É hora do detox das redes sociais? Pós-eleições, rede

Após meses de tensão política, debates e discussões, brasilienses tentam retomar o sono e o bem-estar. Especialistas recomendam limites às telas, descanso e atividades saudáveis para melhorar a saúde mental

» ANA CAROLINA ALVES

Depois de dois turnos de uma campanha marcada por tensões e conflitos, eleitores do Distrito Federal tentam deixar para trás o desgaste emocional dos últimos meses e recuperar o sono e a tranquilidade. Conversas com amigos, atividades manuais, exercícios físicos e momentos longe das notícias e das redes sociais estão entre as estratégias adotadas para aliviar a tensão. Especialistas explicam como retomar o equilíbrio.

A internacionalista Letícia Holanda, 27 anos, moradora do Guará 1, retomou projetos que havia deixado de lado, como aulas de cerâmica. "Gosto muito de atividades manuais, consigo focar no que estou fazendo de uma forma que me isolo do mundo de fora e todos os meus pensamentos, saio de lá muito mais relaxada e feliz", ressaltou. Além das atividades práticas, ela reduziu o uso das redes sociais. "Durante a campanha, o uso diário aumentou de forma considerável. Agora estou usando de forma pontual e planejo fazer um detox durante um tempo", ressaltou.

A mudança de rotina tem ajudado Letícia a recuperar o bem-estar após semanas de dedicação às mobilizações. "Senti um aumento expressivo da ansiedade e um maior cansaço físico e mental. Meu sono ficou bem conturbado e com menos horas. Agora tenho consigo focar em atividades comuns do dia a dia e dormir melhor", afirmou.

O servidor público Alfredo Lopes, 50, morador do Lago Sul, contou que, para aliviar a tensão, tem buscado atividades que o afastem do noticiário e proporcionem momentos de prazer. "Tenho batido papo com amigos, jogado videogame e passeado com os meus cachorros. São atividades que me desconectam das redes sociais e das notícias", afirmou.

Impacto no trabalho

A instrutora de swásthya yôga Fernanda Bezerra, 33, diretora da VYU Yôga, na Asa Norte, e moradora do Lago Norte, percebeu os efeitos da tensão política nas aulas e na vida pessoal. "Eu senti que as pessoas não estavam muito preocupadas em se acalmar, e sim em falar abertamente sobre política. Por esse motivo, vimos muitas pessoas ansiosas e angustiadas", relatou. Ela ressaltou que os conflitos nas redes sociais também a afetaram. "Estamos nas redes para divulgar nosso trabalho e por lá vimos de perto os conflitos e a divisão entre as pessoas. Não tem como não se afetar", afirmou.

Para Fernanda, a prática de yôga ajuda a lidar com momentos de turbulência emocional por meio da respiração, dos movimentos corporais e do equilíbrio da mente. Entre as técnicas que podem ser incorporadas ao dia a dia, a instrutora recomendou reservar cinco minutos para respirar de forma consciente, sentados em uma posição confortável e com as mãos sobre o abdômen. "Você inspira projetando o abdômen para fora, como um balão, e depois solta o ar retraindo-o. Continue esse movimento baixo e abdominal por cinco minutos e você verá o botão da calma e da estabilidade sendo acionado", orientou.

Arquivo pessoal



Instrutora de swásthya yôga Fernanda Bezerra foca na prática para reequilibrar pós-eleições

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Letícia Holanda: atividades manuais, como cerâmica, para espantar o pós-eleições

Recuperação emocional

O fim de um período de tensão, como uma campanha eleitoral, não significa que o corpo e a mente consigam relaxar imediatamente, explicou a psicóloga Thaís Flora. "Desacelerar não é sinônimo de fraqueza, desinteresse ou falta de compromisso. É reconhecer os nossos próprios limites. O descanso não deve ser visto como uma recompensa que só merecemos depois de chegar ao esgotamento", alertou.

As redes sociais podem prolongar o desgaste mesmo depois do fim de um acontecimento estressante, uma vez que discussões e conteúdos que provocam medo, raiva e indignação continuam circulando. "É como se a campanha tivesse terminado do lado de fora, mas continuasse acontecendo dentro da nossa cabeça", comparou Thaís.

Para favorecer a recuperação, a psiquiatra Eliane Bida recomenda reorganizar os horários de sono, retomar atividades físicas e sociais gradualmente e estabelecer limites para o uso de telas. "Como o uso excessivo de telas se associa de forma dose-dependente a mais ansiedade, estresse e pior qualidade do sono, é recomendável estabelecer horários definidos para checar notícias e evitar o celular pelo menos uma hora antes de dormir", explica.

Para a psicóloga Thaís, estabelecer limites não significa abandonar as próprias convicções, mas preservar o equilíbrio emocional. "Ter limites não é se desconectar do mundo. É aprender a permanecer conectado sem se abandonar", destacou.

Sono

O estresse e a ansiedade podem comprometer a qualidade do sono mesmo depois que uma situação intensa chega ao fim, explicou a psicóloga clínica especialista em sono Danuska Tokarski. "Apesar da eleição ter passado, existe um contexto de ansiedade, de expectativas relacionadas a esse momento e a tudo que foi vivido, e que está sendo decidido nos próximos dias", destacou.

O otorrinolaringologista José Stênio Ponte Dias Filho, da OtorrinoDF/Medsono, explicou que a dificuldade para dormir pode se manifestar em cansaço ao acordar, sonolência excessiva durante o dia, irritabilidade e dificuldade de concentração. "O sono é um dos pilares fundamentais da saúde, ao lado da alimentação equilibrada e da atividade física", afirmou.

Para recuperar o descanso, Danuska Tokarski recomendou manter horários regulares para deitar e levantar, evitar compensar as noites ruins ficando mais tempo na cama e reduzir o contato com notícias e conteúdos estressantes nas telas perto da hora de dormir. "Uma estratégia é escrever sobre o que está angustiando, que está preocupando, para tirar isso da mente, e trazer isso para um contexto de mais racionalidade", exemplificou.

Colaborou Elias Frazão e Júlia Costa*

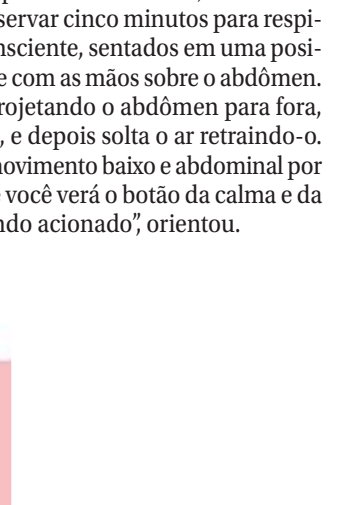
Estagiários sobre a supervisão de José Carlos Vieira

POVO FALA/ Se afastou das redes sociais depois das eleições?



"Me afastei das redes sociais porque eu não queria me estressar, estava uma bagunça. Notei que ganhei muito tempo. Percebi que ficava tempo demais nas redes sociais, me afastando de todos. Ganhei tempo para um novo hobby, desestressar, fazer alguma coisa mais interessante e a minha memória melhorou."

Maria Eduarda Silva, 23, moradora de Planaltina, estudante



"Me afastei bastante das redes sociais depois das eleições por ter percebido um certo tipo de adoecimento. Não é uma coisa saudável, acho que para nenhum dos dois lados. Eu vi pessoas do meu convívio familiar, dos meus amigos ficaram bastante abalados, e infelizmente a maneira de lidar com isso, às vezes, é se afastar um pouco."

Luiz Henrique Martinele, 34, morador do Cerrado, trabalha com TI



"Me afastei das redes porque eu gostaria que esse conteúdo sobre eleições, pós-eleição parasse de aparecer, porque já passou. Pra mim não tem importância mais. Já foi dito o que é pra ser dito. E quando abrimos as redes sociais, é o que mais tem. Estou evitando de olhar, parando de ver, pra ver se para de aparecer o tempo todo."

Isabella Alencar, 21 anos, moradora do Recanto das Emas, aprendiz