

## CLIPPING

11 de Outubro de 2018  
O Liberal – Atualidades, 04

# Mau uso das redes sociais pode causar danos

Foi celebrado ontem o Dia Mundial da Saúde Mental, com foco em pesquisas e estudos acadêmicos que procuram relacionar o tema com o uso das redes sociais. Doutorando em Psicologia Social pela Universidade Federal do Pará (UFPA), Caetano Diniz afirma que a relação da saúde mental com as redes sociais pode ser controversa, já que não há parâmetros para definir até que ponto a tecnologia pode afastar ou aproximar os transtornos mentais. "As redes sociais são uma alternativa que facilita a formação de vínculos, a autoexpressão, integração em determinada área ou pode ser uma distração. Mesmo com os benefícios, há os malefícios e isso se dá pelo modo como são utilizadas", explicou.

Segundo Caetano, há pessoas que acabam criando dependência do uso, pois nas redes conseguem ter atitudes sociais, criar vínculos e desenvolver relacionamentos que teriam dificuldade de conseguir fora do computador ou celular. "Pessoas que valorizam contatos presenciais e possuem autoimagem satisfatória, são pessoas que dificilmente desenvolverão algum transtorno mental, mas há pessoas com perfis inversos, com dificuldade de autoaceitação, que na internet criam um mundo particular. Os transtornos podem se desenvolver quando essa realidade distorcida torna-se uma frustração, que é quando a pessoa tenta unir o online ao offline", afirmou.

O psicólogo listou várias

formas de prevenir ou tratar transtornos oriundos do uso errôneo das redes sociais. "Diminuir o número de horas no acesso e dedicar o tempo a outras atividades são formas positivas para evitar o uso exagerado. É preciso fazer uma autoanálise. As pessoas têm a necessidade de estarem meramente online, algumas vezes sem uma razão determinada, apenas para se sentirem integrados no meio e na contemporaneidade, cercada pela tecnologia. Os contatos e os momentos offline não podem ser negligenciados", acrescentou. Caetano Diniz alertou também para a nomofobia, caracterizada pela dependência do telefone móvel e pelo medo de ficar sem celular. Ainda segundo Caetano Diniz, o uso

inadequado de redes sociais pode estar associado a ansiedade, depressão e estresse.

Vítima de ansiedade desde a adolescência, em consequência de excesso de peso, o professor de inglês Lucas Melo disse que as redes sociais foram um agravante. "Já fui extremamente viciado em redes sociais", contou. Quando ele percebeu que as redes sociais o estavam afetando de forma negativa, Lucas procurou ajuda médica. "Meu tratamento foca na ansiedade em relação à alimentação, mas ultimamente tem me ajudado a não canalizar todo esse turbilhão de informações. Algumas das formas de tratamento foram a volta de exercícios físicos pela manhã e a diminuição do uso de redes sociais", contou.