

FREEPIK

Janeiro Branco reforça a importância do cuidado com a saúde mental



Campanha chama atenção para o impacto das redes sociais e incentiva o diálogo sobre emoções e bem-estar

Isabella Rodrigues (*)

Omês de janeiro é marcado pela campanha Janeiro Branco, iniciativa nacional que chama atenção para a importância da saúde mental e emocional. A campanha aproveita o início do ano, período tradicionalmente ligado a recomeços e planejamento, para estimular reflexões sobre sentimentos, comportamentos e hábitos que impactam diretamente o bem-estar psicológico.

A campanha surge em um contexto em que os problemas relacionados à saúde mental têm se tornado cada vez mais frequentes. Ansiedade, estresse, depressão e esgotamento emocional estão entre os principais sintomas registrados nos serviços de saúde, muitos deles associados às mudanças na rotina, às pressões sociais e ao uso excessivo de telas e internet.

O uso excessivo das redes sociais é apontado como um dos fatores que contribuem para o adoecimento emocional. A exposição constante a conteúdos idealizados, a comparação com padrões irreais de sucesso e aparência, além da busca por aprovação virtual, podem gerar frustração, baixa autoestima e sensação de inadequação. Especialistas

alertam que o excesso de tempo conectado também interfere na qualidade do sono, na concentração e nas relações interpessoais, impactando diretamente a saúde mental.

Outro ponto destacado pela campanha é a dificuldade que muitas pessoas ainda enfrentam para falar sobre emoções e buscar ajuda. O estigma em torno dos transtornos mentais faz com que o sofrimento emocional seja, muitas vezes, silenciado ou minimizado. O Janeiro Branco reforça que cuidar da saúde mental deve ser encarado como uma necessidade básica, assim como o acompanhamento da saúde física, e que procurar apoio profissional é um passo importante para a prevenção de quadros mais graves.

De acordo com a psicóloga e professora universitária em Nova Friburgo, Lillian Black, o uso excessivo das redes sociais acaba isolando a pessoa dos contatos presenciais, ocasionando relações mais superficiais. “O algoritmo acaba nos levando a consumir apenas conteúdos que já estão dentro das nossas crenças e opiniões, radicalizando pontos de vista. As pessoas também se sentem mais livres para comentar com agressividade. Tudo isso cria um cenário que atrapalha o desenvolvimento da inteligência emocional

e das habilidades sociais. Esse debate é urgente, não apenas pelas questões psicológicas, mas pelos impactos visíveis na maneira em que a sociedade como um todo se comporta atualmente”, explicou.

Apesar das redes sociais ampliarem o contato com outras pessoas e proporcionar encontros que não seriam possíveis fora dela, é necessário perceber quando as tecnologias estão atrapalhando o desenvolvimento pessoal e resultando em sentimentos como tristeza, depressão e isolamento. “Consumimos uma quantidade muito grande de informações em vídeos curtos e rápidos, sem tempo de elaboração, o que gera esgotamento”, observa a professora.

Lillian também explica que para crianças e adolescentes, o impacto é ainda mais visível, existindo uma dificuldade de desenvolver conversas e comunicar o que se pensa e sente. “Elas estão em fase de desenvolvimento ainda, não têm muitos recursos emocionais e nem a maturidade suficiente para traçar alguns limites entre a vida virtual e a real. Muitas famílias se queixam que o adolescente passa horas trancado no quarto e não interage com os demais familiares”, disse.

Entre os principais sinais de alerta, quando as redes estão afetando a saúde mental, é a dimi-

nuição ou a quase inexistência de relações e atividades fora do meio. “Sobre o esgotamento mental, é fundamental que não deixemos de praticar algum tipo de atividade física e se possível, ter momentos de lazer fora das telas”, sugere Lillian.

Ainda segundo a psicóloga, é importante lembrar que o cuidado com a saúde física e mental deve existir em todos os meses do ano. “Temos pontos positivos e negativos no uso das redes sociais; Tudo que é excessivo acaba se tornando prejudicial para nossa vida. Temos que ter momentos de lazer, descanso, trabalho de maneira equilibrada, dentro do que nossa rotina nos permite. Outra coisa é que não existe uma fórmula ou receita para o cuidado em saúde mental: o autoconhecimento é a chave para a pessoa viver uma vida mais autêntica e congruente consigo mesmo”, finalizou.

ATIVIDADES LOCAIS

Em Nova Friburgo, na última quarta-feira, 21, a Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Rede de Atenção Psicossocial, realizou um encontro aberto à população na Estação Livre, a antiga rodoviária urbana na Praça Getúlio Vargas, com atividades voltadas ao cuidado emocional, acolhimento e orientação em saúde mental.

O evento contou com a participação das equipes do Centro de Atenção Psicossocial (Caps AD - Alcool e Drogas), Caps 3 e Caps 1, reunindo usuários dos serviços e profissionais da rede. Ao longo da manhã, foram desenvolvidas atividades como aulas abertas, apresentações musicais e rodas de conversa, criando um espaço de escuta e troca de experiências entre os participantes.

A iniciativa teve como objetivo aproximar a população dos serviços de saúde mental disponíveis no município, além de reforçar a importância do diálogo e do fortalecimento das redes de apoio. O contato direto com as equipes do Caps permitiu esclarecer dúvidas, compartilhar vivências e ampliar o entendimento sobre o funcionamento dos serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Já na quinta-feira, 22, o Corredor Cultural da Arp também realizou um evento voltado à conscientização da saúde mental. Durante a tarde, os interessados participaram de uma roda de conversa com a psicóloga clínica e hospitalar Karla Magalhães e a neuropsicóloga clínica, especializada em hipnoterapia, Priscila Frazão.

(*) Estagiária com supervisão de Henrique Amorim

CLASSIFICADOS

IMÓVEIS

VEÍCULOS

OPORTUNIDADES

EMPREGOS

ACOMPANHANTE - CUIDADOR E ANJO DE ALUGUEL – Oferece-me para pessoas de terceira idade e deficientes em geral, temporário ou permanente. Também procuro interessados em passarem temporada em Abadiânia – Goiás e visitarem outras cidades, tais como Pirenópolis, Corumbá, Caldas Novas (Águas Termais) entre outras. Eu administro todo serviço doméstico, sou cozinheiro e motorista. **ALBERTO VERLY – TELEFONE (22) 99728-8370**

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO Nº 003/2026

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Contratação, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço global, para prestação de serviços de outsourcing de impressão por franquia mensal e páginas excedentes, bem como assistência técnica e reposição contínua de insumos, peças e suprimentos (excluindo papel), conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital de licitação e seus anexos, em especial, no Termo de Referência (Anexo II) do Edital, Processo Adm./CPL: 005/2026. Data do Pregão: 10/02/2026. Horário: 09:00. Local: Portal de Compras do Governo Federal – www.gov.br/compras. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br. Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280. Horário de funcionamento de 9h às 18h. Nova Friburgo, 23/01/2026. Agente de Contratação e Pregoeira – Maisa Benvenuti.

enel BRASIL		DESLIGAMENTO PROGRAMADO
A ENEL avisa aos seus clientes a interrupção temporária do fornecimento de energia ocasionada pela necessidade de execução de serviços de manutenção/obras nos seguintes horários e locais: Dia: 29/01/2026		
Horário	Endereço	Nº Deslig.
BOM JARDIM		
12:30 às 19:30	Alto de São José - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Chácara São José - Alto São José - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Estrada Barra Alegre - Barra Alegre - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Estrada Barra Alegre Ponte de Ferro - São José do Ribeirão	27384251
12:30 às 19:30	Estrada Bom Jardim Barra Alegre - Alto São José - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Estrada Boa Vista - Caieira - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Rodovia RJ 146 - Represa - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Estrada Açucena - Alto São José - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Fazenda Bom Jardim - Trapiche - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Fazenda São Romão - Barra Alegre Fazenda - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Fazenda Santa Rita de Cássia - Caieira - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Fazenda Vale Santa Maria - Caieira - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Machambomba Alto São José - Alto São José - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Rua Manoel Vieira Batista - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Rua Ponte de Ferro - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Antônio - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Apocena - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Aventura - 2º Distrito - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Campo Belo - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Chácara São José do Ribeirão - São José do Ribeirão	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Lajeado - Vargem Grande - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Nossa Senhora das Graças - 2º Distrito - São José do Ribeirão	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Nossa Senhora do Carmo - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Ouro - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Rosário - Rural - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio São Francisco - Bom Jardim Fazenda - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio São João da Mata - 2º Distrito - São José do Ribeirão	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Santa Rosa - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Santo Antônio - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Vargem Grande - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Varginha - São José do Ribeirão - Bom Jardim	27384251
12:30 às 19:30	Sítio Vista Alegre - Barra Alegre - Bom Jardim	27384251
SÃO SEBASTIÃO DO ALTO		
12:00 às 18:00	Sítio Biquinha - Guarani - São Sebastião do Alto	27610293
12:00 às 18:00	Sítio Gutuipo - São Sebastião do Alto Zona Rural - Guarani	27610293
12:00 às 18:00	Sítio Penal - Ipituna - São Sebastião do Alto	27610293
12:00 às 18:00	Sítio Serraria e Guarany - Guarani - São Sebastião do Alto	27610293
Saiba mais em enel.com.br		

Marcelo Braune Tabelião e Oficial do Registro de Imóveis
Matrícula 06/2347

EDITAL DE CITAÇÃO PRAZO DE 15 DIAS, expedido no Procedimento Extrajudicial de Usucapião, Junto ao Cartório do 1º Ofício de Nova Friburgo. **Marcelo Braune, Tabelião, FAZ SABER, a 1) SEBASTIÃO DE PAIVA ALVES e 2) JOSÉ DA PAIXÃO PAIVA**, e aos terceiros eventualmente interessados, que deu entrada neste ofício de Registro de Imóveis, **VALDELINO SOUZA FELIX**, brasileiro, solteiro, marceneiro, portador da Carteira de identidade nº 07808094-2, expedida pelo IFPR/RJ em 03/04/1986, e inscrito no CPF sob o nº 089.900.797-05, em união estável com **Maria Aparecida Bocafolli Gonçalves**, brasileira, solteira, do lar, portadora da Carteira de identidade nº 27.852.186-9 do IFPR/RJ, e inscrita no CPF sob nº 029.963.557-82 residentes na Rua Antônio Banjar, 575, Catarcione, no 1º Distrito deste Município, com pedido de reconhecimento extrajudicial de **USUCAPIÃO EXTRAORDINÁRIO** com base no artigo 215 e 217 do CC, sobre o **imóvel constituído por um terreno próprio, sem benfeitorias, situado no lugar denominado "Nº Colonial 21" no 1º distrito deste Município, designado pelo lote de nº 02 da quadra 7 do LOTEAMENTO PARQUE SANTA LUZIA, com a área de 990,00m²; tudo de acordo com Ata Notarial e Memorial Descritivo apresentados**, alegando posse mansa e pacífica pelo prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias, ficando certo que a não apresentação de impugnação implicará no reconhecimento extrajudicial da Usucapião. **DADO E PASSADO** nesta cidade de Nova Friburgo aos 22 de Janeiro de 2026. Eu, (assinado eletronicamente), Marcelo Braune, tabelião, subscrevo e assino.

MARCELO BRAUNE:1734 8986749

Já curtiiu?

www.facebook.com/avozdaserra