas para população em vulnerabilidade social. A distribuição será de segunda à sexta-feira, das 9h às 17h, na Unidade Municipal de Educação Infantil (UMEI) Alberto de Oliveira, no Centro, e na Escola Municipal Francisco Portugal Neves, em Piratininga.

Têm direito ao benefício as famílias em situação de vulnerabilidade social e risco de desnutrição que não fazem jus a nenhum outro programa de mitigação dos impactos financeiros da pandemia do novo coronavírus. A lista dos beneficiários está disponível no Portal da Transparência da Prefeitura no link <http://transparencia.niteroi.rj.gov.br/#/cms/48>.

A entrega será realizada de acordo com a letra inicial do nome, evitando aglomeração, seguindo a



Cestas por ordem alfabética

ordem: na segunda-feira, pessoas com nomes começados pelas letras de A até C. Na terça, para pessoas com nomes que comecem por D até I. Na quarta será a vez das pessoas com letras iniciais J, K e L, na quinta com letras M até P e na sexta para nomes iniciados pelas letras Q até Z.

Quem não puder comparecer pode indicar um procurador para buscar a cesta. Basta imprimir e preencher o formulário disponível no Portal da Transparência. O uso da máscara é obrigatório.

Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

SINAL DOS TEMPOS

Ansiedade, insônia, medo, preocupações, dores de cabeça, palpitações, tonturas, problemas de sono, dores musculares, resfriados... A pandemia de Covid-19 abalou a humanidade para muito além dos sintomas da doença e o temor de uma conseqüente contaminação. O isolamento social e a finitude da vida de forma tão escancarada desencadearam e ampliaram uma série de problemas físicos e psicológicos durante este 2020 quase infundável. A solução, garantem especialistas, é reagir e buscar ajuda.

A adoção em grande escala do home office, em função do isolamento social para conter o novo coronavírus, e a falta da família, dos amigos, têm afetado a saúde mental da população e deixado um rastro de lassidão. Pesquisa do LinkedIn, que ouviu duas mil pessoas, indica que 62% delas estão mais ansiosas e estressadas. Além do peso de um ano que entrou para a história da humanidade de maneira negativa, profissionais de saúde relatam que o número de casos relacionados à ansiedade e depressão quase que quadruplicou.

Entraram em cena síndromes perigosas. Uma das mais comuns é a Síndrome de Burnout, reconhecida como doença crônica pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que causa estado de estresse extremo e crônico, geralmente provocado por excesso de trabalho em ambiente de extrema cobrança, pressão e pouco repouso.

Quem vê a niteroiense Janete de Almeida sorrindo, nem imagina o que a aposentada de 61 anos, moradora de Itacoatiara, enfrentou: "Eu passava maior parte do dia na cama, desanimada. Precisava viajar, praticar exercícios, mas não conseguia", relembra Janete, que buscou tratamento na hipnoterapia e encontrou o caminho para a cura. "Eu já viajei para o Sul, para ver meu filho, já estou dirigindo, faço caminhada e agora entrei na academia. Faço tudo com segurança e prazer", revela.

Para André Orsi, professor da pós-graduação em Hipnose Clínica, Hospitalar e Organizacional da Universidade Celso Lisboa e do Instituto Brasileiro de Hipnose, que tratou de Janete, foi fundamental que ela buscasse ajuda: "A Janete me procurou e apresentava sintomas fortes de depressão. Iniciamos a terapia e já nas primeiras sessões percebi avanços importantes como superação de medos e elevação da autoestima. Ela se comprometeu com o processo e após dez sessões, dois meses de tratamento, seus sintomas foram remidos. Sempre nos falamos, pois gosto de acompanhar, e ela está cada dia melhor", afirma Orsi.

Mais diagnósticos de Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG) também surgiram. Este é um distúrbio caracterizado pela "preocupação excessiva ou expectativa apreensiva", de acordo com a quarta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV). O principal sintoma é a presença quase permanente de preocupação ou tensão, mesmo quando não existe motivo para isso. As preocupações parecem passar de um problema para outro, como questões familiares, amorosas, relacionadas ao trabalho, à saúde ou de várias outras origens. A saída é buscar tratamento.

2020: o ano do estresse, o ano da ansiedade

Atualmente, 33 milhões de brasileiros sofrem com o esgotamento, segundo pesquisa da International Stress Management Association



Os exercícios passaram a fazer parte da rotina da aposentada niteroiense Janete de Almeida para lidar com os problemas de ansiedade



Eu passava maior parte do dia na cama, desanimada. Precisava viajar, praticar exercícios, mas não conseguia

JANETE DE ALMEIDA, aposentada

'NOVIDADE'

Pandemia também levou à Síndrome da Cabana

■ Para a dermatologista Andréa Siqueira, moradora de São Domingos, os sintomas da ansiedade vieram em forma de muitas dores de cabeça e fraqueza muscular: "Eu não conseguia levantar da cama, minha cabeça parecia que iria explodir. Isso por quase dois meses, até que busquei ajuda, fui diagnosticada e, assim, pude me tratar", frisa a dermatologista.

Outro problema muito atual é o receio de sair de casa depois de tantos meses em isolamento social, popularmente chamado de 'Síndrome da Cabana'. Na literatura psíquica, os sintomas

são parecidos com fobia social. "Viver em sociedade nunca foi fácil, mesmo antes da pandemia. Estar nas ruas, fazer o caminho de casa para o trabalho ou para a escola, por exemplo, envolve uma série de situações que faz com que nossa mente esteja em situação de alerta constante, mas de forma quase automática", acrescenta Orsi.

As mulheres são as maiores vítimas de enfermidades. Afinal, muitas mães que trabalham ficaram mais suscetíveis a doenças. Por isso, é preciso cuidados com demandas e responsabilidades exigidas na criação e educação de uma criança aliadas ao exercício de trabalhos formais igualmente exaustivos

suscetíveis ao desenvolvimento ou agravamento de alguma síndrome.

O isolamento social, o fechamento das creches e escolas, a suspensão das atividades presenciais, o home office, modificaram a dinâmica do lar. A casa se reconfigurou. Sobre tudo para as mães que não contam com a figura paterna no compartilhamento das responsabilidades.

Atenção a algum sintoma é fundamental, assim como buscar ajuda profissional para lidar com tantas responsabilidades em meio a inúmeras incertezas em relação ao futuro próximo. Que venha 2021.



André Orsi: problemas têm cura

Orientação profissional é fundamental

► Muitas vezes, a pessoa que está sofrendo com ansiedade e depressão não consegue identificar todos os sintomas e, por isso, não consegue confirmar que algo está acontecendo. Dessa forma, se existirem suspeitas de que se possa estar sofrendo com este problema, é aconselhado pedir ajuda para um amigo, familiar ou outra pessoa de confiança de forma a identificar corretamente os sintomas.

► Porém, para fazer o diagnóstico e não ter mais dúvidas, a melhor forma é ir com uma pessoa próxima a um profissional para que sejam discutidos os sintomas, identificado o problema e orientado o tratamento mais adequado. Assim será possível quantificar e definir alguma síndrome, se esse for o caso.

► Segundo especialistas, uma vez definida, é preciso desacelerar. Preocupações derivadas do transtorno de ansiedade generalizada não desaparecem por conta própria - pelo contrário, só tendem a piorar. Por isso, tratamento e suporte médicos são imprescindíveis. Procurar ajuda médica antes da ansiedade se tornar um problema ainda maior também é crucial para evitar complicações.

SINTOMAS FÍSICOS:

- Sintomas físicos:
- Cansaço excessivo
- Dor de cabeça
- Enxaqueca
- Transpiração constante
- Fadiga
- Pressão alta
- Alteração dos batimentos cardíacos
- Dor muscular
- Problemas gastrointestinais
- Dificuldade em respirar
- Alergia e coceira crônica na pele

SINTOMAS EMOCIONAIS:

- Depressão
- Ansiedade
- Desânimo acentuado
- Dificuldade de sentir prazer
- Dificuldade de raciocinar
- Irritabilidade
- Preocupação constante
- Alterações do sono
- Sentimento de incapacidade ou inferioridade
- Falta de motivação
- Falta de criatividade