

BEM-ESTAR

O quebra-cabeça da ansiedade

O que é, quais os sintomas, como tratar. Trouxemos dez respostas sobre o termo de saúde mental mais buscado por brasileiros no Google

PÁGs. 4 a 7



DEPOIMENTO "Ninguém é ansioso, as pessoas estão ansiosas" PÁGs. 7

JARDIM INTERIOR Sete dicas para que as plantas vivam bem dentro de casa PÁG. 7

MEMÓRIA MUSICAL Livro reúne fotos dos bastidores da MPB nos anos 1970 e 1980 PÁG. 8

CASA & DECORAÇÃO

Cuidado com a rega: vasos em interiores levam mais tempo para secar, apresentam drenagem reduzida e não permitem escoamento natural da água



Sete dicas essenciais para manter sempre verdes os vasos cultivados dentro de casa

PRIMAVERA

JARDIM INTERIOR

1

Opte por espécies que, por sua robustez e propensão a crescer em meio a pouca luz, são indicadas para o cultivo doméstico

2

É a regra fundamental na jardinagem doméstica: as plantas devem ser regadas apenas quando a terra do vaso estiver seca

3

Não tenha pressa e lembre-se de que plantas cultivadas em casa podem até sobreviver à seca, mas não ao excesso de água

4

Não exponha as folhas à luz solar direta e evite aproximar os vasos de fontes de calor

5

É recomendável fertilizar uma vez por mês durante a fase de crescimento e na primavera/verão. No inverno, suspenda o tratamento

6

Evite lavar as folhas com leite, óleo e outras substâncias improvisadas. Molhe-as com um jato leve de água ou retire a poeira com um pano úmido

7

Se o ambiente estiver muito escuro, coloque a planta perto de uma fonte de luz

Reportagem de Marcelo Lima, O Estado de S. Paulo

CINCO PLANTAS SUPER RESISTENTES

Jiboia

Planta rasteira que pode atingir até três metros de comprimento. Funciona bem em ambientes com pouca luz e uma rega semanal. Tolerância à umidade. Recomendada para purificar o ar



Felype Araújo/Galeria Botânica

Zamioculca

Vai bem em ambientes sombreados e solo úmido, mas jamais encharcado. As raízes parecem pequenas batatas e armazenam bastante água. Altamente indicada para moradores interessados em pouca manutenção



Felype Araújo/Galeria Botânica

Sansevieria Vitoria

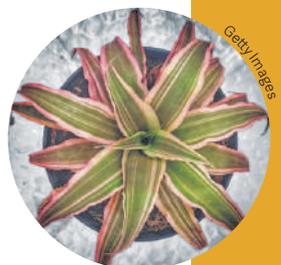
Pode sobreviver com pouca luz e, mesmo se você esquecer de regar, ela não vai morrer. A única maneira de matar essa planta é exagerar na água



Felype Araújo/Galeria Botânica

Cryptanthus

Da família das bromélias, gosta de ambientes mais sombreados e não aguenta incidência direta de luz solar. Por isso, vive presa a árvores e até debaixo de pedras. O substrato com suas raízes deve ficar sempre úmido, não encharcado



Getty Images

Dracena compacta

Outra que suporta ficar sem rega e que se desenvolve bem em ambientes sombreados. O crescimento é lento, mas ela atinge até três metros de altura, não sendo muito exigente quanto ao seu cultivo



Felype Araújo/Galeria Botânica

App e-saúdeSP tem nova funcionalidade: Passaporte da Vacina

Aplicativo da Prefeitura de São Paulo já oferecia informações sobre a vacinação e a covid-19

A cidade de São Paulo passou a contar neste mês com o Passaporte da Vacina, uma nova funcionalidade do aplicativo e-saúdeSP. O documento digital tem como objetivo atestar a vacinação do público em eventos com a presença de 500 pessoas ou mais.

A flexibilização das restrições impostas pela pandemia, em decorrência do avanço da vacinação, motivou quem está ansioso para voltar a participar de eventos, caso do estudante Alex Lacerda, de 21 anos de idade. Ele fez o cadastro no aplicativo e-saúdeSP no início de setembro. “Uma das coisas que eu mais tenho sentido saudade nesta pandemia é a interação com pessoas em festas e estádios de futebol. Poder fazer novamente essas coisas foi o que me animou a emitir o Passaporte da Vacina”, conta o jovem.

De acordo com a Secretaria Municipal de Saúde, até o momento mais de 892 mil pessoas já fizeram o cadastro no app e mais de 244 mil emitiram os passaportes. Por questão de segurança, o passaporte tem validade de sete dias após seu acesso. Quem vem de outras cidades, incluindo os municípios da Grande São Paulo, e de outros Estados, bem como aqueles que não atualizarem o app, deverá apresentar o comprovante físico de vacinação, entregue pela UBS e outros postos de vacinação, quando da aplicação da primeira e segunda doses.

PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E FORNECEDORES

O novo recurso digital vai auxiliar os espaços de eventos a comprovar a vacinação do público, com pelo menos uma dose do imunizante.

No Centro de Convenções Rebouças, localizado na zona oeste, por exemplo, as adequações exigiram a criação de uma nova comunicação visual e um procedimento prévio de checagem com promotores e presta-



O Centro de Convenções Rebouças é um dos estabelecimentos que se adequaram à regra

dores de serviço. “Encaminhamos orientações lembrando da atenção à vacina junto aos participantes e fornecedores. Mas não é apenas responsabilidade do organizador, nós também teremos que cobrar o comprovante”, aponta a diretora do local, Ana Luísa Diniz Cintra.

Embora o passaporte garanta que todos os participantes de um evento estejam vacinados, os espaços devem seguir cumprindo normas previamente estabelecidas: uso de máscaras, fornecimento de álcool em gel, aferição de temperatura e distanciamento de 1,5 metro entre participantes, entre outras. “O setor de eventos gera muita renda e emprego. Foi uma pena termos paralisado por tanto tempo. Agora, estamos nos preparando para fazer seis eventos com público superior a 500 pessoas até o fim deste ano”, destaca Ana Luísa.



Passaporte DA VACINA



Baixe o app

- 1) Acesse a loja de aplicativos do seu celular e busque: e-saúdeSP.
- 2) Baixe o aplicativo, faça o cadastro com seus dados e senha.
- 3) Após o cadastro, é possível acessar o **Passaporte da Vacina** pelo ícone laranja no menu principal.
- 4) O passaporte terá os dados de cadastro e indicará se a pessoa tomou a primeira dose, completou o esquema vacinal ou recebeu a dose única, além de gerar um código QR Code.
- 5) O QR Code será usado em eventos com a presença de 500 pessoas ou mais

CUIDE-SE

Se sentir ansioso antes de encontros, provas ou entrevistas de emprego é comum e não caracteriza um transtorno. Se essa sensação prejudica o funcionamento da sua vida, atenção: pode ser hora de procurar ajuda

CUIDE-SE

TODO MUNDO QUER SABER

A reportagem do **Estadão** reuniu as dez principais perguntas sobre ansiedade feitas por internautas e foi atrás das respostas. Atenção: o diagnóstico só pode ser feito por um especialista em saúde mental, seja psicólogo ou psiquiatra

Procura sempre existiu, mas aumentou na pandemia

Os brasileiros são os que mais buscam o termo ansiedade na internet, perdendo apenas para os americanos, de acordo com pesquisa do Sistema Analítico BITES. Em agosto de 2021, quem foi ao Google Brasil procurar informações sobre ansiedade estava 5,5 vezes mais interessado do que em janeiro de 2004. A curva começou a crescer com maior velocidade a partir de março de 2015 e se acentuou na pandemia.

O público do Brasil também tem buscado muito mais termos relacionados a medicamentos para ansiedade. O interesse por três princípios ativos de ansiolíticos (Clonazepam, Alprazolam e Bromazepam) em agosto de 2021 era cinco vezes maior do que em março de 2004, quando dados sobre o comportamento dos usuários na plataforma passaram a ser mais bem estruturados.

Reportagem de
Camila Tuchlinski,
O Estado de S. Paulo



O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade como uma doença é caracterizada pelo excesso de medo e angústia, de acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), da Associação Americana de Psiquiatria, incluindo perturbações comportamentais relacionadas.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA ANSIEDADE?

Os principais sintomas dos transtornos de ansiedade são muito mais intensos do que aqueles que sentimos normalmente no dia a dia. Eles aparecem em preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar); sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer; preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho; medo extremo de algum objeto ou situação em particular; medo exagerado de ser humilhado publicamente; falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade; pavor depois de uma situação muito difícil.

COMO SE SENTE QUEM TEM ANSIEDADE?

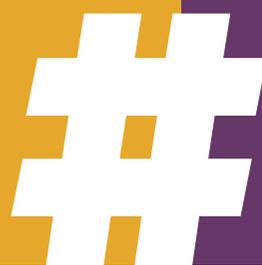
Quem tem (ou está com) ansiedade se sente angustiado a maior parte do tempo, ameaçado, bloqueado e muitas vezes deixa de fazer algumas atividades, sem saber de onde vem o sofrimento. A vida social fica prejudicada.

QUAIS SÃO OS TIPOS DE ANSIEDADE?

O DSM-V descreve pelo menos seis tipos de Transtornos de Ansiedade:

- ▶ Transtorno do Pânico
- ▶ Fobia Específica
- ▶ Fobia Social
- ▶ Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)
- ▶ Transtorno de Estresse Pós-Traumático (Tept)
- ▶ Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O diagnóstico para cada um deles é feito através de uma consulta clínica.



Um exercício multissensorial, como a respiração dos cinco dedos, em que você traça o contorno da mão com um dedo enquanto se concentra na respiração, pode ajudar a impedir que pensamentos negativos assumam o controle

CUIDE-SE

QUAIS OS SINTOMAS FÍSICOS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE?

As origens de muitos sintomas físicos não são detectadas em exames clínicos e, nesses casos, podem ter como pano de fundo o sofrimento emocional. Não é raro que a ansiedade se manifeste em alergias, problemas respiratórios e estomacais. Um exemplo é a "gastrite nervosa". Alguns tipos de dor, que podem ou não estar relacionadas com doença crônica, não estão são descartados.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ANSIEDADE E PÂNICO?

Especialista em Psicossomática pelo Instituto Sedes Sapientiae, a psicóloga Sonia Neves explica: "A ansiedade se manifesta com sintomas bem incômodos, mas a pessoa sente que está sob a ameaça de algum perigo e procura formas para se proteger ou se defender. Já a crise de pânico revela que a pessoa não consegue delimitar ou conter a angústia e se desespera, acha que está tendo um infarto, por exemplo, já que a aceleração cardíaca é um dos sintomas da ansiedade e presente no quadro de pânico também."

QUAIS OS SINTOMAS FÍSICOS DO TAG?

Alguns sintomas físicos do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) são: preocupações e medos excessivos, visão irreal de problemas, inquietação ou sensação de estar sempre nervoso, irritabilidade, tensão muscular, dores de cabeça, sudorese e dificuldade de concentração.

QUANDO PROCURAR AJUDA?

Se os sintomas forem muito frequentes e impedirem a pessoa de relaxar. "A própria pessoa percebe, mas pode não aceitar que suas preocupações são excessivas", afirma a psicóloga Sonia Neves, especialista em Psicossomática pelo Instituto Sedes Sapientiae.

Na ansiedade, a pessoa tem algum controle. No pânico, a dificuldade de colocar limite na angústia é bem maior



QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS?

Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade: medicamentos (sempre com acompanhamento e receita médica); psicoterapia com psicólogo; combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia). “Existem tratamentos alternativos também, como ioga, meditação, práticas de relaxamento, terapias corporais, uma técnica desenvolvida por Peter Levine conhecida com Experiência Somática, EMDR, técnica mais recente e também útil. Há muitas abordagens, mas nem sempre eficazes e com remissão maior dos sintomas. Lembrando que a ansiedade é parte da vida e todos sentimos, a diferença é de grau, intensidade e frequência”, ressalta a psicóloga Sonia Neves.

É PRECISO TOMAR MEDICAMENTOS?

Pode ser a melhor opção, sobretudo para reduzir os sintomas mais graves. A maior parte das pessoas começa a se sentir melhor e retoma suas atividades depois de algumas semanas de tratamento por isso é importante procurar ajuda especializada na unidade de saúde mais próxima. O diagnóstico precoce e preciso, um tratamento eficaz e o acompanhamento a longo prazo são imprescindíveis para obter melhores resultados e menores prejuízos.

Depoimento

“Descobri que ninguém é ansioso, as pessoas estão ansiosas”, diz Giulia Gamba, diagnosticada com Transtorno de Ansiedade em 2015

Sempre fui uma pessoa imediatista, sem muita paciência. Comecei a perceber que estava me sentindo pouco equilibrada e isso começou a atrapalhar minha vida. Tinha palpitações, aperto no peito, medo de algumas coisas que, quando melho-rei, parei para pensar e disse: ‘Puxa, não tinha tanta justificativa’, sabe? Ficava com um aperto no peito, chorava, me sentia muito fora da realidade, angustiada. Minha psicoterapeuta percebeu que estava com crises de ansiedade e comecei a fazer também um tratamento com psiquiatra. Entendi que o remédio era uma ajuda pontual para o que eu estava precisando. Fiz o tratamento medicamentoso por um ano e depois recebi alta, quando estava me sentindo melhor, conseguindo lidar melhor com minhas emoções [ela

continua fazendo terapia, como forma de manutenção].

Com a pandemia, fiquei com medo de voltar a sentir ansiedade, de ficar em casa, esse medo coletivo de tudo o que está acontecendo. Me despertou alguns sentimentos, sabe? Tive alguns momentos de me sentir mal nesse contexto todo, mas resignifiquei muito a ansiedade nessa fase. Descobri que ninguém é ansioso, as pessoas estão ansiosas, então, consigo hoje ver os momentos em que estou assim e entender o por quê, qual é o gatilho que está me levando a isso e administrar internamente.

Eu diria para quem passa por isso que vai acabar. Sem apoio eu não teria. Procure ajuda.

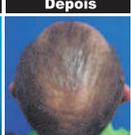
(Em entrevista à repórter Camila Tuchlinski, O Estado de S. Paulo)



TRATAMENTOS CAPILARES

PARE DE SOFRER COM QUEDA DE CABELO

Com método exclusivo e produtos fitoterápicos reunimos os melhores tratamentos para você.

Antes	Depois
	
	

Tratamentos para queda de cabelo, dermatites, caspa, alopecias, oleosidade excessiva, coceira, inflamações, cabelos com dificuldade de crescimento, ralos e sem brilho.

@metodorecuperadorcapilar
 metodorecuperadorcapilarsp@gmail.com

R: Fradique Coutinho, 842 | Pinheiros | São Paulo/SP
 Segunda a Sábado, das 8h às 18h
 (11) 3037-7951 (11) 98211-7079



estadao.com.br/e/vempensar

ESTADÃO
 VEM PENSAR COM A GENTE

Classificados

ESTADÃO
expresso

IMÓVEIS
SÃO PAULO

Alugam-se

COMERCIAIS

ZONA SUL

AV PAULISTA
 Vista MASP/TRIANON conj, 44m²,
 ar cond,total/reform 97324-7101

ESTADÃO
 VEM PENSAR COM A GENTE

PROPRIEDADES
RURAIS

TERRAS E
FAZENDAS

PORTO FELIZ E REGIÃO
 Vendo chácaras e sítios de 1 a
 50alqs (15)99708 1268
 (15)99703 9637/(15)3262 3368

OPORTUNIDADES

ARTES
E ANTIGUIDADES

COMPRO SELOS
 Cédulas, moedas, coleções adian-
 tadas. Tratar (11)99797-4117

ESTADÃO
 VEM PENSAR COM A GENTE



vempensar.estadao.com.br

ESTADÃO
 VEM PENSAR COM A GENTE

CONJUNTOS COMERCIAIS - JARDINS

Vendo excelentes conjuntos comerciais
no 12º andar (cobertura) vagos.
Contendo 4 salas completas com banheiros
individuais e 4 vagas de garagem.
Ótima oportunidade!

Ver e tratar com Marcio ou Lucilia.
(11) 3256-0801/3256- 5043 h.c

CULTURA

Thereza Eugênia nasceu no município baiano de Serrinha e chegou ao Rio de Janeiro em 1964, aos 25 anos, para ser enfermeira, profissão que exerceu até os anos 1990, junto com a de fotógrafa. Com 11 anos, comprou sua primeira máquina fotográfica

LIVRO

Bastidores da MPB

Caetano Veloso, Roberto Carlos, Elza Soares e outros artistas foram fotografados por Thereza Eugênia nos anos 1970 e 1980

As fotos desta página são algumas das que estão reproduzidas no livro *Thereza Eugênia - Portraits 1970-1980* (Barléu Edições; R\$ 98), que a fotógrafa lança em edição caprichada, de capa dura e papel couchê, or-

ganizada pelo designer Augusto Lins Soares. As 192 páginas trazem Roberto Carlos, Caetano, Gal, Bethânia, Gilberto Gil, Chico, Clara Nunes, Rita Lee, Alcione e Ney Matogrosso, entre muitos outros.



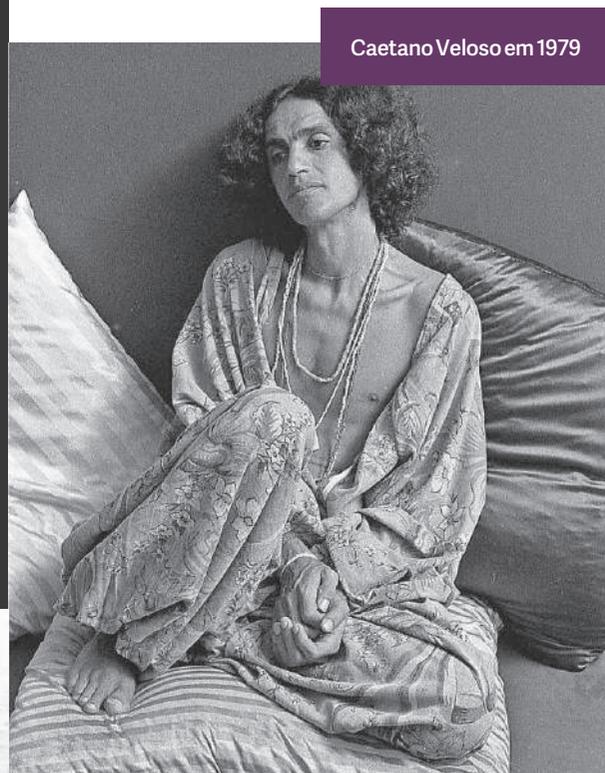
Alcione



Maria Bethânia



Capa do disco de Roberto Carlos



Caetano Veloso em 1979



Ney Matogrosso

Danilo Casaletti, Especial para o Estadão, **O Estado de S. Paulo**