

Redes Sociais e Saúde Mental

Manual do Tutor



Redes Sociais e Saúde Mental

Redes sociais e saúde mental – Qual o problema?

Todos sabemos que as redes sociais têm muitos benefícios: permitem-nos conectar com amigos e familiares quando não moram perto de nós; também nos permitem partilhar marcos das nossas vidas e algumas fotos das nossas últimas férias, com amigos e colegas da nossa rede; e oferece ótimas ferramentas de marketing para empreendedores e empresas.

Apesar de todos esses benefícios, os médicos têm investigado a nossa relação com as redes sociais e concluem que o modo como as usamos pode não ser saudável e está a afetar a nossa saúde mental e bem-estar.

A *American Academy of Paediatrics* alertou sobre os potenciais efeitos negativos das redes sociais em crianças e adolescentes, incluindo *cyberbullying* e "depressão de Facebook". A secção a seguir descreve em detalhe alguns dos principais efeitos negativos que as redes sociais podem causar na nossa saúde mental e à sensação geral de bem-estar.

- Dependência das redes sociais:

Dá por si a pensar se viu ou não o *feed* de notícias, sem se aperceber se verificou o telemóvel e abriu a aplicação? Se faz isso,

pode ser um sinal de que está a usar demasiado as redes sociais.

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Nottingham Trent afirma que "pode ser plausível falar especificamente de *Transtorno de Dependência do Facebook* porque os critérios de dependência, como a negligência na vida pessoal, a preocupação, as alterações de humor, a fuga à realidade e a ocultação de comportamentos viciantes parecem estar presentes em algumas pessoas que as usam [redes sociais] excessivamente."

Como em todos os vícios, quando se tenta parar de usar a rede social, sabe-se que as pessoas mostram sintomas de abstinência.

Um estudo realizado há alguns anos na Universidade Swansea descobriu que as pessoas experienciaram os sintomas psicológicos da abstinência quando a pararam de usar (a Internet em geral, não apenas as redes sociais). O autor do estudo, Phil Reed, disse: "Sabemos há algum tempo que as pessoas que são excessivamente dependentes de dispositivos digitais relatam sentimentos de ansiedade quando são impedidas de usá-los, mas agora podemos ver que esses efeitos psicológicos são acompanhados por mudanças fisiológicas reais."

- As redes sociais podem ser um gatilho para problemas de saúde mental:

As pesquisas sugerem que, quanto mais frequentemente usamos as redes sociais, menos felizes parecemos estar e, portanto, podemos deduzir que as redes sociais podem ser um gatilho para problemas de saúde mental.

A pesquisa sustenta que “o uso do Facebook está associado a menos felicidade momento a momento e menor satisfação com a vida - quanto mais as pessoas usavam o Facebook num dia, mais essas duas variáveis caíam”. Este estudo sugere que a razão para isso acontecer pode ser um tipo de isolamento social que o ambiente do Facebook cria:

Neste plano, escrevem os autores, “o Facebook fornece um recurso inestimável para atender a essas necessidades, permitindo que as pessoas se conectem instantaneamente. Em vez de melhorar o bem-estar, como fazem as interações frequentes com as redes sociais ‘offline’, as descobertas atuais demonstram que a interação com o Facebook pode prever o resultado oposto para os jovens adultos - pode prejudicá-los.”

Além disso, um artigo publicado no *American Journal of Preventative Medicine*

constatou que a rede social está, de facto, ligada a maiores sentimentos de isolamento social. Os investigadores avaliaram o quanto as pessoas usaram onze *sites* de rede social e compararam o seu uso com a sua sensação geral de bem-estar e o seu “isolamento social percebido”. Este estudo focou-se no uso das seguintes redes sociais: Facebook, Twitter, Google+, YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat e Reddit. Através desta análise, o estudo constatou que, quanto mais tempo as pessoas passavam nas redes sociais, maior era a probabilidade de sofrerem de isolamento social.

- Tendência para comparar a nossa vida com a dos outros:

Isto relaciona-se com o ponto anterior. Se está ligado ao Facebook, por exemplo, e vê todos os seus colegas a almoçarem sem si, ou pessoas com quem estudou a comprarem casa, casarem e terem carros novos, ou uma pessoa da sua turma, que achava que não era muito brilhante na escola, receber uma nova promoção, a tendência natural é comparar essas concretizações com a sua própria vida. Além disso, quando tem tantas pessoas com quem se comparar, haverá outras que têm mais e, como resultado, pode sentir-se socialmente isolado do seu grupo. Por causa deste “gabar” no Facebook e a nossa tendência de comparar, o que vemos nas redes sociais é particularmente prejudicial à nossa saúde mental.

Parte do motivo pelo qual o Facebook faz com que as pessoas se sintam socialmente isoladas (mesmo que na verdade não estejam) é o fator de comparação. Caímos na armadilha de nos compararmos com os outros enquanto percorremos os nossos murais e fazemos julgamentos sobre como avaliamos.

Um artigo publicado no *Journal of Social and Clinical Psychology* avaliou "como fazemos comparações com as publicações de outras pessoas, em direções "ascendentes" ou "descendentes" - ou seja, sentindo que estamos melhor ou pior do que os nossos amigos". O que foi surpreendente nas conclusões deste estudo é que, no campo das redes sociais, descobriram que "ambos os tipos de comparações fizeram as pessoas sentirem-se piores, o que é surpreendente, uma vez que, na vida real, apenas as comparações ascendentes (sentir que outra pessoa tem melhor do que nós) faz as pessoas sentirem-se mal." No entanto, comparar-se a outras pessoas nas redes sociais, quer esteja a dar-se melhor do que alguém ou não, pode levar a sintomas depressivos.

- As comparações podem criar inveja:

Quando estamos constantemente a compararmo-nos com os outros, isso, sem dúvida, leva ao ciúme e à inveja. No entanto, isso é de se esperar quando as pessoas usam as redes sociais para

destacar que estão de férias, a comprar uma casa nova ou a ter promoções no trabalho.

- O vício na rede social é um ciclo vicioso:

Mesmo quando estamos cientes de que o uso excessivo das redes sociais faz mal à nossa saúde mental, ainda as usamos instintivamente, várias vezes ao dia, sabendo que isso não está a fazer-nos felizes ou a contribuir para o nosso bem-estar.

- Os amigos virtuais não neutralizam a solidão:

Se procura as redes sociais para substituir uma vida social do mundo real, isso é um erro. As pesquisas mostram que a interação social é fundamental para combater a solidão, mas as pessoas que usam as redes sociais para todas as conexões sociais e, pior ainda, aquelas que usam as redes sociais passivamente (ou seja, não interagem com ninguém online, apenas navegam nos seus murais), não estão a envolver-se na interação social cara a cara, que é necessária para cultivar saúde mental positiva.

Simplificando, passar tempo *online* com amigos virtuais não tem o mesmo impacto positivo no nosso bem-estar que o tempo com amigos reais.

Como parar?

Quando lê todos estes efeitos negativos que as redes sociais podem ter sobre a nossa saúde mental e bem-estar, a reação mais natural pode ser tentar parar imediatamente, mas quando se depara com um leve vício de redes sociais, isso pode ser mais fácil de dizer do que fazer. Recomendamos que faça uma desintoxicação das redes sociais e que os membros do seu grupo também o façam, por uma semana. Enquanto falamos sobre vício em redes sociais e sintomas de abstinência, vale a pena notar que o vício em redes sociais é um vício psicológico, sendo melhor “desintoxicar-se” de imediato. Não é como os vícios baseados em substâncias, que se conseguem tratar apenas lentamente. Um vício em redes sociais está na sua mente, por isso é melhor desintoxicar tudo de uma vez. O *Blogger* Joel Lee escreveu sobre como desintoxicar-se das redes sociais e fornece as seguintes recomendações para iniciar a sua desintoxicação hoje:

1. Desative as suas contas.

Isto servirá para se proteger de estar sempre a verificar o telemóvel e também indicará aos seus amigos que está mais afastado das redes sociais.

2. Desinstale todas as aplicações de redes sociais.

Isto eliminará todas as notificações e alertas que desempenham um papel

crucial no vício em redes sociais. Assim, provavelmente, não abrirá uma dessas aplicações em momentos de tédio ou quietude.

3. Bloqueie todos os *sites* de redes sociais.

Faça-o para os seus computadores, telemóveis e *tablets*. Use uma das ferramentas de filtragem da *web* para restringir o acesso a *sites* de redes sociais.

4. Substitua as redes sociais por outra atividade:

Não basta não passar tempo nas redes sociais durante o dia. É necessário preencher esse vazio com outras coisas, caso contrário, voltarão. Recomenda-se aprender ou fazer coisas novas, e dedicar-se à bricolagem ou passatempos.

5. Quanto tempo deve durar a desintoxicação?

Embora os estudos ainda sejam escassos, a maioria dos especialistas concorda que demora aproximadamente três meses (ou 100 dias) para que os níveis de dopamina voltem ao normal. Pode demorar mais, dependendo de quanto tempo e com que intensidade a pessoa é viciada. Portanto, não se surpreenda se demorar mais de seis meses ou até um ano. Vai ser difícil, mas há apoio *online* de especialistas que podem ajudá-lo com a desintoxicação.

Leia mais em:

<https://www.makeuseof.com/tag/social-media-detox/>

Como utilizar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre o tópico de como as redes sociais podem influenciar negativamente a nossa saúde mental e bem-estar. Em particular, analisámos alguns dos principais efeitos negativos e também delineámos um processo para acabar com o vício em redes sociais. Vale a pena consultar este manual antes da sua sessão com o grupo, para que esteja preparado para facilitar uma discussão sobre como as redes sociais afetam a nossa saúde mental. No entanto, esteja atento, pois este é um tópico relacionado com o bem-estar físico, psicológico e emocional dos membros do seu grupo. Se um membro do grupo apresentar sérios problemas de saúde mental ou estiver preocupado com o *cyberbullying*, por exemplo, ajude-o a procurar ajuda médica profissional e não tente abordar as questões levantadas no grupo. Ajude-o a entrar em contacto com a escola, por exemplo, se estiver preocupado com que um membro da família esteja a ser vítima de *cyberbullying*.

A acompanhar este manual, encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com sua rede local de saúde para apresentar alguns dos efeitos negativos das redes sociais na nossa saúde mental. Esta foi desenvolvido para suscitar discussões em grupo sobre o

tema. Use este recurso para iniciar uma conversa no grupo sobre como os seus elementos usam as redes sociais e se conseguem identificar-se com algum dos aspetos negativos apresentados neste manual.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, deve iniciar uma discussão em grupo sobre como os seus membros usam as redes sociais. Para iniciar esta discussão, poderá colocar as seguintes questões:

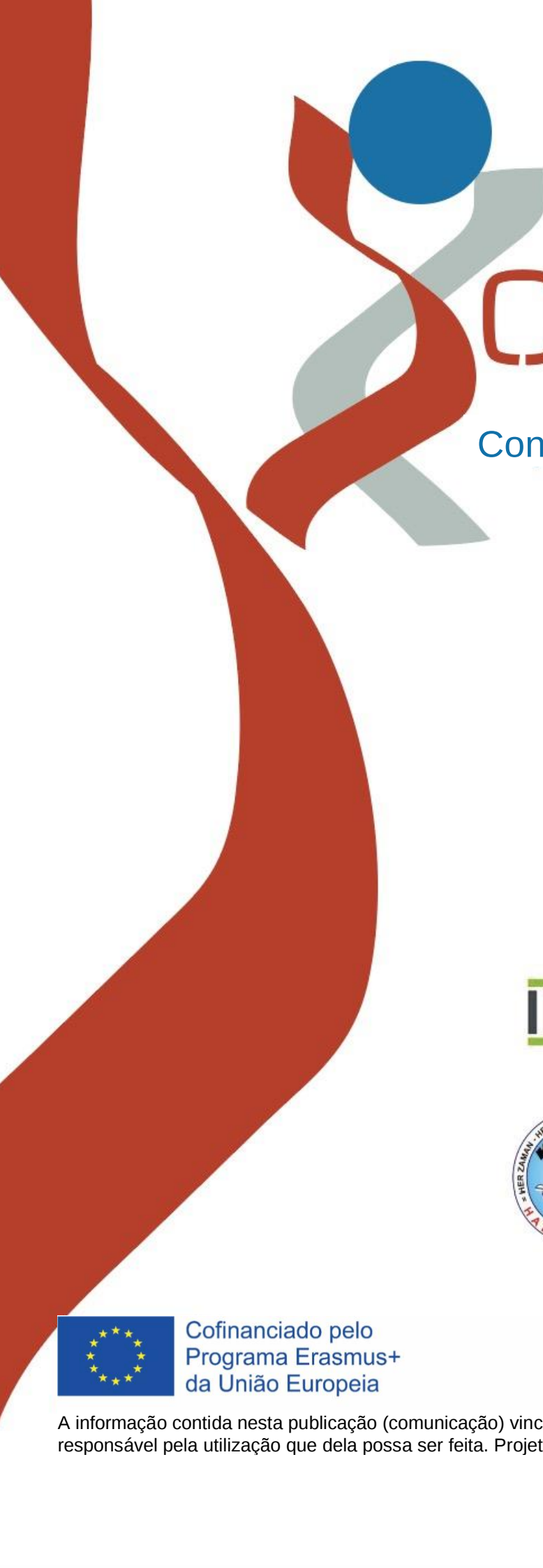
- Em que redes sociais está ativo?
- Com que frequência usa as redes sociais?
- São diferentes das dos outros membros da sua família ou grupos de amigos (do mundo real)?
- Em geral, como é que as redes sociais o fazem sentir?
- Acha que elas contribuem para o seu bem-estar mental de alguma forma?
- Consegue identificar-se com algum dos impactos negativos listados nos *slides* do PowerPoint?

Depois de todos os membros do grupo partilharem a sua experiência com as redes sociais, poderá solicitar a todos que façam um breve registo durante a semana seguinte com todas as vezes que usarem

redes sociais. Nesse apontamento, peça para anotarem:

- Hora do dia em que usaram;
- Duração do uso;
- Propósito do uso;
- Se foi intencional ou 'apenas para passar um tempo';
- Humor depois de usar as redes sociais.

Na sessão seguinte, pode solicitar a todos os membros do grupo que partilhem os seus registos. Se alguém considerar que pode ter um problema de vício com as redes sociais, poderá também usar o *slide* 9 do PowerPoint para lhes apresentar o processo de desintoxicação das redes sociais – poderá ainda adicionar informações extra sobre cada etapa, a partir do manual, se necessário. Depois de todos os membros do grupo completarem os seus registos, poderá voltar novamente este tópico na sessão de grupo seguinte e incentivar aqueles que têm problemas a tentar desintoxicar-se das redes sociais, por pelo menos uma semana, e depois perguntar-lhes como correu a experiência.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENÍČKA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLÝCH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095