

Psicologia entre telas

Rafael Mendonça Bonavoglia

Nos últimos anos, tem-se testemunhado a rápida evolução no uso de dispositivos digitais e de redes sociais por parte dos adolescentes. Diante dessa nova realidade, é essencial entender como essas mudanças estão moldando o desenvolvimento psicológico e social desses jovens, principalmente no que se refere-se aos aspectos negativos, advindos do uso da tecnologia.

Estudos mostram que o tempo excessivo dedicado às telas pode impactar negativamente a capacidade de atenção e concentração de adolescentes e de adultos, resultando em dificuldades de aprendizado e em suas relações sociais e familiares. O hábito dos adolescentes, e até mesmo dos adultos, em buscar soluções de problemas pessoais e gerais na internet, pode trazer consequências desastrosas em suas vidas, principalmente nos relacionamentos interpessoais.

A tecnologia proporciona acesso a todo tipo de informação, disponibilizando respostas instantâneas e soluções rápidas. Entretanto, em sua grande maioria, essas respostas não são as mais adequadas e eficazes. A busca por respostas em sites duvidosos e tendenciosos ou criados por *influencers*, faz com que a juventude desconstrua sua própria identidade e opinião.

É preciso entender que as plataformas digitais muitas vezes utilizam de algoritmos para personalizar o conteúdo para os usuários, apresentando-lhes somente o que foi extrapolado como de interesse do indivíduo, a partir do uso da plataforma.

Do ponto de vista da psicologia, é importante ressaltar que a interação face a face ainda é a forma mais eficaz para trazer o jovem à realidade, ainda mais nos dias de hoje, onde se percebe

A interação face a face ainda é a forma mais eficaz para trazer o jovem à realidade, ainda mais nos dias de hoje, onde se percebe que a tecnologia tende a afastar os adolescentes de seus amigos e familiares.

que a tecnologia tende a afastar os adolescentes de seus amigos e familiares. A interação humana permite uma conexão mais autêntica, pois permite que as pessoas interpretem emoções, sinais, linguagem corporal e tom de voz. Isso traz uma maior proximidade, confiança e intimidade nas relações interpessoais, uma vez que

o contato visual, toque e outras formas de contato físico estabelecem um laço emocional mais duradouro.

Não se pode deixar de mencionar que as

redes sociais vêm afetando questões relacionadas ao *bullying*. O *bullying* cibernético tem se tornado mais agressivo e ameaçador, pois uma vez que o conteúdo difamatório está nas redes, a probabilidade de se tornar viral é uma questão de minutos. Daí a importância de se trabalhar nas instituições de ensino o perigo do *bullying* cibernético.

Com a rapidez de propagação das informações, o envio de mensagens ameaçadoras ou insultuosas, fotos ou vídeos constrangedores sem permissão do usuário, bem como boatos maliciosos e perfis falsos podem causar sofrimento emocional e psicológico. Tais situações podem ainda desencadear ansiedade, depressão, estresse e falta de interesse em

socializar. A tendência dos jovens de comparar suas vidas com as de seus amigos, figuras públicas e com as daqueles que percebem como mais capazes ou bem-sucedidos pode ter vários impactos negativos em seus equilíbrios emocional e mental. Essa comparação pode levar alguns jovens a se sentirem insatisfeitos com suas vidas ou, até mesmo deslocados, dando uma percepção errônea de fracasso, dúvida de suas próprias capacidades e valor pessoal.

Outro fator a considerar é o risco de dependência e vício com relação às redes sociais, perfis de famosos e jogos. A maior dificuldade dos pais atualmente é saber ponderar o tempo de uso dos dispositivos e das redes sociais. A falta de controle pode gerar nos filhos sérios problemas de abstinência, tédio e frustração, bem como irritabilidade, depressão, mau humor e distanciamento social. O vício digital pode também ter impactos negativos na saúde física. O tempo prolongado em frente à tela pode levar a problemas de visão, dores musculares, tensão no pescoço e nas costas e distúrbios do sono. O estilo de vida sedentário associado ao uso excessivo de tecnologia pode aumentar o risco de obesidade e outros problemas de saúde. Por isso a importância de fazer o uso correto da tecnologia de maneira consciente e educativa.

A psicologia desempenha um papel fundamental na compreensão dos impactos da tecnologia no desenvolvimento educacional e social dos jovens. Oferece insights valiosos para que pais e educadores estabeleçam limites claros de tempo de tela e promovam atividades *offline* que incentivem a interação social e o desenvolvimento cognitivo. Educar os jovens sobre o uso seguro e responsável da tecnologia inclui questões de privacidade e segurança *online*, incentivo à participação em atividades extracurriculares que promovam habilidades sociais e emocionais.

Ao considerar as implicações psicológicas, podemos adotar medidas mais eficazes para promover um equilíbrio saudável entre o mundo digital e o mundo real. É preciso mostrar para o jovem que há várias alternativas que contribuem para uma vida satisfatória, sem a dependência e vício da tecnologia.

Entender que a família, amigos e professores são peças fundamentais e primordiais nessa fase de ressocialização é

importante. O uso de técnicas como as de *mindfulness* (atenção plena, concentração no presente, através de exercícios de meditação), pode promover autoconsciência, autocontrole e a autorregulação emocional.

O uso excessivo das redes sociais faz com que aumente o número de jovens à procura de ajuda psicológica. Muitos relatam crises de ansiedade, depressão, pensamentos negativos e dificuldade de concentração. Infelizmente, é comum encontrarmos jovens com pensamento suicida, atitudes de automutilação, queixas de solidão e síndrome do pânico, entre outros distúrbios.

Nas escolas, o papel do psicólogo é de suma importância para auxiliar no processo de acolhimento e direcionamento dos jovens quanto ao uso mais equilibrado da tecnologia.



Rafael Mendonça Bonavoglia, é colaborador CEST-USP, Administrador de Redes e Psicanalista Clínico

Coordenador: Edison Spina
Este artigo resulta do trabalho de apuração e análise do autor, não refletindo obrigatoriamente a opinião do CEST.