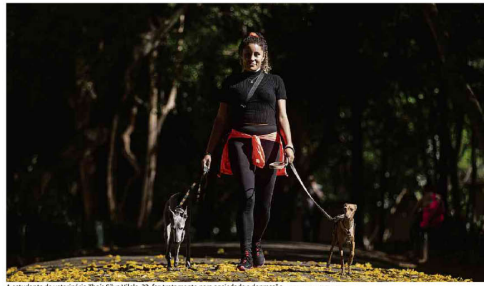


Um terço no país relata ansiedade e sono ruim



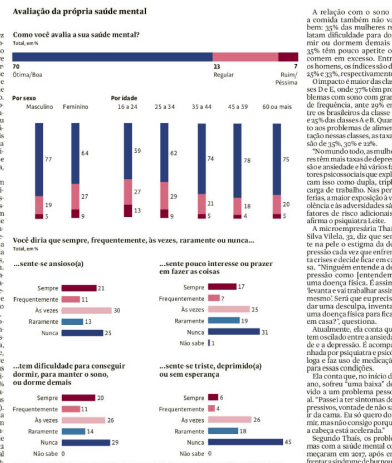
A estudante de veterinária Thais Silva Vieira, 32, faz tratamento para ansiedade e depressão.

Um terço no país relata ansiedade e problemas com sono e alimentação

Datafolha mostra que, apesar dos sintomas, brasileiros têm boa avaliação da saúde mental

Claudia Colucci e Fernanda Mena

Se não fosse em cada dez brasileiros se sentem ansiosos, em problemas com sono e com a alimentação sempre suficientemente, talvez não teria tanta importância...



Para psiquiatras, a transição de saúde mental é um processo complexo, pois envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais. A percepção social do adoecimento também influencia...

A população não tem ideia de que dormir mal, comer demais e sentir sem prazer nas atividades habituais são indicativos de um quadro depressivo.

As terapias me ajudaram muito a entender que sou eu que tenho que lidar com os meus problemas, ninguém vai fazer isso por mim... Assim como Thais, até as pessoas entre 25 e 34 anos vivem algum problema de saúde mental nos últimos 12 meses...

A relação com o sono e a alimentação também são válidas. 25% das mulheres relatam dificuldade para dormir ou dormem demais e 15% têm pouco apetite ou comem em excesso. Entre os homens, os índices são de 25% e 17%, respectivamente. Um quarto maior da classe D e E, onde 27% dos problemas são com o grau de frequência, até 20% entre os brasileiros da classe C e 15% das classes A e B. Quanto aos problemas de alimentação, 28%, 22% e 20%...

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Folha de S. Paulo

Seção: Equilíbrio Caderno: B Página: 6