

EIXO: SAÚDE MENTAL

Durante a **Pandemia de Covid-19**, em que se exige o distanciamento físico, o uso das **redes sociais** pode trazer **benefícios** a quem tem acesso a elas. Isso porque conecta pessoas, proporciona a circulação de informações, cria oportunidades de serviços on-line (alimentação, saúde mental, atendimento médico, acesso a direitos sociais etc), dentre outras **possibilidades**.

O uso das redes sociais é um **dilema**, pois além das oportunidades, traz também **desafios**, que precisamos identificar para poder **buscar manejar**.



REFLEXÕES

- Você fica ansioso para ver o número de "curtidas" que sua foto postada recebe no Facebook ou no Instagram?
- Você dorme com o celular ligado?
- Você interrompe uma atividade que esteja fazendo quando recebe uma notificação da rede social?
- Você fica olhando para a tela de WhatsApp quando vê o registro nela do termo "digitando ..."?
- Você tem impulso de responder mensagem de WhatsApp imediatamente após recebê-la?
- Você lê apenas o título da maioria das reportagens que se interessa?

Refletir sobre esses aspectos nos ajuda a identificar a nossa **forma de nos relacionarmos virtualmente**. Destacamos duas possibilidades relacionais:

Na primeira, o relacionamento é **pelos redes sociais** (uso essa "ferramenta" para me relacionar com o outro).

Na segunda, o relacionamento é **com as próprias redes sociais** (interajo com a própria inteligência artificial, presente nas redes sociais).

Isso porque, nas redes sociais, além de pessoas, estamos em contato com as atividades da **inteligência artificial**. Esta não é um “recurso” passivo, pois, nas redes sociais, ela pode proativamente buscar “chamar” cada pessoa através das “notificações” e de “cutucadas”. Ou seja, a inteligência artificial tenta capturar a atenção de cada pessoa ao longo do dia (e da noite) enviando mensagens, recomendando vídeos de temas de interesse, dentre outras possibilidades.

O **manejo e a dosagem do tempo de relacionamento** nas/com as redes sociais podem demandar a cada pessoa uma outra **modalidade de inteligência, que é a socioemocional**.

O QUE É INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL?

Segundo Bar-On (2006), a inteligência socioemocional engloba competências, habilidades e facilitadores emocionais e sociais. (1)

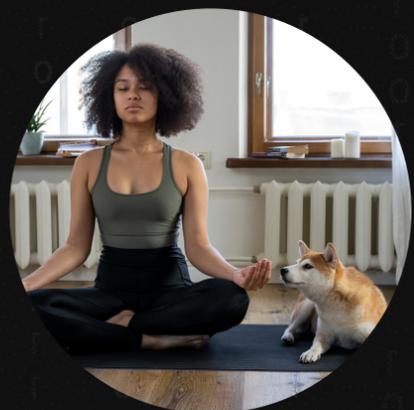
São 5 áreas, que estão associadas, mas que podemos dividir artificialmente apenas com fins didáticos.

1. INTRAPESSOAIS: consciência emocional, assertividade, independência, autoestima e autorrealização.



2. INTERPESSOAIS: empatia, responsabilidade social e relações interpessoais.

3. GESTÃO DO ESTRESSE: tolerância ao estresse e controle de impulsos.



4. ADAPTABILIDADE (*): flexibilidade e capacidade de resolução de problemas.

(*) Ampliamos o conceito do autor e incluimos a transformação da realidade, e não somente a adaptabilidade.



5. HUMOR GERAL: felicidade e otimismo



QUAL A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL?

Esse conjunto de **competências e habilidades pessoais, emocionais e sociais**, que compõe a inteligência socioemocional, interfere na capacidade da pessoa lidar com as pressões diárias da vida; as demandas de trabalho, da escola, da família e dos relacionamentos; os medos diante de uma Pandemia de Covid-19; os desafios do retorno das Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNPs).

O desenvolvimento da inteligência socioemocional pode aumentar o bem-estar pessoal, mas também a qualidade das relações sociais.

É uma forma de investir na nossa saúde e também na saúde do ambiente, inclusive o ambiente virtual.

É POSSÍVEL DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL?

SIM. Ela não é inata. Cada pessoa precisa construir o seu percurso, de acordo com a sua realidade. É preciso criar o **equilíbrio** possível a cada pessoa, não havendo uma “medida única”.



COMO POSSO DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL?

1. INTRAPESSOAL

Para desenvolver essa área, é importante conhecer a sua realidade interna. A reflexão e o autoconhecimento são fundamentais. Reconhecer seus limites e suas possibilidades. Observar-se e identificar o que dispara a sua ansiedade, a sua tristeza, o seu medo, o seu receio e o seu estresse.



1. INTRAPESSOAL

Qual é o “gatilho” para desencadear determinados sentimentos, emoções e pensamentos? Como reage a isso? Quais comportamentos costumam surgir nessas situações?

Identificar o que aciona tais sentimentos e condutas ajuda a construir estratégias de manejo. É importante reconhecer as suas contradições internas, já que, além do consciente, somos regidos por uma lógica inconsciente, que nos deixa com conflitos e com muitas ambiguidades.

É por isso que às vezes planejamos algo e, quando percebemos, fazemos exatamente o oposto. Somos sujeitos divididos.

É fundamental aprender a expressar os sentimentos e pensamentos. O diálogo, a arte, o esporte, a literatura, a escrita, a música podem contribuir nesse processo de autoconhecimento e do cuidado de si. Ao se conhecer, é importante buscar preservar-se e, se necessário, pedir ajuda. Tal ajuda pode ser para a sua rede de apoio, mas, em alguns casos, é necessário suporte de um profissional qualificado para isso.



br.depositphotos.com

Nas redes sociais, coloque em xeque o peso de uma “curtida” ou de um “gostei/não gostei” na vida de cada pessoa. É importante refletir sobre o que você “curte” ou “gosta” em si mesmo e em sua vida. A criação de um hábito de “consulta” constante do “like/dislike” dos aplicativos de relacionamento pode gerar uma necessidade ininterrupta de aprovação social e, conseqüentemente, gerar dependência da opinião alheia.

Nesse sentido, por vezes a pessoa se desagrada para agradar o outro. Nesse movimento, pode-se dar um peso de verdade para a fala do outro, que é apenas uma opinião entre outras.

Basear o senso de autoestima, a autoimagem e a identidade nas redes sociais, bem como modular o comportamento individual por elas, pode acarretar na constituição de pessoas superficiais, frágeis e instáveis.

Pesquisas relacionam o uso de redes sociais ao aumento dos índices de ansiedade, depressão e outros fatores de risco para a autoagressão e para o suicídio. Dentre as pesquisas, destaca-se a realizada pela Universidade da Pensilvânia, em 2018, por Hunt et al. (2)



Em 2013, a American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery (AAFPRS) apontou o aumento de solicitações de cirurgia plástica baseadas em filtros do snapchat, conforme pesquisas da própria instituição divulgadas no site <https://www.aafprs.org/>.

Isso pode acarretar adoecimento, inclusive desencadeando transtorno dismórfico corporal em pessoas suscetíveis. Um novo termo foi cunhado: dismorfia do snapchat. Em vista disso, há recomendação de cautela na simulação de cirurgia plástica por meio do uso de aplicativos e filtros.

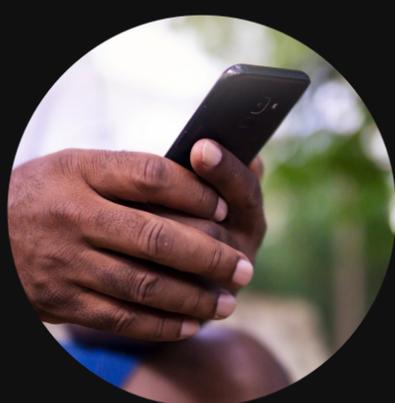
(2) Hunt, M.; Marx, R.; Lipson, C.; Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 37, No. 10, pp. 751-768. Ver: <https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

2. INTERPESSOAL

É importante conhecer a realidade externa, pois esta influencia e é influenciada pelo mundo interior, estando ambos intimamente interligados.

Desenvolver a empatia, colocando-se no lugar de outra pessoa escutando o seu ponto de vista é uma forma de buscar o cuidado do outro. Isso também contribui na mediação de conflito entre as pessoas e favorece o desenvolvimento do trabalho em equipe, seja na escola, na família, na profissão, dentre outros espaços de convivência.

Construir e/ou fortalecer a sua rede de apoio, consolidando grupos / coletivos e investindo nas relações interpessoais é fundamental para a saúde do ambiente em que cada um se relaciona.



Nas redes sociais, coloque em xeque os padrões definidos pela sociedade, inclusive porque a velocidade das mudanças no mundo virtual gera impacto biopsicossocial na vida de cada pessoa. Os padrões de comportamento, os parâmetros, os estilos de vida e as modas transformam-se velozmente nas redes sociais, sendo os critérios anteriores descartados posteriormente.

Existe um movimento de comparação com padrões de beleza inatingíveis, pois são idealizados e artificiais. Logo, são ficções. São produzidos digitalmente com photoshop ou outros aplicativos virtuais.

A busca incansável por alcançar um ideal inatingível ou uma aprovação social unânime será sempre frustrada, pois a sociedade é diversa e tem suas contradições, não havendo consenso.

3. A GESTÃO DO ESTRESSE

Segundo Hans Seyle, o estresse pode ser definido enquanto um “conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação”. (Seyle *apud* Mello Filho, 2010, p. 98). (3)

Os estímulos internos ou externos ao organismo, que podem ser de natureza biológica, psicológica e/ou social, podem desestabilizar o seu equilíbrio. Nesse caso, o organismo esboça reações psicossomáticas e pode desenvolver a “Síndrome Geral de Adaptação”, que abarca a “Reação de Alarme”, a “Fase de Resistência” e a “Fase de Exaustão”, por vezes gerando adoecimento. (Seyle *apud* Mello Filho, 2010, p.

99) Por esse viés, é importante identificar os fatores estressores, a fim de poder criar estratégias de manejo. Nas redes sociais, coloque em xeque a impossibilidade de desligar o celular (ou, ao menos, verifique a viabilidade de retirar o som em alguns momentos, tais como o período de dormir).



(3) MELLO FILHO, J. Psicossomática hoje. São Paulo: Artes Médicas, 2010.

3. A GESTÃO DO ESTRESSE

Quando deixamos o aparelho ligado há chance de permanecermos “ligados” também, o que pode gerar fadiga. Além disso, pode estimular que a pessoa fique atenta a notificações de novas mensagens inclusive no período noturno. Isso pode agravar-se e a lógica se inverter. Ou seja, existe a possibilidade da pessoa monitorar o aparelho, olhando para o celular para verificar se uma nova mensagem chega, ficando em estado de alerta continuamente.



Isso estimula a ansiedade, já que se fica fixado no futuro, com a sensação de que alguma notícia pode chegar a qualquer momento e que algo novo possa vir a ocorrer a cada instante.

Ao buscar reduzir o acesso às notificações das redes sociais durante a noite ao menos, pode-se tentar reduzir a velocidade e as demandas por respostas imediatas, o que já é uma forma de frear e manejar a impulsividade.

Assim, sugere-se reduzir atitudes irrefletidas, que podem gerar danos para si e para os outros. Investe-se em um tempo para si, em que se pode refletir e observar sensações, sentimentos e emoções. Colocam-se palavras e sentidos onde era apenas ação.

O desafio é encontrar o equilíbrio entre a pressa e a paralisia.

4. A ADAPTABILIDADE

A habilidade de reinventar-se é importante. Abrir-se a novas possibilidades e oportunidades, trilhando percursos que inicialmente achávamos que não seria possível.

Valorizar o aprendizado e nos permitir surpreender a nós mesmos.

Além da adaptabilidade, reforçamos a possibilidade de intervir na sociedade e no ambiente externo, a fim de que ele se torne mais propício aos nossos recursos também é uma estratégia. Dessa forma, buscamos que o nosso ambiente externo se adapte à nossa realidade.

Nas redes sociais, coloque em xeque as demandas que velozmente se instalam, exigindo respostas imediatas. Uma sugestão é tirar o som da notificação ou até desabilitar essa função. Isto é uma forma de não se “adaptar”. Assim, evita-se ser sugado pelo ambiente externo, caso ele não esteja saudável.

A negociação do tempo e do ritmo é fundamental. Organizar-se, hierarquizar e priorizar as demandas pode contribuir para reduzir o ritmo e a sobrecarga física e mental. Uma sugestão é realizar uma atividade e, somente depois, iniciar a outra. Caso contrário, poderá iniciar várias frentes de trabalho simultâneas, que não se completam.



Nas redes sociais, evite responder instantaneamente todas as mensagens que recebe. Inclusive porque você não precisa estar 24 horas disponível ao outro. Reservar um tempo para si, pode promover saúde.

5. HUMOR GERAL

Busque identificar o que lhe traz alegria e o que o/a entristece.

Nas redes sociais, fique atento a qualidade das informações que recebe e envia, pois isso pode afetar a sua felicidade e o seu otimismo.

Coloque em xeque a comparação que faz com os demais perfis das redes sociais, inclusive porque se tem acesso a uma parte da vida das pessoas, que pode refletir algo que nem sempre ocorre.



Muitas vezes os "perfis" nas redes sociais aparentam plena felicidade, mas esta pode não ocorrer (ou, ao menos, não ocorrer o tempo todo). Espelhar sua vida em outras pessoas pode acarretar frustração e tristeza.

É necessário questionar qual é a função das redes sociais em sua vida, pois elas podem estar tamponando conflitos, sendo uma forma de não pensar nas questões que o/a angustiam. De alguma maneira, mantem-se o pensamento "ocupado" nas redes sociais (por vezes, passando de imagem em imagem, ininterruptamente, sem se deter em nenhuma).

As redes sociais podem ser também uma "bengala" virtual, que a pessoa se apoia em momentos de sofrimento, frustração ou tédio, desviando o foco e "esquecendo" os seus conflitos. No entanto, quando não elaborados, esses conflitos podem retornar de outra forma, por meio de sintomas. (4) (5) Há situações em que a pessoa não se descola do celular para nenhuma das atividades da rotina diária.

Tais problemáticas têm graduações, podendo chegar a níveis mais graves. Esse movimento de consumo compulsivo nas redes sociais pode em alguns casos ser considerado equivalente à dependência de substância psicoativa, tendo inclusive efeitos biopsicossociais similares.

E VOCÊ? JÁ SE "CURTIU" HOJE ?

QUEREMOS ESCUTAR VOCÊ:

 [CLIQUE AQUI](#) E NOS INFORME QUAL TEMA GOSTARIA QUE FOSSE DISCUTIDO NOS INFORMATIVOS

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ENTRE EM CONTATO



cotp.cnit@ifrj.edu.br



Redação:

Isis Villa (assistente social) e Livia Brum (psicóloga) - Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP

(4) Os sintomas podem ser vislumbrados enquanto mensagens codificadas, que abarcam um sentido e se correlacionam com as experiências do sujeito. Os sintomas podem apresentar-se enquanto uma forma de defesa contra um conflito de caráter inconsciente. (Freud, 1916)

(5) FREUD, S. (1916) O sentido dos sintomas. In: FREUD, s. Obras Completas, vol XVI. Rio de Janeiro: Imago, 1975.