**Diversidade e Sociedade – Atividade 3**

Tema: Como as Fake News e a Tecnologia afetam nossa Saúde Mental.

Integrantes: Elcio Wippel, Felipe Groschovski e Guilherme Geisler.

A ansiedade e estresse é um dos principais efeitos colaterais que temos com os meios tecnológicos que temos atualmente, a exposição constante a uma grande quantidade de informações, incluindo Fake news, pode sobrecarregar nosso sistema cognitivo. Este fenômeno, conhecido como sobrecarga informacional, ocorre quando recebemos mais informações do que podemos processar, levando a sentimentos de ansiedade e estresse. A necessidade de discernir o que é verdadeiro do que é falso pode ser mentalmente exaustiva, contribuindo para a fadiga e a exaustão, como o medo e incerteza também, essas informações muitas vezes são projetadas para causar medo e pânico, incluem boatos sobre desastres iminentes, crises de saúde pública e insegurança. Essa incerteza constante pode levar ao aumento da ansiedade, pois as pessoas se sentem inseguras e incapazes de confiar nas informações que recebem, afetando nesse caso principalmente pessoas um pouco mais velhas, sendo essas as normalmente mais afetadas por Fake news.

Notícias relacionadas à saúde podem levar as pessoas a tomar decisões erradas, como evitar vacinas, seguir tratamentos não comprovados ou perigosos, e ignorar conselhos médicos estabelecidos. Isso não só põe em risco a saúde física, mas também a saúde mental, ao gerar ansiedade sobre doenças e tratamentos, claro que nesse quesito pode ser levado em consideração a ingenuidade das pessoas, no qual acabam acreditando nestas Fake news.

As Fake news frequentemente exacerbam divisões sociais e políticas. Mensagens polarizadoras podem criar ou aprofundar conflitos entre grupos com diferentes visões ideológicas, levando a tensões e hostilidade, além disso as divergências podem resultar em isolamento social. Pessoas podem se afastar de amigos e familiares com opiniões divergentes, levando ao sentimento de solidão e desconexão, fatores que são conhecidos por afetar negativamente a saúde mental. Essa situação pode levar à alienação de grupos sociais. Pessoas podem sentir que não pertencem a certos círculos sociais, o que pode prejudicar sua rede de apoio e aumentar os sentimentos de solidão e depressão.

Nas redes sociais, a comparação social negativa é comum. Usuários frequentemente se comparam a imagens e histórias idealizadas, muitas vezes falsas ou exageradas, o que pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima, conteúdos distorcidos sobre padrões de beleza e saúde podem levar a distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares. A pressão para atender a padrões irrealistas pode causar ansiedade, depressão e comportamentos prejudiciais à saúde. Para jovens, a exposição precoce a notícias falsas pode moldar negativamente suas percepções do mundo. Eles são especialmente vulneráveis ao cyberbullying e à pressão das redes sociais, que podem exacerbar a ansiedade e a depressão, além de tudo como citado anteriormente, são muito vulneráveis ao irrealismo da internet, como no TikTok, Instagram e outros meios.

Quando as pessoas começam a duvidar da veracidade das informações fornecidas por fontes confiáveis, isso pode gerar um ceticismo generalizado, aumentando a sensação de insegurança, a exposição constante a informações enganosas pode levar ao desenvolvimento de comportamentos paranoicos. Pessoas podem começar a acreditar que estão sendo manipuladas ou enganadas, o que pode aumentar a ansiedade e o estresse, a exposição constante a notícias negativas, sejam elas verdadeiras ou falsas, pode contribuir para sentimentos de desamparo e desesperança. A percepção de que o mundo está em constante crise pode levar ao desenvolvimento de sintomas depressivos.

A dependência de dispositivos tecnológicos para acessar informações pode levar ao vício em tecnologia, resultando em problemas como insônia, ansiedade e falta de atenção. O uso excessivo de smartphones e computadores pode interferir nas relações pessoais e na capacidade de se concentrar em tarefas importantes.

O consumo excessivo de informações antes de dormir, pode prejudicar a qualidade do sono. A luz azul emitida por telas pode interferir nos ciclos de sono, levando à insônia e a uma saúde mental debilitada.