

Autor: Álvaro Duarte, António Pedro Machado, Carla Sousa, Carolina Neto, Inês Fernandes, João Miguel Santos, Maria Daniela Dinis, Nuno Reis, Patrícia Ferreira, Raquel Santos, Sara Henriques, Sofia Rocha, Ana Cláudia Correia, Tiago Fernandes

Última atualização: 2016/11/27

Palavras-chave: Redes sociais; Comportamento adictivo; Abuso; Dependência

Resumo

Nos últimos anos, tem-se assistido a um aumento muito marcado na utilização de **redes sociais** por parte dos adolescentes, o que acarreta várias consequências para os seus utilizadores. Apesar de constituir um importante meio de comunicação e partilha de informação, verifica-se que os jovens que usam excessivamente as redes sociais têm uma diminuição no rendimento escolar e perturbações no sono, entre outros problemas, quando comparados com jovens que não o fazem.

Refletir sobre os riscos das redes sociais, procurar estratégias para os ultrapassar, e implementar medidas que visem reduzir este problema são fundamentais.

Uso de Redes Sociais

Uma rede social pode ser definida como um site ou página da internet onde se estabelece um conjunto de relações entre pessoas ou organizações que partilham interesses, conhecimentos e valores comuns através da publicação de comentários, fotos, links, etc.

Num inquérito que realizamos na Faculdade de Medicina do Porto em estudantes do 9º. ano do ensino básico, encontramos que 92% dos jovens acedem às redes sociais todos os dias, sendo que 24% destes encontram-se online quase constantemente.

Entende-se como **utilização excessiva** das diversas redes sociais despender mais de 3 horas por dia nas mesmas.

Adicção (ou dependência) às redes sociais pode ser definida como a necessidade compulsiva de lá aceder constantemente, ao ponto de afetar as outras atividades do dia-a-dia.

Na utilização das redes sociais podemos encontrar aspetos positivos que beneficiam de algum modo o utilizador ou negativos quando o impacto o prejudica.

Aspetos positivos e negativos associados ao uso excessivo de redes sociais

Aspetos positivos

Maior facilidade na obtenção de informação

Comunicação em tempo real

Acesso a diversas fontes culturais

Aspetos negativos

Impacto no rendimento escolar

Perturbações no padrão do sono

Distúrbios alimentares

Divulgação de ideias

Forma de lazer

Forma de expressão

Aumento da ansiedade

Condicionamento de opiniões

Perda de privacidade

Efetivamente, até certo ponto a utilização de redes sociais é **benéfica**, tornando-se **prejudicial quando em excesso**, descrevendo uma curva em J invertido.

O problema é que os limites estão mal definidos e não os conseguimos objetivar.

Além disso, a utilização das redes sociais tem influenciado em muito a forma como os jovens comunicam entre si, tornando esta comunicação cada vez menos pessoal e alterando os padrões de avaliação.

Estratégias para o combate à adicção nas redes sociais

A implementação de estratégias para a redução do uso excessivo de redes sociais por parte dos adolescentes é fundamental para que estes aprendam a lidar com este meio de forma segura e saudável. É muito importante que **as famílias dialoguem** e acompanhem ativamente os filhos no que toca ao uso das redes sociais, promovendo uma vigilância atenta sem ser intrusiva.

Algumas estratégias que podem ser usadas pelos pais dos adolescentes incluem:

- Consultar no computador o **histórico dos sites** visitados pelos filhos, sobretudo nas crianças com idade inferior a 13 anos;
- Utilizar determinados programas que permitam aos pais **bloquear o acesso** a certos sites na internet;
- Promover a reflexão sobre as publicações dos jovens e falar de temas como a **invasão à privacidade** e **ciberbullying**;
- Incentivar os jovens a participar **noutras atividades** para que se **?desliguem?** do mundo virtual, promovendo o contacto pessoal (exemplos: fazer passeios, andar de bicicleta, conversar,?).

No entanto, não é só em casa que se deve atuar. Nas escolas, **os professores** também podem intervir, trocando informações com os alunos e sensibilizando-os para uma utilização segura das redes sociais, de forma a que possam tirar proveito do melhor que estas têm para oferecer.

Contudo, é **o jovem** quem tem de ter a abertura necessária para perceber que o seu comportamento ultrapassa o limite do excessivo e que deve mudar, o que passa por perceber as consequências positivas e negativas da utilização de redes sociais. Informar-se de testemunhos de situações reais menos positivas pode ajudar a consciencializar-se de que uma utilização moderada é a mais vantajosa. Outras estratégias podem ser:

- **Remover as notificações** dos aplicativos;
- **Evitar** ter um **separador aberto** na internet enquanto estiver a estudar;
- **Silenciar conversas** em alguns grupos das redes sociais aos quais pertence;
- **Estabelecer um horário** para aceder às redes sociais.

Conclusão

Atualmente, os adolescentes utilizam excessivamente as redes sociais, nomeadamente em situações de lazer, estudo e atividades sociais, através do computador, tablet ou telemóvel, o que pode trazer graves consequências para a sua saúde.

Seguir estratégias para uma utilização mais saudável é responsabilidade de todos: pais, educadores e sobretudo do próprio.

Lembre-se: *Use, mas não abuse!*

Referências recomendadas

- Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*. 2015 Feb 2;5(1):e006748.
- O'Keeffe GS, Clarke-Pearson K; Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. 2011 Apr;127(4):800-4.
- Rogers M, Taylor CB, Cunning D, Jones M, Taylor K. Parental restrictions on adolescent internet use. *Pediatrics*. 2006 Oct;118(4):1804-5.
- Simmons, R. How Social Media Is a Toxic Mirror (TIME)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ****