



Segunda-Feira, 04 de Agosto de 2025

Janeiro Branco e o uso saudável das telas

MARIA AUGUSTA RIBEIRO

Janeiro branco é o mês de conscientização sobre o cuidado com a saúde mental e emocional. E com o nosso uso frequente das telas nada mais saudável do que saber como usar melhor a tecnologia e manter a saúde equilibrada.

A tecnologia é maravilhosa, sem dúvida. Mas a pressão que ela faz em nossas vidas tem deixado as pessoas dependentes de rede sociais, doentes com excesso de informação e contribuindo de sobremaneira para que nossa vida seja apenas experimentada no virtual.

Já parou para pensar quanto tempo fica de olho na sua tela? Muitos dirão: ahhhá!!! Eu trabalho com isso por isso fico muitas horas? Outros dirão ahaaa preciso ficar informado por isso passo horas nas telas.

E assim vamos abrindo precedentes para que as telas tomem conta da nossa vida e vamos utilizando de forma errada uma ferramenta que deveria nos servir e não o contrário.

Segundo um levantamento da ONU, de 2019, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo sofrem com transtorno mental sendo que 14% deles são adolescentes. E as telas desempenham um papel prejudicial nisso tudo.

Mas é possível usar as telas de forma equilibrada?

Sim! Com regras claras, paciência e persistência a tela vai dando lugar para outras atividades e um outro jeito de ver as coisas.

E como fazemos para ter uma vida digital equilibrada? A resposta é com matemática.

Tempo de tela:

Vá nas configurações de seu telefone, entre em tempo de tela e veja quanto tempo passa conectado. Agora deixe um espaço para comer, dormir, tomar banho, se exercitar, cuidar dos filhos, dos cães, da casa, ter tempo de ócio, lazer, fazer amigos e etc.

Sei que parece uma enxurrada de coisas, mas fazendo as contas vai perceber que passa mais tempo de olho numa tela do que faz atividades na vida real. E assim é possível você pensar em que mudanças pode fazer na sua rotina.

Um dia após o outro você vai ajustando sua rotina e se puder dar uma dica comece sempre pelo sono, porque cérebro que não dorme direito não faz nada correto no dia seguinte.

Notificações:

As empresas de tecnologia aprenderam a mexer com o nosso cérebro e notificações são um perigo para a nossa concentração, então coloque as notificações no silencioso, isso vai te ajudar e ter foco.

Não tenha medo de impor limites, ainda que pequenos, quando tiver uma emergência no trabalho por exemplo as pessoas vão te ligar em vez de mandar áudio ou notificações.

Contato com a natureza

Sabia que ao contemplar a natureza melhoramos a capacidade de memória? Na natureza encontramos auxílio para processos de cura, além de estimular a curiosidade, criatividade e o relaxamento.

Um dos melhores elementos da natureza é o sol. Uma exposição de 15 minutos diários auxilia a absorção de vitamina D que protege o sistema imunológico evitando doenças.

Pode parecer meio boba tantas informações simples e acessíveis a todos para se ter uma vida mais saudável e ainda contribuir para nossa saúde mental apenas transformando o que é informação em conhecimento.

Dê exemplo:

Tem muito pai consciente que entende que tela demais para o filho é perigoso, mas não olha para si mesmo. Lembre-se a mudança de comportamento digital começa pelo exemplo. Então as novas rotinas devem começar por você, depois serem adotadas pelos filhos e tão somente depois para sua comunidade ou empresa.

Segundo Alan Barros, em seu livro “tenho depressão e agora”, diz que o janeiro branco serve para a gente promover as boas praticas de saúde mental e emocional para se ter uma vida leve.

A gente deveria falar sobre equilibrar nossa saúde todos os dias, mas em especial o janeiro branco nos da uma grande oportunidade para falar sobre isso, começando por entender que uso saudável de telas precisa dar lugar a outras atividades, experiências e vivencias para se ter saúde equilibrada e ser feliz.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia.