

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frei Moacir I

**Representante em
São Paulo:** Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Gilmar Pinatto
(Mtb 24051)

Saúde mental: dez dicas de como usar as redes sociais de maneira saudável

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
CLÍNICA CENSO

Checar as notificações das redes sociais é a sua primeira ação ao acordar e a última antes de dormir? Você acessa as redes repetidas vezes durante o dia? Fica ansioso esperando interações em suas postagens? Mexe no celular durante encontros presenciais com amigos ou familiares? Se você se identifica com alguma das ocorrências acima, é importante estar atento. O alerta, que faz referência ao Janeiro Branco, movimento social dedicado à conscientização dos cuidados com a saúde mental e emocional, é do psicólogo Caio César Pinheiro, que atua na Clínica Censo, em Parauapebas (PA).

Uma pesquisa realizada

em 2022 pela Hibou, empresa de pesquisa de mercado e consumo, revelou que 54% dos brasileiros acessam o celular constantemente durante todo o dia.

"O uso excessivo das redes sociais pode ser prejudicial à saúde emocional. Pesquisas sugerem que as pessoas que mais gastam tempo nas redes sociais, provavelmente, desenvolverão problemas psicológicos como ansiedade e depressão", afirma o psicólogo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país mais ansioso do mundo, com cerca de 18,6 milhões de pessoas sofrendo de ansiedade.

Caio explica que isso acontece porque as redes sociais se tornaram um vício, onde as pessoas passam horas vendo

status de outros usuários e fazendo publicações à espera de muitas interações com curtidas e comentários para se sentirem "felizes". "O uso contínuo impacta negativamente na qualidade de sono pelo tempo dedicado à atividade, reduz a autoestima quando a pessoa compara padrões de vida e julgamentos de padrões de beleza, gera desinteresse por atividades físicas, pode prejudicar relacionamentos interpessoais e provocar ansiedade e depressão", detalha o profissional. O psicólogo acrescenta que é fundamental a busca pelo uso saudável da ferramenta e listou dicas importantes para você desfrutar dos benefícios da internet, sem colocar a saúde em risco.

Confira: 1- Limite o tempo que você ficará conectado

nas redes sociais; 2- Prefira encontros presenciais com amigos e familiares; 3- Siga páginas de conteúdo confiáveis. Não consuma, nem compartilhe Fake News; 4- Evite publicar sua rotina e intimidade na internet; 5- Antes de postar algo, avalie: é realmente necessário?; 6- Dê preferência à prática de atividades físicas ao ar livre; 7- Durante conversas ou encontros, não fique mexendo no celular; 8- Não fique conectado nas redes sociais quando estiver cumprindo atividades acadêmicas ou do trabalho; 9- Estimule o respeito ao próximo e não dissemine preconceito; 10- Não compare sua vida com a das outras pessoas. Cada um tem seu processo. Não se cobre! Siga a sua trajetória, no seu tempo.

19
qui



↓ 22°
↑ 31°

80%

Sol com algumas nuvens. Chove rápido durante o dia e à noite.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite