



INDICAÇÕES DESTA EDIÇÃO

- PARA LER
- PARA REFLETIR
- PARA OUVIR E ASSISTIR
- MAIS ARTE PARA APRECIAR E REFLETIR

PARA LER

SETEMBRO AMARELO: QUAL O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

Pesquisa realizada no Reino Unido mostrou que, quando o uso das redes sociais excede duas horas por dia, há uma maior propensão dos jovens desenvolverem doenças como transtorno de ansiedade e depressão.

Qual a relação entre o suicídio e as redes sociais?
Segundo a psicóloga, Jéssica Pavone, o uso excessivo das redes sociais pode causar:

1. menor foco e atenção nos estudos;
2. menor qualidade de sono ou até insônia;
3. aumento da ansiedade;
4. baixa autoestima, invalidação pessoal;
5. falta de motivação no dia a dia;
6. aumento do consumo de álcool e drogas.

Pesquisa realizada pela **Royal Society for Public Health**, no Reino Unido, o **#StatusOfMind**, sugere que jovens que usam intensamente as redes sociais, ou seja, passam mais de duas horas por dia em **sites como Facebook, Twitter ou Instagram**, são mais propensos a relatarem problemas de saúde mental como a ansiedade e a depressão, sofrimentos psicológicos que podem levar ao suicídio.

As redes sociais possuem diversos benefícios, porém, é importante lembrar que elas retratam **recortes** da vida de alguém, não o pacote completo. A existência de nenhum ser humano pode ser resumida a pequenos trechos escritos, fotos ou vídeos pousados em lugares bonitos.

No entanto, a partir do momento que um usuário passa a consumir esse tipo de conteúdo irreal por longos períodos de tempo, é comum que um sentimento de comparação surja, assim como questionamentos negativos sobre vida, posses e aparência. E aí se encontra o perigo das redes, a **insatisfação**.

A **síndrome F.O.M.O.**, "*fear of missing out*", que traduzido para o português significa **"medo de ficar de fora"**, vem crescendo bastante e não só entre os jovens. Se trata da sensação de não estar aproveitando ao máximo a vida, de "ficar para trás", ou de sentir que sua vida não é tão interessante quanto a de outras pessoas e que você não está tão atualizado e informado como os demais.

Se trata de uma constante cobrança em **fazer mais, saber mais e ser mais**, ou seja, uma maratona onde a linha de chegada nunca será alcançada, a fórmula perfeita para a exaustão de qualquer ser humano.

"Ver os amigos constantemente de férias ou aproveitando as noites pode fazer com que os jovens sintam que estão perdendo algo, enquanto outros aproveitam a vida. Esses sentimentos podem promover uma atitude de "comparação e desespero". Os indivíduos podem ver fotos extremamente alteradas, editadas e encenadas e compará-las com suas vidas mundanas.", ressalta o estudo.

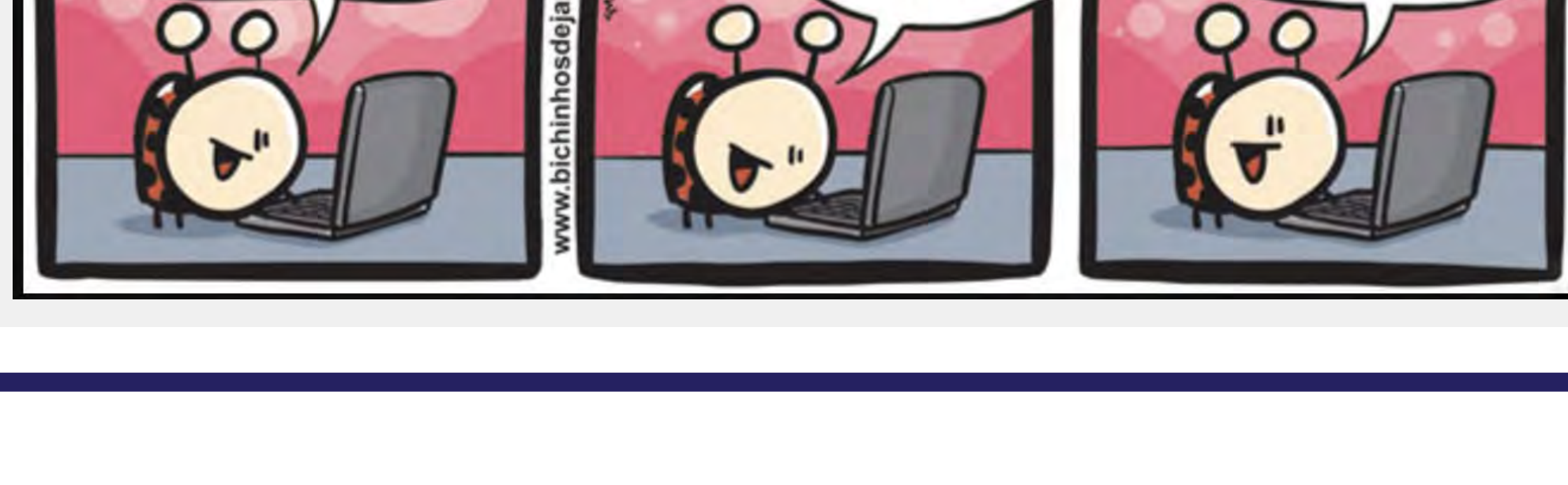
Outro estudo apontado no relatório do **#StatusOfMind**, revela que as redes sociais são as responsáveis pelo aumento do desejo de realizar cirurgia plástica nas gerações mais novas, prejudicando a saúde física com procedimentos desnecessários e invasivos. Cerca de **70%** dos jovens entre **18 e 24 anos** consideram passar por esses procedimentos cirúrgicos e 9 em cada 10 meninas adolescentes relatam não gostar do próprio corpo.

Estudos científicos já comprovaram que poucos, porém profundos laços de afeto, conferem a percepção de felicidade dos seres humanos. Por isso, a psicóloga sugere buscar se inserir em grupos de pessoas reais, para promover habilidades sociais e de conversação, seja grupos de trabalho, de esporte, de espiritualidade ou do *hobbie* que deseja manter e lembrar de também viver o mundo lá fora.

"Pedir ajuda é sempre a melhor opção entre humanos. Procurar terapia, conversar com pessoas de confiança. **Humanos precisam de humanos reais**, ainda que a rede social facilite a aproximação, ela não é o suficiente para vivermos uma rotina plena.", enfatizou Jéssica.

Fonte: <https://redeglobo.globo.com/rj/tvriosul/responsabilidade-social/noticia/setembro-amarelo-qual-o-impacto-das-redes-sociais-na-saude-mental.html>

PARA REFLETIR



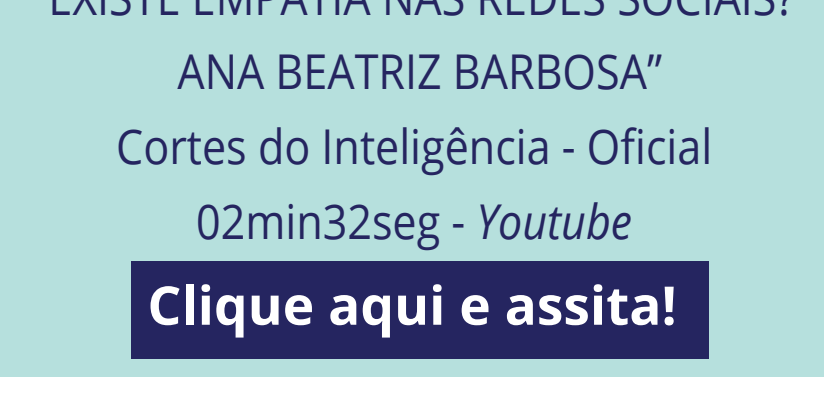
PARA OUVIR



Technologic
Daft Punk
02min55seg - Letras

[Clique aqui e escute!](#)

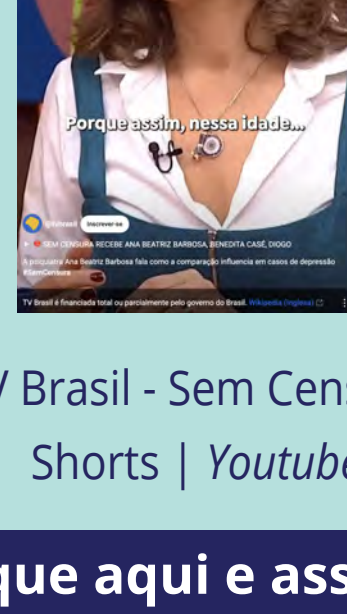
PARA ASSISTIR



"EXISTE EMPATIA NAS REDES SOCIAIS?"
ANA BEATRIZ BARBOSA
Cortes do Inteligência - Oficial
02min32seg - Youtube

[Clique aqui e assista!](#)

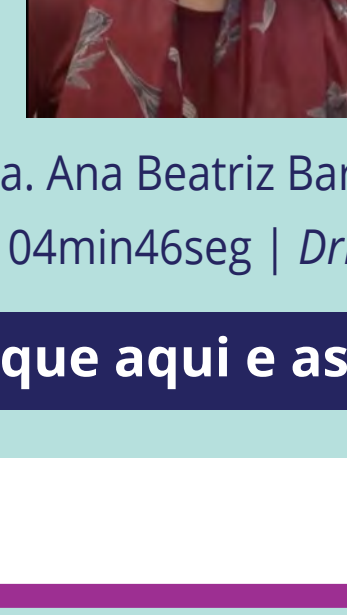
PARA ASSISTIR



TV Brasil - Sem Censura
Shorts | Youtube

[Clique aqui e assista!](#)

PARA ASSISTIR

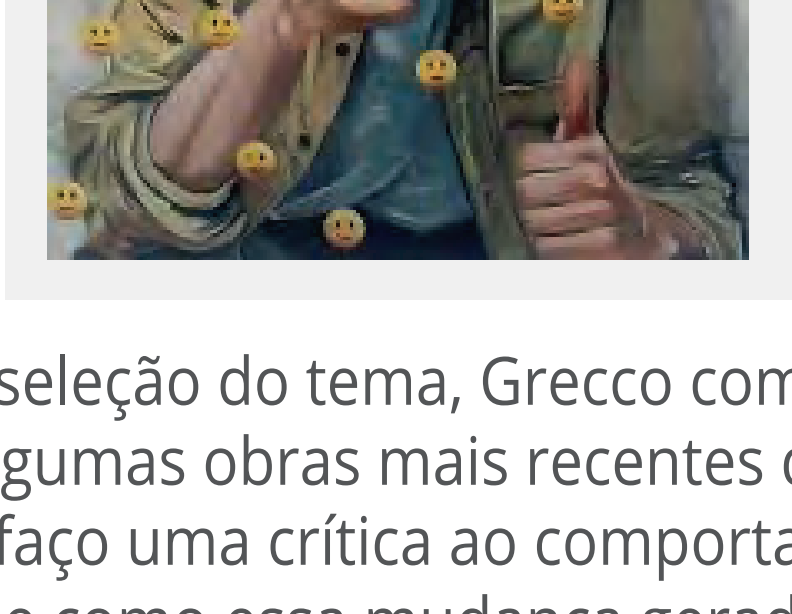
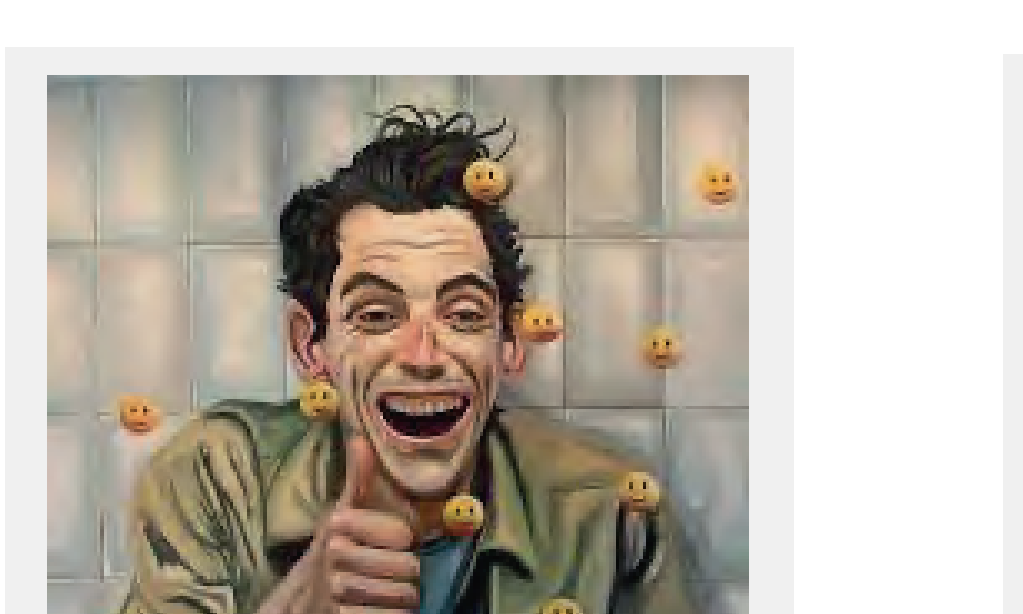


Dra. Ana Beatriz Barbosa
04min46seg | Drive

[Clique aqui e assista!](#)

MAIS ARTE PARA APRECIAR E REFLETIR

EXPOSIÇÃO "STORIES VERÍDICOS", DE GABRIEL GRECCO, EXPLORA A COMPLEXIDADE DA SOCIEDADE DIGITAL E CONTEMPORÂNEA



Sobre a seleção do tema, Grecco comenta: "Pelo pouco tempo que temos, resolvi reunir algumas obras mais recentes que dialoguem com obras minhas mais antigas, em que faço uma crítica ao comportamento do homem contemporâneo perante a internet e como essa mudança gerada pelas redes sociais vem afetando as nossas vidas onde os valores das coisas se invertem."

"Stories Verídicos" é uma oportunidade de mergulhar nas profundezas da nossa interação digital, explorando a linha tênue entre o real e o simulado. Convidamos a todos para participar dessa experiência única, enriquecedora e provocativa, que nos desafia a repensar nossas relações com a tecnologia, a informação e a autenticidade na era contemporânea.

Esse é um tema importante para a sociedade.
Esperamos que apreciem as informações.