

Setor de Orientação Educacional

Texto 04/2017

Em tempos em que as relações pessoais passam de forma intensa pelas redes sociais, torna-se cada vez mais urgente a conscientização para uma conduta respeitosa e reflexiva baseada nos valores morais e na empatia.

Cuidado!

De acordo com texto de 07/06/17, extraído da revista Veja, o tempo de uso das redes sociais está diretamente ligado ao nível de nossa satisfação pessoal.

O autor do texto apresenta o cenário atual das relações virtuais e nos faz um convite...

Acesse o link do texto "Tristes no Facebook" para refletir conosco.

TRISTES NO FACEBOOK

O abuso da interação virtual deixa as pessoas super conectadas de mal com a vida. Essa é a conclusão de uma nova pesquisa, realizada com mais de 5000 usuários.

FILIPE VILICIC

CADA UM dos quase 2 bilhões de usuários do Facebook dedica cerca de cinquenta minutos do seu dia a essa rede social. Só outra atividade de lazer suga mais tempo: ver tevê (2,8 horas diárias). Navegar pelo Facebook deixa para trás a leitura "off-line" (que consome, em média, dezenove minutos), exercícios físicos (dezessete minutos) e eventos sociais (quatro minutos). A permanência na maior das redes sociais rivaliza até com o tempo usado para comer e beber (uma hora). E há ainda a dedicação ao YouTube (quinze minutos, ao LinkedIn (dois minutos e ao Twitter (um minuto). É legítimo perguntar: essa agitada vida on-line é saudável? Um novo estudo comportamental, resultado de uma parceria entre as universidades americanas Yale e de San Diego, crava uma preocupante resposta: quanto mais tempo se passa no Facebook, maior será a deterioração do bem-estar social.

O médico e sociólogo Nicholas Christakis, do departamento de ciência da Yale, e a epidemiologista Holly Shakya, especialista em estudos de saúde pública da instituição de San Diego, analisaram o comportamento de 5.208 usuários da maior rede social do planeta, entre 2013 e 2015.

Detiveram-se em dois aspectos. Primeiro, as relações virtuais estabelecidas ali, por meio de postagens, curtidas e quantidade de links clicados. Segundo, a saúde mental e física dos usuários, determinada por autoavaliação em três níveis: a satisfação com a aparência e o bom metabolismo do corpo; a medida da própria felicidade ou tristeza; e o grau de contentamento com vida em geral.

A pesquisa concluiu que, quando havia uma queda no número de curtidas nos posts publicados pelo indivíduo, ele apresentava mais sinais de insatisfação com seu estado físico e mental. O estudo indicou também uma redução, em média, de 7% na satisfação pessoal sempre que era detectada uma diminuição da repercussão das publicações on-line de cada um. Como a atividade na rede analisada variava muito de pessoa para pessoa, não se chegou claro, a uma fórmula de quantas horas alguém deva permanecer conectado ou quantas curtidas precise ter para ficar feliz ou triste. Ainda assim, os resultados assustam.

Uma solução para o problema: abuse das amizades reais, desplugadas.

Segundo o trabalho dos americanos, mesmo para aqueles que usam menos o Facebook, o efeito da queda de likes acabou por prejudicar o humor tanto quanto para os aficionados. Além disso, identificou-se que, quanto mais links eram clicados, mais se apresentavam indícios de tristeza. Disse a VEJA Holly Shakya, coautora da pesquisa: "O Facebook é positivo quando fortalece amizades, oferecendo suporte social. Contudo, ainda não se sabia em que medida esse site poderia impactar nossa vida de forma negativa. Estamos conectados em todos os lugares – e isso tem efeitos sem precedentes".

Nos últimos anos, foram divulgados muitos trabalhos acadêmicos para decifrar quais seriam as consequências de se debruçar por um período exagerado na internet. Em março deste ano, uma pesquisa da Universidade de Pittsburgh (EUA), realizada com 1787 voluntários, revelou que as redes sociais - suprema ironia - podem tornar os seres humanos mais isolados. Os usuários que ultrapassavam o limite de duas horas de conexão por dia tinham o dobro da probabilidade de sentirem-se solitários. Outro levantamento, da Universidade de Hong Kong, avaliou que os hábitos on-line tendem a reduzir em 22% o nível de qualidade de vida. No mês passado uma investigação da Universidade Duke (EUA), feita com 151 jovens portadores de transtornos comportamentais (hiperatividade, déficit de atenção etc.), concluiu que o uso de mais de duas horas e meia por dia em mídias sociais levava os indivíduos a apresentar sintomas ligados a seus distúrbios.

Apesar de todo esse quadro, há um alento, unânime: a solução para não se tornar um tristonho das redes sociais é promover o estreitamento de laços com... amigos "verdadeiros"! Ou seja, com gente desplugada. A geração conectada tende a ter mais vínculos virtuais (média de 290 no Facebook) do que concretos (três amigos íntimos). Enquanto a rotina on-line gera insatisfação, a off-line traz contentamento - um aumento no percentual de relações ao vivo eleva em 6% a autoestima. Fica o recado: maneire no Facebook, mas abuse de suas amizades reais.