



Como lidar com a DEPRESSÃO de fim de ano?



Comum no período das festas, a depressão de fim de ano pode gerar ansiedade, frustração e tristeza. Para muitas pessoas, as celebrações desse período também remetem a familiares já falecidos, gerando momentos de melancolia e tristeza. Além desses sentimentos, há também o estresse gerado pelo aumento da carga de trabalho para algumas profissões.

Para lidar com a depressão de fim de ano, é importante usar as redes sociais com moderação a fim de evitar comparações, já que durante as festividades, estes espaços são tomados por postagens que envolvem conquistas profissionais e pessoais. Além disso, é indicado manter rotinas saudáveis, incluindo boa alimentação, sono de qualidade e exercícios físicos, que geralmente são colocados de lado durante as festas.

É importante lembrar que a depressão de fim de ano pode ser evidenciada de maneira mais intensa para pacientes com transtornos psicológicos. Em alguns casos, a terapia é suficiente para ajudar a pessoa a entender a origem desses sentimentos e a desenvolver estratégias para lidar com eles. Em outros, o uso de medicação pode ser considerado. Essa decisão deve ser avaliada por um profissional de saúde.

SAUDÁVEL e saborosa!

Com a chegada do verão, é comum consumirmos água de coco, especialmente na praia. Rica em aminoácidos, enzimas e ácidos essenciais, ela é indicada para manter o corpo hidratado. Contudo, a bebida não deve substituir a água mineral nem ser consumida em excesso. Entre os benefícios da água de coco estão a regulação da flora intestinal, a prevenção de cãibras, a hidratação da pele, a regulação da pressão arterial e a manutenção da saúde óssea. A água de coco pode ser consumida à temperatura ambiente ou gelada, sozinha ou em preparações como sucos, vitaminas e smoothies.



O poder do fio dental

Um dos passos mais importantes para preservar a saúde bucal é o uso do fio dental. Isso porque, embora a escovação seja essencial para a limpeza dos dentes, ela sozinha não é suficiente. O ideal é utilizar o utensílio pelo menos uma vez ao dia, preferencialmente antes da escovação. Isso porque, ao remover os restos de alimentos que ficam no espaço entre os dentes e próximo à gengiva, o produto facilita o trabalho posterior da escova. Assim, ao adotar esse hábito, prevenimos o surgimento de cáries, placas bacterianas e gengivite, contribuindo para um sorriso saudável.



FOTOS: ADOBE STOCK