

Janeiro Branco alerta para uso excessivo do celular e cuidados com saúde mental

Proposta é suscitar reflexões sobre o uso do aparelho, que pode gerar inclusive sobrecarga cognitiva e estresse, apontam estudos

Neste mundo cada vez mais agitado, cheio de estímulos e de muitos desafios, precisamos falar sobre saúde mental e emocional. A campanha Janeiro Branco tem como propósito quebrar tabus e também estimular o diálogo, inclusive em torno de questões muito presentes em nosso dia a dia que afetam nossas emoções e podem causar distúrbios psicológicos. A ideia é promover maior reflexão sobre a importância de cuidarmos da mente, assim como cuidamos do corpo, enfatizando que a saúde mental é um aspecto fundamental para nossa qualidade de vida.

O Janeiro Branco é uma campanha de conscientização. A escolha de janeiro, um mês tradicionalmente associado ao reconhecimento e à renovação, simboliza a ideia de que esse é um bom momento para refletirmos sobre o bem-estar mental e a adoção de práticas saudáveis para o cuidado emocional. E, dentro deste contexto, é urgente que a sociedade dê maior atenção a um fenômeno crescente e preocupante: a dependência psicológica do celular.

Estudos já comprovaram que o uso excessivo e compul-

NOMOFOBIA

É o medo de ficar sem celular, problema que afeta muita gente

sivo do celular pode afetar significativamente a saúde emocional e psicológica. Como o celular proporciona acesso constante a informações, redes sociais e e-mails, pode gerar sobrecarga cognitiva e aumentar o estresse, já que o cérebro está constantemente processando dados e notificações.

Além disso, a pressão da sociedade para que estejamos sempre disponíveis, com a sensação de que é necessário responder rapidamente às mensagens, ou estar sempre conectado, pode causar muita ansiedade. Atualmente, as pessoas se sentem pressionadas a estar "on" o tempo todo, o que dificulta a desconexão. Muitos estão, inclusive, desenvolvendo comportamentos compulsivos ao verificar constantemente o celular – o que é conhecido como nomofobia (medo de ficar sem o celular) –, e que pode levar a um ciclo de estresse e

ansiedade, afetando totalmente o equilíbrio emocional.

“É importante que os pais, educadores e toda a sociedade estejam atentos para ajudar a combater a compulsão doentia pelo celular. Muitas pessoas estão restringindo o convívio em grupo ou mesmo se isolando, já apresentando alterações emocionais e psicológicas. É preciso reintegrá-los em atividades sociais e esportivas e estimular a busca por tratamentos, com foco na mudança de comportamento, na educação digital, e, em alguns casos, com a ajuda de terapia.

Precisamos apoiar e incluir todos para que consigam sair do vício e da dependência, trazê-los de volta a uma vida mais saudável e participativa”, pontua o Defensor Público Federal André Naves, especialista em Inclusão Social.

O Janeiro Branco é, portanto, fundamental para mostrar que qualquer um, atualmente, está sujeito a desenvolver transtornos emocionais. A campanha visa a combater o estigma associado a quem apresenta alterações mentais e de comportamento, estimulando a busca por apoio psicológico.

“Sabemos que a saúde emo-



A ideia do Janeiro Branco é evitar transtornos emocionais

cional e psicológica é o resultado da interação entre fatores ambientais, sociais, pessoais e genéticos. Precisamos lutar contra o preconceito associado aos portadores de transtornos mentais, educando a sociedade sobre a importância de dar atenção à saúde mental tanto quanto à saúde física. E, assim, prevenindo e tratando problemas como depressão, ansiedade e até mesmo o suicídio, que são questões sérias e crescentes na sociedade contemporânea”, afirma o Defensor André Naves.

O autoconhecimento, o

equilíbrio emocional e a busca de ajuda, quando necessário, são essenciais. Ao estimular o debate em torno de temas tão presentes na vida moderna, a campanha Janeiro Branco contribui para que as pessoas se sintam mais confortáveis para falar sobre suas emoções, enfrentar seus problemas emocionais de maneira saudável e buscar ajuda profissional sempre que necessário.

Cuidar da saúde mental é fundamental para o equilíbrio e a qualidade de vida. Pense nisso.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal da Cidade - Bauru/SP

Seção: Geral Pagina: 08