RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 28 de Novembro de 2026

As mensagens e a ansiedade

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

As mensagens entram em nossa mente sem ao menos pedir permissão.

Já que estamos tratando a ansiedade com várias técnicas que eu estou ensinado, lá vai mais uma que, com certeza, à época, percebia que afetava muito a minha fase extremamente ansiosa, e o pior: sem o controle devido para isso.

Todos nós, seres humanos, aprendemos pelos sentidos, isto é, o que vimos, ouvimos, apalpamos, degustamos e tocamos. Com a sua permissão ou não, o fato é: absorvemos tudo pelos sentidos, de forma voluntária e consciente ou involuntária e inconsciente.

Se há uma seleção com sabedoria sobre o que alimentaremos no nosso cérebro, saiba que ele lhe agradecerá, já que as suas ações, pensamentos, ideias, criação, enfim, são reflexos do que alimentou a sua mente.

No clímax da minha ansiedade, ficava sempre me perguntando por que eu estava daquele jeito, sem gerência da minha vida, já que nunca tinha ocorrido algo similar na minha fase adulta.

Na minha reflexão, à época, eu estava assistindo muitos noticiários sobre a covid-19 e, como se sabe, as mensagens apreendidas pelos sentidos muitas vezes não se mostram satisfatórias. As notícias de pessoas contaminadas, recontaminadas e mortes afetavam a minha mente e a minha emoção, e eu estava sendo sufocado pela ansiedade, que foi causado pelo coronavírus.

O melhor a ser feito é: se você não está preparado mental e emocionalmente para receber esses tipos de mensagens, devido a sua situação atual, é preferível abandonar esses costumes e atitudes.

Se recupere primeiro para depois assistir, ver e ouvir mensagens como essas. Apesar de que eu prefiro não recomendar o acesso a notícias e informações negativas. Os meios de comunicação precisam divulgar desgraças, mortes, misérias etc. para aumentar o ibope da empresa.

Vale ressaltar que os games ou jogos violentos praticados em videogame e smartphone também impactam negativamente o seu cérebro. Se um livro nos remete a algo ruim, é melhor não o ler. Isso vale para todos os dados, informações, mensagens, aprendidos por quaisquer meios de comunicação.

Pense assim: um notebook recebe informações (input), processa os dados (process data: processador e memória) e, por fim, transfere e divulga os resultados (output).

O nosso cérebro é similar a um notebook, a depender do que colocamos nele, ele apenas vai processar e transmitir o que contém dentro, o que pode ser coisas boas ou não. A lógica é a seguinte: se introduzimos

dados e informações positivas, haverá tratamento e processamento dessas informações, e sabe o que você transmitirá? Informações e mensagens positivas e que valem a pena ser compartilhadas.

Mateus 12:34 nos alerta sobre o que introduzimos na nossa vida. Vejamos: “Raça de víboras, como podem vocês, que são maus, dizer coisas boas? Pois a boca fala do que está cheio o coração”.

Se não há controle mental suficiente para ter a melhor decisão, evite se aproximar de mensagens que não te façam bem e aumentam a sua ansiedade.

A mente sadia é salutar para uma vida boa, alegre e mais feliz. Tudo isso é fruto de nossas escolhas, portanto, saiba decidir as notícias que permitirá que entrem no seu cérebro.

Francisney Liberato é *auditor do Tribunal de Contas do Estado, escritor e palestrante*