



Universidade de Itaúna		Curso: Ciência da Computação	Disciplina: Ética, Sociedade e Informática
Professor (a): Pedro Paulo			Ano: 2021
3º Período	Turno: Noite	CIU: 82148	Atividade relativa à aula de 16/04/2021
Nome: Davi Ventura Cardoso Perdigão			
Resenha crítica: “Como o uso das redes sociais impacta nossa saúde mental?”			

Da ascensão das redes sociais à crise social

As redes sociais fazem parte de nossas vidas, ocupam um expressivo tempo de nossos dias, se tornaram muito mais do que ambientes de encontros e conversas, hoje também são canais de entretenimento, de comunicação, de mídia, de marketing, de atendimento e relacionamento. Somos seres conectados, digitais e sociais, isso é inegável. Como exemplo, evidencia-se que o uso de dispositivos eletrônicos, torna-se cada vez mais comum entre crianças e adolescentes, acarretando no uso excessivo das redes sociais. Tablets e smartphones fazem parte da nossa rotina e também de muitas crianças e, por isso, deve ser tema de reflexão.

O uso excessivo das redes sociais torna-se muito negativo quando os jovens passam a comparar suas vidas com as alheias, fazendo com que vivam uma vida baseada na perfeição transmitida por outros usuários. Essa abordagem citada como exemplo, ilustra bem o que foi relatado no artigo de opinião publicado na *revista The Atlantic* por *Twenge*, afirmando que o uso exagerado de internet e redes sociais pode ter relação direta com o aumento exponencial de ansiedade e depressão. O hábito de comparar-se torna-se negativo ao longo do tempo, além de não ser saudável para a mente adolescente.

Com essa evolução das redes, é comum a sensação de que todos nós estamos sendo monitorados, manipulados, frustrados, deprimidos e até mesmo isolados pelas mídias sociais. Para exemplificar, quando pesquisamos por um relógio em um site de compras e de repente todas as páginas que visitamos exibem anúncios de relógios. Além de que, quando navegamos pelas redes sociais, a vida de todos parece incrível. Isso é frustrante, porque sua vida real não é perfeita e é normal não ser. Essa reflexão implica no que concluiu *Luciana*

Ruffo, do Núcleo em Pesquisa em Psicologia e Informática da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, em sua pesquisa, evidenciada no texto o qual essa resenha é escrita.

Em contrapartida com as reflexões citadas anteriormente, também temos opiniões como a de *Claude Fischer*, professor de sociologia da Universidade da Califórnia em Berkeley, exposta um artigo de opinião publicado no *jornal Boston Review*, quando ele defende que as redes sociais colaboram para melhorar as habilidades sociais de seus usuários. E de fato, é graças às redes sociais que, por exemplo, tive a oportunidade de ler esses artigos nos quais embasei minhas reflexões. Além disso, podemos encontrar trabalhos, estabelecer ligações profissionais, podemos também divulgar nosso trabalho, mostrar nossas habilidades, vender produtos. Hoje já é bastante comum a ideia de que é possível trabalhar apenas com as redes sociais, e não há nada de negativo nisso.

Através da pesquisa da *Royal Society for Public Health* também é destacada a forma como o uso das redes sociais colabora para a construção da sensação de comunidade. E esse é, de fato, um dos grandes benefícios das redes sociais: a comunicação instantânea que elas oferecem. Podemos compartilhar informações, notícias, eventos muito rapidamente, os acontecimentos do mundo podem ser acompanhados e divulgados em tempo real. Por meio das redes sociais, podemos encontrar pessoas, grupos e assuntos que nos interessam, podemos fazer amigos ou reencontrar pessoas que fizeram parte de nossas vidas em algum momento.

Há poucos dias através, assisti um documentário da Netflix intitulado de: “*O dilema das Redes*”. O diretor *Jeff Orlowski* faz um trabalho incrível organizando ideias e costurando a discussão com uma ficção ilustrativa que conta a história de uma família comum e sua relação com as mídias sociais. O grande diferencial trazido pelo documentário da Netflix é que ele reúne alguns dos desenvolvedores dessas mídias, cientistas da computação, psicólogos, psiquiatras e um especialista em investimentos para discutir sobre o tema. Assistindo ele é possível observar que, se por um lado é cômodo e prático ter à sua disposição um conteúdo com assuntos do seu interesse e anúncios de coisas pelas quais você realmente está buscando, por outro lado, perder o controle e a chance de escolha do conteúdo que você vai ver tem suas consequências. Isso se dá devido aos algoritmos, uma sequência de tarefas, uma sequência de raciocínios, instruções ou operações para alcançar um objetivo. Neste contexto, eles são desenvolvidos para capturar e tratar um grande número de dados gerando modelos computacionais que predizem o seu comportamento por meio do aprendizado de máquina. Esse tipo de inteligência artificial está presente no nosso cotidiano, acessa

nossos smartphones, notebooks, tablets e computadores, sabe muito sobre nós, influencia nossas escolhas e até mesmo nossa opinião.

Em suma, é notório que o uso excessivo dessas plataformas, se não for controlado, pode tornar-se um vício nada saudável e preocupante, independentemente da idade. As redes sociais são parte de nossas vidas e podem ser muito benéficas, se usadas de forma consciente e criativa. Redes sociais estão crescendo mais e mais como um poderoso e eficiente espaço de mídias. Portanto, é importante entender os benefícios do mundo digital, mas também é preciso estar ciente das armadilhas.