



Internet, redes.... Impacto para a Saúde Mental? De Todos!

A internet, em especial as redes sociais são, *talvez*, a forma mais democrática na forma como podemos comunicar com os outros. Vieram para ficar!

De facto, o digital vai assumindo algum domínio nas nossas vidas em vários contextos, é útil e positivo, rápido na informação que gera, a vida tornou-se mais acessível, rápida e imediata. É indiscutível!

Contudo, começa a ter impacto negativo quando se perde o sentido de moderação na utilização do *online*, e aqui sim, pode dar origem a problemas a nível mental, como stress, ansiedade ou depressão, ou a um quadro aditivo com consequências potencialmente mais graves.

Podemos dizer que os sinais de alerta começam quando a pessoa perde a sua independência face a um comportamento, não conseguindo ter controlo sobre o mesmo.

Algumas das dependências comportamentais hoje em dia, sobretudo nas camadas mais jovens em idade escolar, são a dependência da internet, telemóvel, e a dependência das redes sociais. Contudo, a utilização excessiva das redes sociais é uma realidade, mas não é exclusiva dos nossos jovens, mas eles estão muito mais vulneráveis.

Citando, Cristiane Miranda e Tito de Moraes do “Projeto Agarrados à net”, *“as redes sociais usam os chamados padrões negros que são funcionalidades que nos fazem*



manter ali e querer lá voltar. Funcionalidades essas que exploram as fragilidades do cérebro em desenvolvimento das crianças e jovens, como o autoplay, o scroll infinito, ou o like”.

Neste sentido, por exemplo um jovem que tenha tendências depressivas e tendência para ver esses conteúdos, o *algoritmo* vai mostrar mais conteúdos desse género. Por isso, existem mais casos de suicídio, perturbações do comportamento alimentar, e comportamentos autolesivos.

As **investigações** e **relatórios** realizados sobre estas temáticas têm concluído que de facto as crianças e jovens portuguesas, estão cada vez mais viciados nos jogos online, e na utilização das redes.

Vejamos, o último relatório elaborado para o plano nacional para a redução dos comportamentos aditivos e dependências 2021-2030, que está a ser analisado pelo **SICAD** (*serviço de intervenção nos comportamentos e nas dependências*) os dados mostraram que 6 em cada 10 adolescentes jogam jogos online em dia de escola, e 7 em cada 10 jogam em dias que não são de escola.

Segundo este documento, *“os videojogos têm vindo cada vez mais a ganhar terreno ao longo dos anos como atividade de lazer, desde que estão disponíveis as plataformas que permite, jogar com pessoas do mundo inteiro em simultâneo”.*

A investigadora Ivone Patrão, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, refere que a maior parte da investigação em Portugal e lá fora, mostram que o perfil de dependência das redes sociais é muito mais feminino do que masculino. Sublinha que *“os rapazes estão mais sujeitos ao jogo, e as raparigas mais expostas às redes sociais”.* Acrescenta ainda que, *“nas redes sociais existe um perigo escondido, já que estamos alerta para a dependência do jogo online, por exemplo, mas as redes sociais são de consumo comum aos membros da família. E nem nos apercebemos do tempo que é consumido pelas redes sociais e com isso validamos o uso”.*



Esta situação acaba por invadir e prejudicar os jovens a outras esferas da vida, por exemplo, a rotina do sono, o rendimento escolar, têm maior dificuldade nas competências sociais, uma auto-estima mais baixa, levando a situações de ansiedade e depressão, e em muitos casos as alterações do peso, por sedentarismo e por má alimentação devido à fast food.

E aqui cito também o Professor Carlos Neto, que tem sido uma voz ativa no que diz respeito ao sedentarismo e ao desinvestimento no desenvolvimento motor das crianças, muito por culpa não só dos dispositivos tecnológicos facilmente ao alcance das crianças, mas também por aquilo que a sociedade lhes está a incutir. As horas consecutivas na escola ou nos centros de estudo, ficando para segundo plano o tempo informal, que permite que os comportamentos que são naturais, espontâneos, como a brincadeira livre, sejam valorizados, e desenvolvam a capacidade criativa, adaptativa, a capacidade de sobrevivência, o confronto com a adversidade, e a regulação emocional.

Num outro estudo apresentado no congresso nacional de Psicologia da Saúde em 2022 sobre **dependência das redes sociais, e o impacto na autoestima** realizado por Patrícia Sobral, Ivone Patrão & Rui Costa, os investigadores concluíram que o desenvolvimento tecnológico tem levado a um consumo excessivo e descontrolado das redes, fazendo com que os adolescentes e jovens procurem parecer aquilo que não são, mas que idealizam ser. Nas redes sociais os jovens aparentam ter uma autoestima elevada que muitas vezes não é a real, devido ao reforço das publicações investidas e manipuladas antes de serem partilhadas.

No confronto com a realidade os jovens apercebem-se da discrepância existente entre o que são na realidade e o que são nas redes sociais, isto é um *self* das redes sociais, e um *self* da vida real, apresentando assim uma baixa autoestima, e consequentemente isolamento do mundo real. Como forma de combater a discrepância que existe, manipulam as suas fotografias a fim de ter uma rápida



recompensa, e de forma a promover os likes e comentários positivos. A recompensa tem uma sensação de prazer a curto-prazo, mas poderá desenvolver diversas problemáticas a longo prazo.

Devemos estar todos à alerta, quando existem:

- ✓ Alterações de humor relacionadas com o uso das redes ou jogos;
- ✓ Preocupação excessiva e uso crescente com as redes sociais, medido em tempo e esforço despendido;
- ✓ Sintomas de abstinência quando não usam as redes ou jogos, sintomas físicos e emocionais desconfortáveis quando o uso é restringido ou impedido; (irritabilidade, dores de cabeça, agitação).
- ✓ Perturbações do sono;
- ✓ Isolamento social, dificuldade e/ou incapacidade de relacionar-se com os outros, uso do telemóvel ou das redes sociais como forma exclusiva de comunicar com os outros.
- ✓ Quebra do rendimento escolar e/ou laboral.

Como ajudar, algumas dicas:

Antes de mais, enquanto educadores TODOS devemos garantir que não damos um mau exemplo, e devemos ajudar a desenvolver uma relação saudável que visa promover a sua utilização regulada e não proibitiva.

- ✓ Segundo a OMS, o tempo de utilização dos ecrãs deve estar limitado a 30 minutos entre os 2 e os 6 anos na companhia de um adulto;
- ✓ Entre os 6 e os 10 anos o limite sugerido é de 1h com maior autonomia;
- ✓ A partir dos 12 anos um máximo de 2 horas de utilização com autonomia total;
- ✓ Impedir a utilização por crianças com menos de 2 anos;
- ✓ Crie horas e cenários em que o telemóvel não é permitido, como a hora das refeições, as primeiras horas do dia e depois da escola e trabalho.



- ✓ Promova interações positivas com os seus filhos sobre redes sociais e nas redes sociais. Seja consciente e intencional sobre o que faz e o que os seus filhos fazem no telemóvel.
- ✓ Trabalhe os sentimentos de empatia e de cuidado, estes são sentimentos que nos ligam aos outros.
- ✓ Incentive os seus filhos a lerem histórias sobre pessoas inspiradoras, a fazerem voluntariado e a visitarem amigos e familiares espontaneamente.
- ✓ Manter-se offline (“screen-free”) quando chega a casa, nas refeições e antes de dormir,
- ✓ Utilizar apps que controlam o tempo de ecrã,
- ✓ Encontrar outras formas de relaxar: dar um passeio, dançar numa festa ou ler um livro,
- ✓ Deixar o telefone e equipamento informático fora do quarto;
- ✓ Praticar exercício físico.
- ✓ Impedir que a experiência com ecrãs se torne a única fonte de satisfação de necessidades psicológicas, nomeadamente do ponto de vista social, do sentido de competência e da autonomia;

Se as regras não resultam, é necessário estarmos atentos a indicadores que apontem para situações de perturbação associada à utilização desadequada dos ecrãs, e aí é importante procurar ajuda especializada na área da Psiquiatria, e Psicologia Clínica. O tratamento destas dependências deve incluir psicoterapia e pode incluir psicofármacos. A psicoterapia cognitivo-comportamental individual pretende ajudar a pessoa a identificar e alterar os pensamentos obsessivos e negativos associados à dependência de jogo, por pensamentos e hábitos de vida saudáveis. A abordagem psicofarmacológica deve ser dirigida ao tratamento de sintomas associados à dependência (*por exemplo tratar a cefaleia, regularizar o sono*) ou, em alguns casos, pode ser indicado iniciar um antidepressivo.

Concluindo, Internet, Redes Sociais, Inteligência artificial, elas fazem parte do nosso dia-a-dia, o mundo como o concebemos está a mudar, e é certamente



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
MADEIRA TORRES
SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

irreversível. Impacto na nossa saúde mental? Sim, mas... se não a soubermos usar adequadamente!

Catarina Valente
SPO