

TECNOLOGIAS DE CUIDADO INDIVIDUAL E COLETIVO CENTRADO NO USUÁRIO, FAMÍLIA E COMUNIDADE

VOCÊ JÁ FOI CANCELADO? ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS PARA A SAÚDE MENTAL

Jackeline Kérollen Duarte de Sales¹

Érica Rodrigues Fernandes Silva²

Jessica Lima de Oliveira³

Rauana dos Santos Faustino⁴

Antonio Germane Alves Pinto⁵

A cultura do cancelamento remete-se à exclusão digital de um sujeito, mediante suspensão das atividades de sua conta em uma determinada rede social, como forma de punição por um comportamento não aceito pelos demais usuários, acredita-se que isso acontece como forma de justiça social. Contudo, tem-se questionado sobre as injustiças deste movimento ocasionadas pela repressão e diversos desfechos alarmantes, onde os cancelados têm sofrido repercussões negativas em sua vida, que vão desde a perda do emprego até mesmo o suicídio, isso é o resultado da opressão ocasionada por demasiada opressão nas redes sociais. Nesse contexto objetiva-se descrever estratégias para a saúde mental no enfrentamento do cancelamento digital. Trata-se de um estudo descritivo realizado mediante a leitura e análise de notícias vinculadas a sites de jornais, relacionadas ao tema "cultura de cancelamento" visando a descrição de estratégias para o enfrentamento, sob a ótica da saúde mental. As estratégias para enfrentar o cancelamento buscam tirar o foco do problema e aprender com o erro, mediante as seguintes estratégias: Reflita sobre os erros, questionando-se onde errou, o que você pode aprender com esse momento; Converse com amigos e familiares sobre o ocorrido e busque apoio; Lembre-se que a vida não se resume às redes sociais, invista em momentos para conviver com a família e com amigos; Planeje-se para fazer atividades de lazer e recreações, que podem ser desde a leitura até mesmo fazer sessões de cinema em casa; Inclua a prática da atividade física na sua rotina; e caso haja necessidade Procure ajuda profissional. As estratégias para enfrentar a cultura do cancelamento, permite que os sujeitos envolvidos desenvolvam autonomia no seu processo de autocuidado em saúde mental, e sejam capazes de reduzir os efeitos/impactos dessa exclusão digital à curto e longo prazo. Integrar os sujeitos, em seus saberes e práticas nos contextos familiar, comunitário e assistencial é uma potencialidade para a reconstrução da convivência social.

Palavras-Chave: Cultura; Cancelamento; Saúde Mental.

¹Enfermeira. Especialista em Saúde da Família. Técnica em Enfermagem na Unidade Sentinela de Juazeiro do Norte. Email: jackelinekerollen@hotmail.com.

²Graduanda em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. Email: erica.rodrigues@urca.br.

³ Graduanda em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. Email: jessicacaete2@gmail.com.

⁴ Enfermeira. Mestranda em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). E-mail: rauanafaustino21@gmail.com.

⁵ Enfermeiro. Doutor em Saúde coletiva. Professor da Universidade Regional do Cariri do Departamento de Enfermagem. Email: germane.pinto@urca.br.