



(POP UP E SLIDE SHOW)

Impacto das redes sociais na saúde mental

O surgimento das redes sociais revolucionou a forma como interagimos, compartilhamos informações e nos conectamos com o mundo. Contudo, essa revolução digital não está isenta de consequências e é essencial entendermos os impactos, tanto positivos quanto negativos, que elas podem ter sobre a nossa saúde mental. É importante destacar que o relacionamento entre o uso de redes sociais e a saúde mental é complexo e pode variar de pessoa para pessoa.

A pergunta que se faz é: estamos nos conectando ou nos isolando?

As redes sociais desempenham um papel fundamental na vida contemporânea. Ela nos conecta com amigos, familiares e comunidades em todo o mundo, de maneira instantânea e conveniente. Por meio dela, temos acesso rápido e fácil a diversas informações; compartilhamos notícias, eventos, produtos, serviços, recursos educacionais; também trocamos experiências e encontramos apoio e suporte de pessoas que vivenciam situações semelhantes. No entanto, é importante usar esses recursos de forma crítica e responsável, reconhecendo tanto os seus benefícios quanto os riscos associados.

Atualmente, o tempo médio gasto nas redes sociais, diariamente, é de 3 horas. Embora elas conectem as pessoas de maneira digital, o uso demasiado pode levar ao isolamento social no mundo real, prejudicando os relacionamentos interpessoais. A preferência por interações online pode levar à negligência das relações presenciais, causando um distanciamento emocional significativo.

O desenvolvimento de comportamentos viciantes, em que as pessoas sentem uma necessidade incontrolável de verificar suas redes sociais, e o fluxo intenso de informações no decorrer do dia podem levar a um aumento significativo da ansiedade, assim como à redução da produtividade, problemas com o sono, dificuldade de manter a concentração e o foco, diminuição da memória de longo prazo, entre outros prejuízos. O cyberbullying e o assédio online também se configuram como desdobramentos indesejáveis relacionados ao uso inadequado das redes sociais.

Outro fator agravante diz respeito aos padrões de beleza estabelecidos e o foco na vida (aparentemente) perfeita, que geram comparações não realistas com base em recortes da realidade, podendo afetar sobremaneira a autoestima e a autoconfiança dos “seguidores”, desencadeando sentimentos de inadequação e insatisfação perante a própria realidade. A possibilidade de expressar opiniões sobre a vida alheia, muitas vezes de forma impensada, irresponsável e agressiva, também é um fator de risco, podendo desencadear níveis elevados de estresse e até mesmo depressão.

Em meio aos desafios da era digital, reconhecer os impactos na saúde mental e adotar práticas de uso saudáveis contribuem para vivenciar momentos “offline” significativos e valorizar as conexões pessoais, buscando restaurar o equilíbrio entre a vida digital e o bem-estar emocional.



Lembre-se de que as redes sociais mostram uma versão idealizada da vida das pessoas. Concentre-se em suas realizações e na sua própria jornada e, se for preciso, busque ajuda profissional.

(VÍDEO DA CAMPANHA)