

SAÚDE

Acesso excessivo às redes sociais prejudica o aprendizado e a saúde mental

O engajamento excessivo nas redes sociais afasta a pessoa do enfrentamento dos problemas do cotidiano, como os financeiros e de relacionamento pessoal e profissional. "Escapa-se para um ambiente digital de extremos, com situações ou prazerosas ou de violência e desgraças. Acessando o tempo todo o celular, as pessoas se isolam, abalando sua saúde mental", afirma o dr. Clemente Soares Neto, psiquiatra do Seconci-SP, por ocasião da campanha Janeiro Branco, sobre a importância da saúde mental.

De acordo com o psiquiatra, "o uso excessivo do celular prejudica a interação com a família, limita os amigos ao grupinho que fala sua língua na internet, não traz aprendizado nem abre a pessoa para novas experiências e amigos. Pais não controlam o uso

de celular pelos filhos, quando deveriam fazê-lo. A Inteligência Artificial e a internet dizem o que você deve comprar, onde ir, presta-se a golpes e até traz desafios que induzem ao suicídio. A maioria da nova geração não pega um livro e pouco aprende. Não é à toa que o celular foi proibido nas escolas".

Levando esse cenário para o mundo do trabalho, o dr. Soares relata haver casos de pacientes que comparecem ao consultório queixando-se de serem maltratados ou assediados por suas chefias e solicitando um ansiolítico recomendado por um mecanismo de busca na internet.

"Querem uma solução mágica em vez de buscar dialogar com o gestor e resolver questões de relacionamento que às vezes são mesmo difíceis, dependendo do perfil de cada um. Chefes e subordinados não

conversam, estes sentem que só são cobrados e não levados em consideração, têm sua saúde emocional afetada, irritam-se, têm o sono prejudicado, não trabalham direito e acabam sendo demitidos ou pedindo afastamento", comenta o psiquiatra.

Para enfrentar o estresse e prevenir transtornos emocionais, o psiquiatra faz nove recomendações, entre elas: "Busque a paz, e não soluções mágicas ou vícios".

+ Leia mais



Dr. Clemente Soares Neto
Psiquiatra do Seconci-SP

SAÚDE

Hanseníase tem cura mas requer atenção

Manchas claras ou avermelhadas na pele que não coçam nem doem, áreas da pele que parecem anestesiadas. Estes são alguns sinais que podem indicar hanseníase, devendo a pessoa consultar imediatamente um dermatologista. A recomendação é do dr. Hussein Yusef Lopes Zar, clínico geral do Seconci-SP, por ocasião da campanha do Janeiro Roxo, que tem em 30 de janeiro o Dia Mundial de Luta contra a Hanseníase.

A boa notícia é que a doença tem cura. Causada pela bactéria Mycobacterium

leprae, ou bacilo de Hansen, a hanseníase é transmitida principalmente pelas vias respiratórias superiores, além do contato com a pele do paciente. Sua evolução depende de características do sistema imunológico da pessoa infectada e apresenta múltiplas manifestações clínicas, desde áreas anestésicas, manchas claras, avermelhadas ou amarronzadas, caroços na pele e lesões dos nervos periféricos.

Segundo o dr. Lopes Zar, ainda há preconceito em relação à doença e estigmatização dos pacientes.

"Isso não se justifica, uma vez que a doença tem cura e, se a pessoa estiver em tratamento, não oferece risco de contágio."

+ Leia mais



Dr. Hussein Yusef Lopes Zar
Clínico Geral do Seconci-SP

Siga nas redes sociais

@SECONCISP

