

Ansiedade: A sociedade estimula essa emoção?

DA REDAÇÃO

Inúmeras evoluções moldaram a sociedade como é hoje, anos e anos de desenvolvimento biológico e tecnológico, mas o que deveria ajudar a trazer mais benefícios à vida em sociedade também é o culpado pelos altos índices de problemas mentais.

O Brasil é o país com o maior número de profissionais de psicologia no mundo, mas esse grande número de psicólogos reflete um problema profundo da socie-



Reprodução Unsplash

O Brasil é o país mais ansioso do mundo, mas para entender as razões desses dados é preciso realizar uma análise mais profunda.

dade brasileira, os transtornos mentais.

De acordo com o PhD em neurociências, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, na palestra "Pandemia da saúde mental: O adoecimento coletivo de uma geração" idealizada pela Faculdade Católica Dom Orione com sede em Tocantins, os efeitos da pandemia na saúde mental da

sociedade somente potencializaram os problemas gerados pelo próprio contexto social brasileiro.

"A pandemia em si, o confinamento, aumentou a ansiedade e fez com que vários problemas fossem desenvolvidos de forma mais precoce".

De acordo com Dr. Fabiano, a sociedade gera pressões que estimulam o estresse e a ansiedade, que culminam na necessidade de uma válvula de escape, os smartphones, criando dependência das microdoses de dopamina que ele ajuda a liberar.

"Um dos principais fatores que tornam a sociedade brasileira a mais ansiosa do mundo é a violência. A ansiedade é uma pendência, faz parte do instinto, por isso, uma sociedade mais violenta gera uma sociedade mais ansiosa, é muito fácil refletir sobre isso, quando você está dormindo, escuta um barulho e já imagina que pode ser alguém tentando invadir a sua casa, isso faz com que sua ansiedade

aumente".

Além disso, a competitividade em que a sociedade está inserida estimula uma busca cada vez maior por status social, que gera uma ansiedade por resultados e pode ajudar a aumentar o estresse.

Um indivíduo ansioso e estressado tende a buscar recompensas rápidas e fáceis para "anestesiá-la" a sua ansiedade e toda a atmosfera negativa que ela traz, para isso, ele recorre a uma fonte aparentemente inesgotável de dopamina, as redes sociais.

"É muito fácil se conectar ao Instagram, ao TikTok, para postar uma foto e acreditar que as pessoas te aceitam, é uma insegurança que aumenta cada vez mais e estimula a sua ansiedade. Quando você espera a recompensa por uma foto postada, ela nunca será igual, a mesma foto, no mesmo local, sob as mesmas circunstâncias não libera a mesma quantidade de dopamina, o que gera a necessidade de uma busca incessante por mais recompensas, criando um vício".

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2513
08 17 49 51 52 53

QUINA
Acumulou - Concurso 5933
06 12 48 54 65

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2409
11 20 24 27 41 44
05 10 11 12 25 49

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1826
03 14 52 56 70 73 78

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2356
05 09 12 17 24 30 31
38 42 48 52 53 76 77
78 80 81 88 89 95

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 6

**Dia do Alfaiate
Oficialização da Letra do Hino Nacional**