

Redes sociais e saúde mental



Material produzido para a disciplina PRG 0006 -
Do Estresse à Boa Saúde Mental na Universidade

Perguntas



Você checa o celular assim que acorda e logo antes de se deitar para dormir?



Durante o dia, quantas vezes você checa o celular procurando por uma nova mensagem ou publicação?



Você se preocupa muito com a quantidade de curtidas ou comentários que suas publicações em redes sociais recebem?



Você acredita que às vezes você se dispersa de suas tarefas e procrastina por causa do uso excessivo das redes sociais?

Panorama geral

É provável que grande parte das pessoas respondam às perguntas anteriores de forma **positiva**. Isso se deve ao fato de que as redes sociais mudaram a maneira como nos relacionamos e a quantidade de informações que recebemos durante o dia.

As redes sociais fornecem um ambiente positivo para:

- A troca de experiências entre pessoas;
- Encontrar apoio emocional e redes de suporte;
- Expressar pensamentos e se identificar com outras pessoas;
- Criar e manter relações interpessoais.

Por outro lado, o uso constante dessas redes traz impactos negativos para a nossa saúde mental. Desse modo, é fundamental compreender quais são esses efeitos e **porque pode ser difícil ficar muito tempo longe do celular e ignorar novas notificações.**



Quantidade de uso do celular

Uma pesquisa¹ realizada pela plataforma reviews.org entrevistou 1.000 americanos com 18 anos ou mais para determinar seus sentimentos em relação ao uso do telefone celular e mostrou que:



- 80%** Checam o celular nos primeiros 10 minutos após acordarem.
- 62%** Dormem com o celular próximo durante a noite.
- 43%** Consideram o celular como o bem mais valioso que possuem.
- 83%** Se sentem desconfortáveis ao deixar o telefone em casa.
- 62%** Se sentem estressados ou ansiosos menos de 30 minutos depois de perder o telefone.

Uso do celular no Brasil

Segundo o relatório de estados de serviços móveis da App Annie², em 2021, o brasileiro passa, em média, **5,4 horas** por dia no celular. Isso coloca o Brasil como **primeiro** no ranking mundial de tempo gasto em aplicativos de celular.

1 - Brasil (5,4 horas)

2 - Indonésia (5,3 horas)

3 - Índia (4,9 horas)

A App Annie também divulgou a lista dos aplicativos mais utilizados no país em 2020. É possível observar que os aplicativos em que o brasileiro gastou mais tempo foram **aplicativos de redes sociais**.

1 - WhatsApp



2 - Facebook

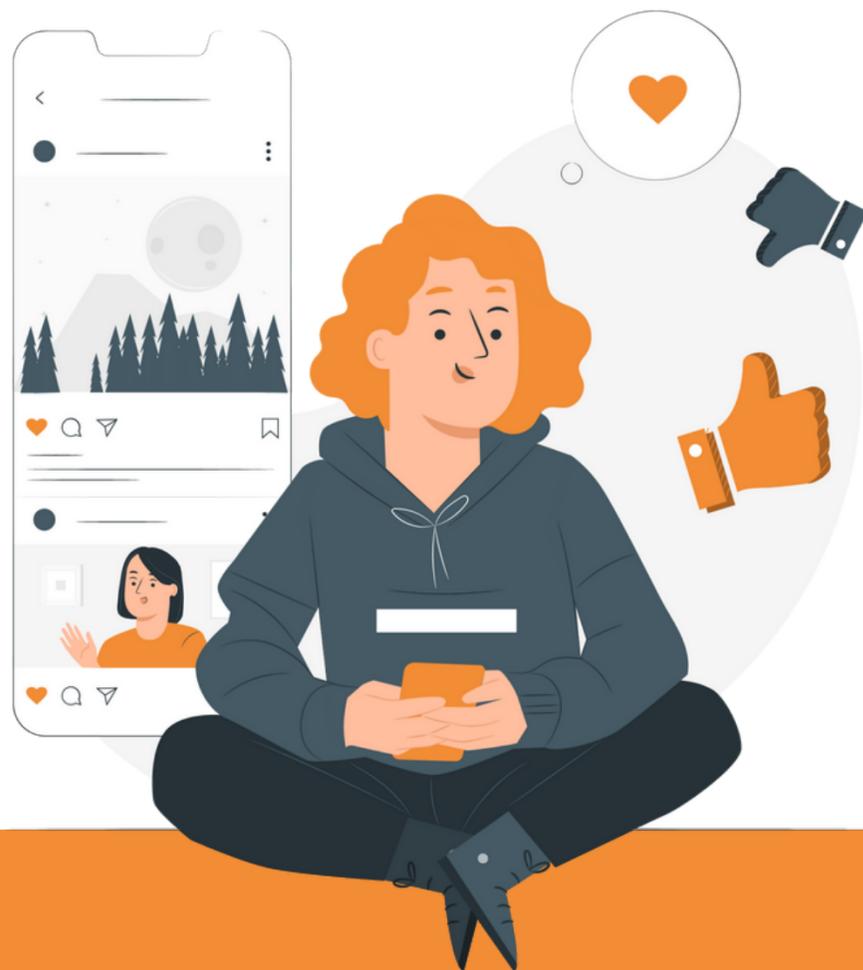


3 - Instagram



Redes sociais

A dopamina é uma substância química produzida pelo nosso cérebro que desempenha um papel importante na previsão e mediação de estímulos recompensadores. Ela é liberada quando, por exemplo, comemos algo delicioso, praticamos exercícios físicos e também **quando temos interações sociais bem-sucedidas**. De modo geral, é o que nos recompensa por comportamentos benéficos e nos motiva a repeti-los.³



As redes sociais conseguem tomar grande parte de nosso tempo justamente por fornecer um ambiente de interações sociais ilimitadas. Cada mensagem, curtida, compartilhamento ou comentário tem o potencial de ser um estímulo positivo. E é essa busca por recompensa que **pode nos manter utilizando as redes mesmo quando temos experiências negativas**, seja por não atingir objetivos relacionados às métricas de cada aplicativo ou pelas conclusões que tiramos ao nos compararmos com outros usuários.

O mal-estar nas redes

Se por um lado as redes sociais nos permitem conhecer novas pessoas e nos manter em contato com amigos que moram longe, seu uso contínuo também pode trazer alguns **efeitos negativos**. Estudos⁴ mostraram que o uso constante das redes está associado a:

↪ **Sintomas de depressão e ansiedade**

↪ **Perturbação do sono**



↪ **Uma visão negativa da própria imagem corporal**

↪ **Problemas de atenção**

Desconecte-se

Algumas ações que podemos tomar para diminuir o quanto usamos as redes sociais são:

- Definir um horário à noite a partir do qual **você não checará o celular.** Também é possível deixar o aparelho em um quarto diferente do qual você irá dormir
- **Usar um alarme** ao invés do celular pode ajudar a você não checar este logo antes de ir dormir ou logo após acordar,
- **Desligar as notificações** pelo menos algumas horas por dia.
- Os celulares possuem **recursos nativos** que mostram o **tempo em frente à tela e os aplicativos mais usados.** Além disso, esses recursos também permitem o bloqueio de determinados aplicativos por um certo horário e também alternar a tela para escalas de cinza, o que pode deixar o celular mais fácil de ser ignorado.



Referências

1. Wheelwright, Trevor. "Cell Phone Behavior in 2021: How Obsessed Are We?". Reviews.org, 2021. Disponível em: <<https://www.reviews.org/mobile/cell-phone-addiction/>>. Acesso em: 04 de out. de 2021.
2. Kristianto, Donny. Daily Time Spent in Apps Rise as Much as 45% in Two Years as Pandemic Bolsters the Mobile Habit. App Annie, 2021. Disponível em: <<https://www.appannie.com/en/insights/market-data/q2-2021-market-index-regional-rankings/>>. Acesso em: 12 de out. de 2021.
3. Haynes, Trevor. Dopamine, Smartphones & You: A battle for your time. Science in the News, 2018. Disponível em: <<https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>>. Acesso em: 16 de out. de 2021.
4. Mir, Eline; Novas, Caroline; Seymour, Meg. Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health. National Center for Health Research, 2021. Disponível em: <<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>>. Acesso em: 20 de out. de 2021.
5. Cramer, Shirley; Inkster, Becky. Social media and young people's mental health and wellbeing. Royal Society for Public Health, 2017. Disponível em: <<https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/>>. Acesso em: 11 de out. de 2021.