

## Saúde



SÍNDROME DO PÂNICO

Encontrada via cerebral responsável

Identificação do circuito que causa sintomas abre caminho para tratamentos

BERNARDO YONESHIGUE  
bernardo.yoneshigue@oglobo.com.br

No próximo mês, o Facebook, rede social que revolucionou a forma como seres humanos interagem no mundo virtual, completa 20 anos. Nas duas décadas, a plataforma chegou a cerca de 3 bilhões de usuários ativos, mais de um terço da população mundial, e novas redes se consolidaram. Mas, apesar de terem se tornado parte indissociável da sociedade, todos os impactos das plataformas ainda estão longe de serem totalmente compreendidos.

Um dos fenômenos que tem acendido o alerta de especialistas é conhecido como "tribunal da internet". Trata-se do excesso de julgamento nas redes que se dissemina de forma rápida, em grandes proporções e dita quem está certo e errado para "cancelar" os "culpados" — numa espécie de boicote que nem sempre segue uma avaliação justa.

A intenção inicial, quando o termo "cancelamento" se tornou mais popular, em 2019, era responsabilizar pessoas por comportamentos por vezes até criminosos, como casos de assédio e preconceito. Mas, como volume cada vez maior de informações, a circulação de fake news e sensação de impunidade para quem se aproveita da distância da tela para agredir o outro, o cenário mudou. Especialistas ouvidos pelo GLOBO explicam como o clima de alerta que se criou nas redes devido à "cultura do cancelamento" afeta a saúde mental dos usuários.

— Esses julgamentos podem estar enviesados do ponto de vista dos valores das pessoas, do funcionamento de grupo e do que chamamos de efeito manada, quando pessoas começam a se criticar de forma conjunta sem nem conseguir avaliar ao certo o que estão julgando — diz Gustavo Estanislau, doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e pesquisador do Instituto Amé Sua Mente, e continua:

— Do ponto de vista da saúde mental, é bastante comum que a pessoa comece a se sentir paranoica, desconfiada. Ela passa a achar o tempo todo que as pessoas estão falando sobre ela, pensando nela. Essa sensação aumenta um estado de alerta que gera ansiedade, uma preocupação social excessiva: "Será que eu tenho sido adequado para as pessoas? Será que eu sou querido?"

Alongue prazo, pode ocasionar desfechos drásticos. Dois casos do tipo, que levaram as vítimas a tirarem a própria vida, repercutiram na mídia no último mês. Jessica Caneda, de 22 anos, foi atacada virtualmente após a circulação de falsas conversas íntimas dela com o humorista Whindersson Nunes. Já PC Siqueira, de 37 anos, um dos influenciadores mais conhecidos no Brasil, foi "cancelado" após publicações no X (antigo Twitter) com acusações de compartilhar fotos íntimas de menores. A polícia nunca encontrou nenhuma evidência contra ele, que se dizia vítima de fake news. Ambos sofriram de depressão.

— Ao longo do tempo, se essas questões não são resolvidas, o que pode ser muito difícil quando as informações estão pulverizadas e o público é enorme, você começa a pas-

# TRIBUNAL DIGITAL

## Como a cultura do cancelamento afeta a saúde mental das pessoas



sar de um estado de alerta e ansiedade para um estado de jogar a toalha. De desânimo, de falta de motivação para tentar reverter esse quadro. A pessoa às vezes pode começar a se identificar com os julgamentos negativos. Essa tristeza geralmente não acontece de repente, mas ao longo do tempo — diz Estanislau.

## MAIOR RISCO

Guilherme Polanczyk, professor de Psiquiatria da Infância e Adolescência na Universidade de São Paulo (USP), destaca ainda que esse impacto do julgamento alheio constante nas redes é mais nocivo entre os jovens:

— A adolescência é esse momento de desenvolvimento da autoimagem, da identidade do indivíduo, e a opinião dos pares, da sociedade, se torna muito importante. Então ele vai ficar mais suscetível. Só que essas opiniões muitas vezes são dadas sem reflexão. As pessoas colocam de uma forma impulsiva qualquer impressão, mas para a pessoa que está do outro lado pode ter um impacto enorme em cima dele.

Ele explica ainda que o "cancelamento" não é algo necessariamente novo — já era observado em dinâmicas escolares, por exemplo, mas que ganha novos contornos nas mídias devido ao número exponencialmente maior de pessoas envolvidas.

— As dinâmicas dos grupos adolescentes têm muito isso de quem tá dentro e quem tá fora. No momento que excluem uma pessoa, reforçam o pertencimento dos que estão dentro. A cultura do cancelamento é isso, um grupo grande de pessoas unidas

contra um indivíduo. Para um adolescente, isso é extremamente forte. O que acontece é que na rede social, isso tem proporções muito maiores. Eventualmente vêm à tona essas situações muito drásticas, como o suicídio, mas geralmente o cancelamento é o último pingo num copo que já está cheio.

Um dos fatores que intensifica esse fenômeno é o fato de as pessoas se exporem cada vez mais nas redes sociais, o que abre espaço para que suas intimidades sejam utilizadas contra você, diz Anna Paula Zanoni, doutoranda em Psicologia Clínica pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).

— Essa exposição vira um campo para as discriminações, ameaças, perseguições. Esse tribunal online acaba sendo palco de humilhações, que é um dos sentimentos mais impactantes, traumáticos e que abala a autoestima e a saúde emocional. A pessoa coloca uma foto, conta algo pontual, e aquilo vai sendo reproduzido, replicado, interpretado de diversas formas, muitas vezes distorcidas.

Para ela, isso ocorre pelo fato de ainda não haver "reguladoras éticas" bem estabelecidas no mundo digital, o que leva usuários a dizerem coisas que

não diriam ao vivo:

— A internet ainda é um lugar sem regulações éticas e morais claras. Nós temos uma regulação cultural na convivência face a face do que é adequado, o que não é, o que é aceitável. Existem regras mais claras também do que pode ser exposto da intimidade, da privacidade. Isso tudo no mundo digital está sendo pensado recentemente.

## EDUCAÇÃO DIGITAL

Porém, mesmo se não houvesse o tribunal do cancelamento, Estanislau pontua que a exposição além da conta pode trazer também outros impactos para a saúde mental. Isso porque muitas vezes as publicações retratam uma vida perfeita que não existe, o que leva outros a se compararem com algo inatingível.

— Vejo muitas pessoas tentando criar uma vida que elas não têm, e isso gera para os outros uma expectativa alta, uma sensação de que as pessoas têm mais sucesso, são mais felizes do que elas. Mas a própria pessoa vê esse retra-

to perfeito dela mesma, que não existe, e acaba se sentindo uma impostora.

A solução, concordam os especialistas, é uma maior educação digital.

— O caminho é a consciência digital, de como esse universo funciona, quais os riscos da exposição. Intimidade nós dividimos com pessoas e situações apropriadas. É um processo que passa pelo pessoal, de autoconhecimento. Mas também coletivo, pelo entendimento de como esse universo funciona — afirma Zanoni.

Polanczyk ressalta ainda a importância de o assunto entrar no currículo escolar e ser abordado entre os pais: — A educação para o uso das redes sociais e da internet precisa ser muito cedo para que as crianças, que muitas vezes entram nas redes com 12, 13 anos, tenham as ferramentas para entender como devem se colocar nelas.



É comum que a pessoa comece a se sentir paranoica. Pussa a achar que estão falando sobre ela. Essa sensação aumenta um estado de alerta que gera ansiedade"

Gustavo Estanislau, psiquiatra e pesquisador

"A internet ainda é um lugar sem regulações éticas e morais claras."

Anna Paula Zanoni, psicóloga