



## © impacto das redes sociais na saúde mental

**Ao abordarmos as redes sociais de forma consciente e equilibrada, podemos contribuir para um maior bem-estar emocional, e para uma vida plena e gratificante.**

Na era moderna que é a nossa, as redes sociais tornaram-se um aliado fundamental nas nossas vidas, ao transformar a forma como comunicamos e interagimos com o mundo que nos rodeia. Mas, apesar das vantagens que estas plataformas oferecem, a forma como as utilizamos pode comprometer seriamente a nossa saúde mental.

Seja porque nos levam a comparar-nos constantemente com outras pessoas, seja porque nos expõem continuamente a conteúdos de índole negativa, as redes sociais podem desencadear em nós uma série de emoções, tais como a ansiedade

e a depressão. Assim sendo, torna-se vital ter uma percepção clara da influência destas plataformas a fim de preservarmos o nosso bem-estar emocional.

### **De que formas podem as redes sociais afetar a nossa saúde mental?**

Nas últimas duas décadas, assistimos ao crescimento exponencial das redes sociais, e à sua omnipresença na vida quotidiana do ser humano. De acordo com o portal Statista, estima-se que em 2024 haverá 5,17 mil milhões de utilizadores em plataformas como o Facebook, X, Instagram, TikTok e YouTube. Ora, isto representa quase 63% da população mundial.

Todavia, e apesar de ser bastante generalizado, este fenómeno não está isento de desafios que podem perturbar o bem-estar emocional de crianças, adolescentes e adultos.

Assim, para além de evitar o uso excessivo das redes, é essencial protegemo-nos do *cyberbullying*, um problema que pode ter consequências devastadoras para a saúde mental de quem dele é vítima.



Eis algumas das formas como as redes sociais podem afetar o nosso bem-estar emocional:

#### ◆ **Baixa autoestima e alteração da autoperceção**

O *cyberbullying* e os comentários negativos conduzem, inevitavelmente, a uma baixa autoestima nos adolescentes.

Quando navegamos nas redes sociais, acedemos a um mundo de aparente perfeição, felicidade e padrões de beleza inatingíveis, em que cada imagem e atualização de estado, sempre cuidadosamente editados, parecem transmitir uma narrativa de sucesso e de realização pessoal. Porém, na maior parte das vezes, estas realidades distam, e muito, da nossa própria realidade.

Se não tivermos uma autoestima sólida, este tipo de comparação social pode afetar profundamente a nossa perceção de nós próprios, e provocar em nós sentimentos de inadequação, inveja e insegurança, que minam a autoestima e o bem-estar mental.

Um estudo publicado na revista científica *Addictive Behaviors*<sup>1</sup>, que envolveu cerca de 23 592 pessoas, demonstrou que a utilização excessiva e viciante das redes sociais está claramente associada ao narcisismo e à baixa autoestima.

#### ◆ **Ansiedade e FOMO (Fear of Missing Out)**

A Síndrome de FOMO, ou seja, o medo de ficar de fora, caracteriza-se pela preocupação excessiva de não estar a par dos conteúdos e das interações em linha. Este fenómeno pode causar ansiedade, perturbar o sono, afetar a concentração, e levar à dependência das redes sociais.

Da mesma forma, esta pressão incessante para estarmos sempre conectados, e a par de tudo o que está a acontecer em linha, pode conduzir a um aumento dos níveis de stress, bem como a sérias dificuldades em desligar e relaxar. Além de nos levar a ter comportamentos compulsivos, tais como a necessidade obsessiva de verificar tudo o que se passa nas redes sociais.

---

<sup>1</sup> *Comportamentos Aditivos*, em português.



### ◆ Dependência e adição

É essencial procurar ajuda profissional quando a utilização excessiva das redes sociais afeta seriamente a nossa vida quotidiana.

Entre os sintomas dessa adição, contam-se a necessidade compulsiva de verificar frequentemente as notificações que recebemos, a dificuldade de abster-se de estar em linha durante períodos de tempo prolongados, e sentimentos de profundo desconforto ou ansiedade quando não conseguimos aceder à Internet.

Esta dependência pode ainda interferir com as relações interpessoais, o desempenho académico ou profissional, e a nossa saúde mental em geral.

Um tal tipo de adição — caracterizado por uma quantidade excessiva de tempo passado nas redes sociais em detrimento de outras atividades importantes e gratificantes — tem sempre um impacto devastador na nossa saúde mental, dado que aumenta o risco de depressão, ansiedade, solidão e baixa autoestima.

### ◆ Isolamento social e desconexão

A utilização excessiva das redes sociais pode também diminuir a quantidade e da qualidade do tempo que passamos com amigos e familiares no mundo real. Em vez de interagirmos com as pessoas que nos rodeiam, ficamos absorvidos pelos nossos ecrãs e perdemos oportunidades valiosas de estabelecer ligações genuínas, além de obter apoio emocional.

Isto é muito preocupante porque, de acordo com o estudo atrás mencionado, só o apoio que recebemos da vida real nos faz sentir menos deprimidos, ansiosos e sozinhos. Isto sugere que o contacto real é muito mais importante para a nossa saúde mental do que as interações em linha.

### ◆ Esgotamento e fadiga mental

Quando passamos demasiado tempo em frente dos ecrãs dos nossos dispositivos, o nosso cérebro fica sobrecarregado com informação e estímulos constantes, o que pode levar a sensações de exaustão e esgotamento.

O esgotamento mental pode manifestar-se através de dificuldade de concentração, falta de motivação, e uma sensação geral de cansaço. Por sua vez, a exposição constante às redes sociais pode interferir com a qualidade do nosso sono, agravando ainda mais a fadiga mental e física.

### **Utilizemos as redes sociais com inteligência e cuidemos da nossa saúde mental**

O nosso bem-estar emocional é uma prioridade. Fazer escolhas inteligentes e saudáveis em relação à utilização das redes sociais pode mudar, e muito, a forma como nos sentimos no dia a dia.

Por isso, demos prioridade às interações pessoais com os nossos amigos e familiares, pratiquemos a desconexão digital, estejamos atentos ao *cyberbullying* e procuremos ajuda profissional, se necessário.