

**Discente:** Antonio Cirilo da Silva Neto

## **1ª Versão**

### **O impacto negativo das redes sociais em relação à saúde mental do brasileiro**

O efeito borboleta mostra que uma simples batida das asas desse animal pode trazer consequências para o mundo todo. Igualmente, o uso desenfreado das tecnologias implica para o déficit de saúde mental em todas as sociedades na medida em que elas prejudicam-nas em todos os aspectos, seja na saúde e no desenvolvimento pessoal. Dessa forma, é imprescindível estabelecer um limite para o manuseio das redes sociais, pois elas estão trazendo problemas relacionados à qualidade de vida dos indivíduos os quais não eram **muitos** repercutidos e, atualmente, existem até crianças com problemas de saúde mental.

A priori, é necessário entender que, no mundo contemporâneo, as informações são levadas e trazidas, por muitas da vezes, na velocidade da luz — segundo a física, **esta** é a **velocidade** mais rápida do mundo — e **essa** tem **trazido** sérios problemas a nossa sociedade, visto que deixa os indivíduos acomodados em sempre quererem as coisas mais rápidas. Além disso, os brasileiros gastam muito tempo nas redes sociais e esquecem de exercitar a sua mente com exercícios, meditações, entre outros. Vale fomentar que o homem pode exercitar seu cérebro a partir de pequenas coisas como a gratidão — conceito **que** se baseia na psicologia positiva.

Outrossim, é válido ressaltar que as redes sociais são exemplos de alienação do indivíduo. Adorno aponta essa manipulação dos usuários nas mídias sociais como indústria cultural. De forma análoga à ideia, as redes sociais tem alienado as pessoas, já que as pessoas as quais estão nela querem mostrar somente o lado bom de sua vida, levando uma cultura de massa que acarreta para os outros almejem por **essa vida**. Assim, a saúde mental fica defasada porque anseiam por essa **vida “perfeita”**, porém é importante frisar que não existe a vida perfeita como muitos apontam nas redes sociais. Além do mais, a falta de uma saúde mental implica em doenças como a depressão.

Destarte, tornam-se necessárias medidas para resolver essa problemática. Portanto, cabe ao poder executivo de cada cidade contratar, para cada **bairro**, um psicólogo que fará terapias/meditações com os brasileiros e estimulará o cérebro deles para praticá-las fora do mundo virtual. Ademais, essas terapias devem ser feitas ou em domicílio ou no posto de saúde com a finalidade de a sociedade brasileira possuir mais saúde mental, além de sair da alienação das redes sociais. À vista disso, poderia ocorrer o declínio dessa manipulação e preservar a saúde mental que está afetando toda a população.

## 2ª Versão

### O impacto negativo das redes sociais em relação à saúde mental do brasileiro

O efeito borboleta mostra que uma simples batida das asas desse animal pode trazer consequências para o mundo todo. Igualmente, o uso desenfreado das tecnologias implica para o déficit de saúde mental em todas as sociedades na medida em que elas prejudicam-nas em todos os aspectos, seja na saúde e no desenvolvimento pessoal. Dessa forma, é imprescindível estabelecer um limite para o manuseio das redes sociais, pois elas estão trazendo problemas relacionados à qualidade de vida dos indivíduos os quais não eram repercutidos e, atualmente, existem até crianças com problemas de saúde mental.

A priori, é necessário entender que, no mundo contemporâneo, as informações são levadas e trazidas, por muitas da vezes, na velocidade da luz — segundo a física, **essa** é a mais rápida do mundo — e **ela** tem **trago** sérios problemas a nossa sociedade, visto que deixa os indivíduos acomodados em sempre quererem as coisas mais rápidas. Além disso, os brasileiros gastam muito tempo nas redes sociais e esquecem de exercitar a sua mente com exercícios, meditações, entre outros. Vale fomentar que o homem pode exercitar seu cérebro a partir de pequenas coisas como a gratidão — conceito **o qual** se baseia na psicologia positiva.

Outrossim, é válido ressaltar que as redes sociais são exemplos de alienação do indivíduo. Adorno aponta essa manipulação dos usuários nas mídias sociais como indústria cultural. De forma análoga à ideia, as redes sociais tem alienado as pessoas, já que as pessoas as quais estão nela querem mostrar somente o lado bom de sua vida, levando uma cultura de massa que acarreta para os outros almejam por **ela**. Assim, a saúde mental fica defasada porque anseiam por essa **“perfeição”**, porém é importante frisar que não existe a vida perfeita como muitos apontam nas redes sociais. Além do mais, a falta de uma saúde mental implica em doenças como a depressão.

Destarte, tornam-se necessárias medidas para resolver essa problemática. Portanto, cabe ao poder executivo de cada cidade contratar, para cada **posto de saúde**, um psicólogo que fará terapias/meditações com os brasileiros e estimulará o cérebro deles para praticá-las fora do mundo virtual. Ademais, essas terapias devem ser feitas ou em domicílio ou no posto de saúde com a finalidade de a sociedade brasileira possuir mais saúde mental, além de sair da alienação das redes sociais. À vista disso, poderia ocorrer o declínio dessa manipulação e preservar a saúde mental que está afetando toda a população.