



Dra. Natacha Almeida

Psicóloga Clínica

ARTIGO: A influência das redes sociais e aplicações na vida dos jovens

Sejamos sinceros, hoje em dia, quem não usa o facebook? Quem não usa o whatsapp para enviar mensagens, fotografias e fazer chamadas? O nosso mundo mudou e temos de nos adaptar a esta nova realidade virtual. O aparecimento da internet e, por sua vez, das redes sociais e aplicações, fez com que a maneira como comunicamos se alterasse, tornando-a mais prática, rápida e eficiente. Conseguimos estar em contacto através de um simples click e a existência de wifi gratuito por toda a ilha facilita a comunicação instantânea.

Os jovens já nasceram nesta geração do facebook, whatsapp, snapchat, skype, instagram, e não imaginam a sua vida sem estes meios de comunicação. Aliás, podemos observar uma rápida alteração de humor no jovem quando a internet falha em casa, quando não conseguem aceder ao wifi num local público ou quando esgotam os dados móveis. É notório o desagrado e o sentimento de angústia em tentar resolver a situação o mais breve possível.

Estes meios de comunicação possuem aspetos positivos como a comunicação fácil, a maior aceitação pelo grupo de pares ou a criação de uma maior rede de contactos. No entanto, também acarreta consequências negativas se for usado de forma descontrolada ou abusiva. Poderá levar ao isolamento social, sedentarismo, diminuição do rendimento escolar, dificuldades em estabelecer relações e em casos mais graves, quando está instalada a dependência da internet, poderá surgir sintomatologia ansiosa e/ou depressiva. Alguns autores introduziram termos como a “depressão do facebook” ou o “toque fantasma” para descrever novos sintomas ou patologias derivadas do uso excessivo das novas tecnologias. Por exemplo, a depressão do facebook faz-se sentir por uma tristeza ou angústia profundas por não estar em constante contacto com os outros, sentir que está desligado do mundo, e o toque fantasma é descrito como a sensação de estar a ouvir o telemóvel a tocar ou a vibrar quando na realidade não está.

Esta geração move-se pelo número de “likes” nas fotografias e publicações, pelo número de amigos ou seguidores nas redes sociais (amigos virtuais, porque não os conhecem na realidade), pela maior partilha de informação pessoal na sua página e é aqui que devemos ter alguma atenção. É preciso alertar para os cuidados a ter na informação que é partilhada, como as fotografias que desde o momento que são expostas, nunca mais podem ser retiradas da internet, independentemente se forem apagadas da conta.

Outro aspeto a ter cuidado são os desafios que são lançados nas redes sociais. Os jovens desafiam-se a fazer determinadas proezas e o objetivo é superar e elevar a fasquia da provocação lançada pelo amigo. Nestes casos, os jovens testam os seus próprios limites, havendo uma busca constante de adrenalina, de aprovação e valorização por parte dos outros, de forma a demonstrar que são destemidos, onnipotentes, que para eles tudo é possível e nada de mal lhes acontece quando ultrapassam esses mesmos limites, características típicas da fase da adolescência.

Vivemos na Era da Tecnologia, a procura pelas redes sociais e formas mais rápida e modernas de comunicar com os amigos, é natural e não deve ser encarado como um problema social desta

geração. Devemos ter em atenção é que em todo o excesso há mal. Se for usado de forma moderada e não abusiva, não traz consequências negativas nem para o desenvolvimento do jovem nem para a imagem que o jovem passa de si.

As redes sociais podem e devem ser utilizadas como uma ferramenta de comunicação, mas existe algo que a internet não pode proporcionar, a interação e o ambiente social, sendo que a permissão do seu uso excessivo leva à banalização da interação social e à superficialidade das relações interpessoais.

*Natacha Almeida
Psicóloga*

“Influência das redes sociais e aplicações na vida dos jovens”, publicado no Jornal da Madeira, em outubro de 2016