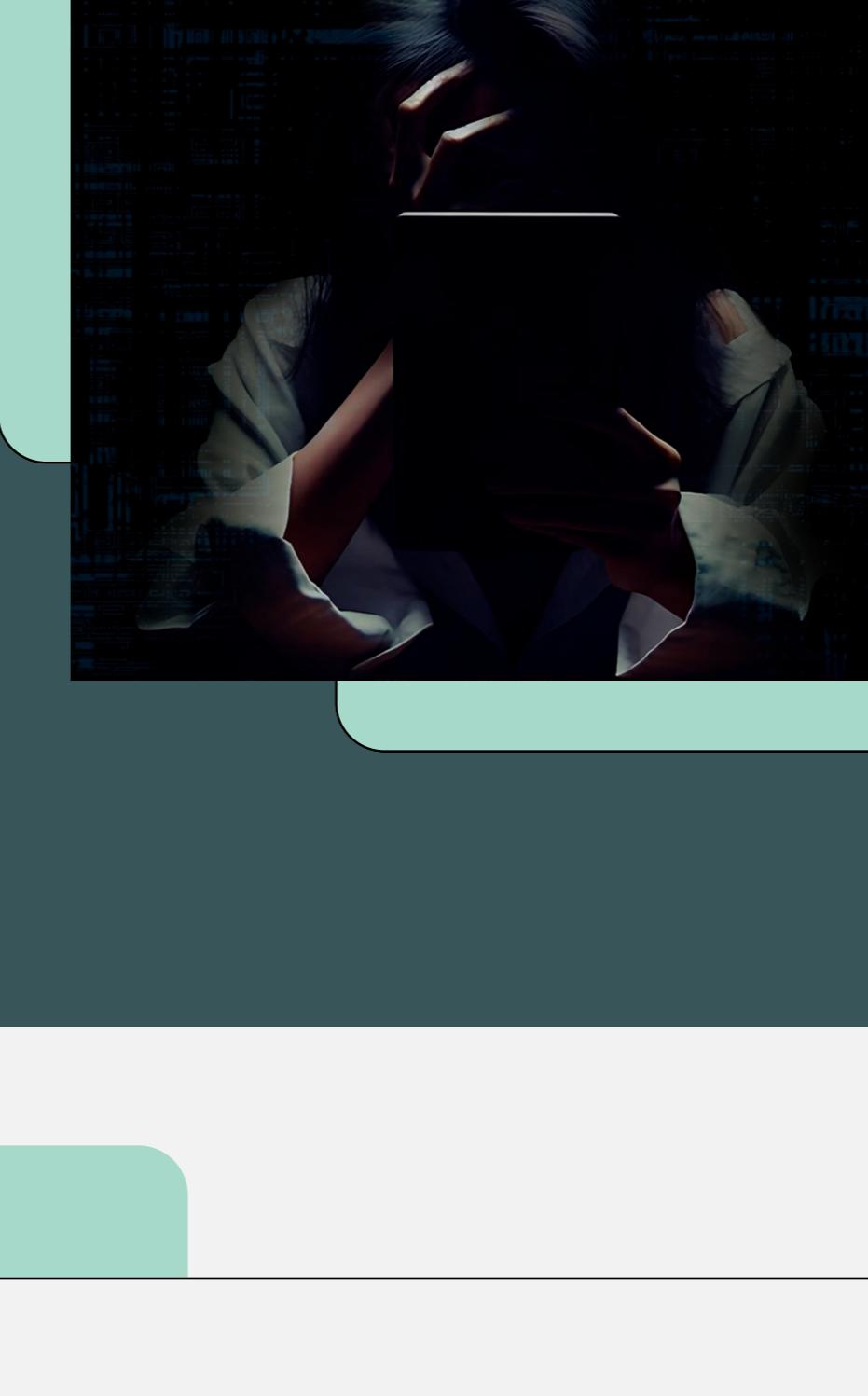


"Conectados, mas Ansiosos: O Impacto das Telas e Redes Sociais na Ansiedade Social dos Jovens"

No mundo digitalizado em que vivemos, as telas e as redes sociais se tornaram uma parte intrínseca da vida cotidiana, especialmente para os jovens. Enquanto essas plataformas oferecem oportunidades de conexão e interação, também é importante destacar os potenciais efeitos negativos que podem surgir, sendo a ansiedade social um deles.



Vivemos em uma época em que a conectividade é a norma, e os jovens, imersos nesse cenário digital, encontram-se frequentemente diante de um dilema: a busca incessante por conexões virtuais e a crescente ansiedade social associada a esse mundo online. O constante uso de telas, seja em smartphones, tablets ou computadores, tem transformado de maneira como os jovens se comunicam e interagem. A necessidade de estar online, respondendo a mensagens instantâneas e compartilhando experiências em redes sociais, pode contribuir para uma pressão constante de desempenho social.

Segundo a OMS, os transtornos de ansiedade são os mais comuns dos transtornos mentais. Eles afetam quase 30% dos adultos em algum momento de suas vidas. Dentre esses há o transtorno de ansiedade social, antigamente chamado de fobia social, cuja pessoa tem ansiedade e desconforto significativos por ser envergonhada, humilhada, rejeitada ou menosprezada nas interações sociais. As pessoas com este transtorno tentarão evitar a situação ou suportá-la com grande ansiedade.

Vários estudos correlacionam o uso excessivo e vicioso de redes sociais ao desenvolvimento ou piora de quadros ansiosos e ansiedade social como o "Adicção em redes sociais, sintomatologia depressiva e de ansiedade social na pandemia de COVID-19".

Alguns sinais de vícios em telas são:

- Dificuldade em controlar o tempo gasto em telas;
- Sensação de ansiedade ou agitação quando não está usando telas;
- Redução da produtividade ou do desempenho acadêmico ou profissional;
- Problemas nos relacionamentos pessoais ou familiares;
- Dificuldade de dormir ou concentração;
- Sentimentos de culpa ou vergonha em relação ao uso de telas;

Uso de telas e ansiedade



O brasileiro gastam

56,6%

do tempo acordado usando dispositivos

(Fonte: The Average Screen Time and Usage by Country pela Electronics Hub publicado em agosto de 2023)

26,8%

dos brasileiros possuem diagnóstico de algum transtorno de ansiedade

31,6%

da população jovem de 18 a 24 anos é ansiosa

(Fonte: Covid 2023 - Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Técnicas de Pandemia)

92%

das crianças e adolescentes de 9 a 17 anos

são usuários da internet

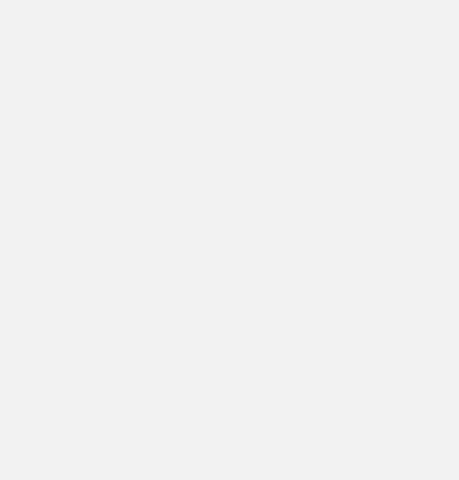
(Fonte: Comitê Gestor da Internet no Brasil / Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Pesquisa sobre uso da internet e suas consequências no Brasil. TIC Kids Online Brasil 2022. Agosto de 2023)

Para reduzir o risco de desenvolvimento de ansiedade social, é importante que os jovens usem telas e redes sociais de forma consciente.

Algumas dicas incluem:

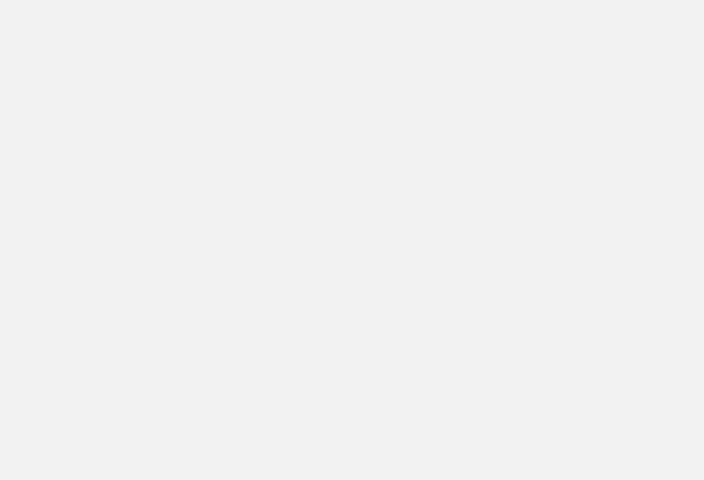
- Limitar o tempo de uso das telas e redes sociais, especialmente antes de dormir.
- Evitar comparar-se com os outros nas redes sociais.
- Se expor a conteúdo positivo e informativo nas redes sociais.
- Passar tempo com amigos e familiares na vida real.

Nossa entrevistada convidada contou-nos como tem sido a experiência de possuir uma filha em idade muito nova que desenvolveu transtornos de ansiedade devido ao uso excessivo e vicioso de redes sociais, confira o vídeo abaixo:



O uso de telas e redes sociais na contribuição da ansiedade social em jovens

Conectados, mas Ansiosos: O Impacto das Telas e Redes Sociais na Ansiedade Social dos Jovens



O uso de telas e redes sociais na contribuição da ansiedade...



00:03:28

...social em jovens

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28

00:00:00 00:03:28