

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA TÉCNICO EM
ADMINISTRAÇÃO**

**Ana Caroline Soares
Anna Caroliny Bastos
Daiane Bissoni Pimenta
Daniel de Sena Sousa
Gabriela Menghini**

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO DOS JOVENS

São Paulo

2022

Ana Caroline Soares
Anna Caroliny Bastos
Daiane Bissoni Pimenta
Daniel de Sena Sousa
Gabriela Menghini

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO DOS JOVENS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da ETEC Irmã Agostina, orientado pelo Professor Gilberto Queiroz, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em administração.

São Paulo

2022

Dedicamos este trabalho a todos que nos apoiaram e acreditaram em nosso potencial.

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a todos os professores, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho em nosso processo de formação profissional ao longo do curso.

Aos amigos e familiares, que sempre estiveram ao nosso lado, pela amizade incondicional, pela ajuda (que muito contribuiu para a realização deste trabalho), e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período em que nos dedicamos ao curso.

E por último, mas não menos importante, agradecer aos nossos colegas de curso, com quem convivemos intensamente durante os últimos meses, pelo companheirismo e pela troca de experiências que nos permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formando.

*“Diga-me eu esquecerei, ensina-me e eu poderei
lembrar, envolva-me e eu aprenderei”*

- BENJAMIN FRANKLIN

RESUMO

O presente trabalho tem a finalidade de discutir as influências causadas pelas redes sociais nos comportamentos dos adolescentes. Diante disso objetiva-se analisar as consequências do uso inadequado da rede social e como isso impacta nossos futuros trabalhadores. Neste sentido o objetivo específico é: identificar a influência da rede social no comportamento dos jovens, explicitar os principais fatores que atrapalham no desenvolvimento social e profissional. Questiona-se a forma como as redes sociais afetam a saúde mental, física e a relação social de adolescentes com o mundo. De acordo com os dados da pesquisa empírica realizada pela Secretaria Executiva da Rede Nacional Primeira Infância (2014), evidenciou-se nos depoimentos dos pais e dos jovens que o uso excessivo dos aparelhos eletrônicos quando utilizados de forma indiscriminada trazem grandes riscos para a saúde física, mental e social, no entanto, viu-se que a ansiedade e agressividade está presente tanto no que refere-se a abstinência ao uso, como na utilização frequente que substituem as atividades lúdicas tradicionais, das quais tem a capacidade de favorecer o aspecto interpessoal, afetividade e disciplina. Conforme os resultados obtidos, sugere-se que as redes, necessitam ser utilizadas conforme as regras e horários estabelecidos pelos pais, pois a ansiedade e agressividade são geradas pela falta de limites na utilização que comprometem o desempenho escolar, desestruturam os relacionamentos interpessoais, debilitam principalmente a saúde física e psicológica ao longo do seu desenvolvimento, além de influenciar na vida pessoal, social e futuramente profissional.

Palavras-Chave: Adolescente; Redes Sociais; Ansiedade; Depressão.

SUMMARY

The present work aims to discuss the influences caused by social networks on the behavior of adolescents. In view of this, the objective is to analyze the consequences of the inappropriate use of the social network and how this impacts our future workers. Meaning that the specific objective is: to identify the influence of the social network on the behavior of young people, to explain the main factors that hinder their social and professional development. It's questioned how social networks affect the mental and physical health and the social relationship of adolescents with the world. According to empirical research data carried out by the Executive Secretariat of the National Early Childhood Network (2014), it was evidenced in the testimonies of parents and young people that the excessive use of electronic devices, when used indiscriminately, poses great risks to physical, mental and social health, however, it was seen that anxiety and aggressiveness are present both in terms of abstinence from use, and in the frequent use that replace traditional recreational activities, which have the ability to favor the interpersonal aspect, affectivity and discipline. According to the results obtained, it is suggested that the hammocks need to be used according to the rules and schedules established by the parents, since anxiety and aggressiveness are generated by the lack of limits in the use that compromise school performance, disrupt interpersonal relationships, weaken mainly physical and psychological health throughout their development, in addition to influencing their personal, social and future professional life.

Key words: Adolescent; Social networks; Anxiety; Depression.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1. O SURGIMENTO DAS REDES SOCIAIS	11
1.1 Modificações na sociedade	12
2. A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO COMPORTAMENTO INFANTIL	15
2.1 Influência e impacto das redes sociais nos nativos digitais	15
3. A ADOLESCÊNCIA: ASPECTOS IMPORTANTES DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E EMOCIONAL	21
3.1 O impacto do uso das redes sociais na adolescência	24
4. COMO A REDE SOCIAL AFETA NOSSO CÉREBRO	27
4.1 Ansiedade e depressão	28
4.1.1 Afastamento por doenças psicológicas	30
5. ANÁLISE DE DADOS E ENTREVISTA COM PROFISSIONAL	32
6. MEDIDAS PARA DIMINUIR A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS	34
6.1 Qualidade de vida no trabalho e seus impactos na vida pessoal	34
6.2 Notificações	35
6.3 Redução da carga horária	35
6.4 Incentivos a atividades físicas e ao lazer	35
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS	39

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem a finalidade de discutir as influências causadas pelas redes sociais nos comportamentos de adolescentes e crianças, que serão nossos futuros trabalhadores. A metodologia utilizada é de natureza bibliográfica, artigos, teses, pesquisas e conteúdos áudio visuais. Portanto utilizou-se a seguinte questão norteadora: qual a influência das redes sociais no desenvolvimento mental, social e comportamental dos jovens? Diante dessa realidade objetiva-se analisar as consequências do uso inadequado da rede social e como isso impacta de forma direta e indireta em nossos futuros trabalhadores. Neste sentido o objetivo específico a partir do aporte teórico é: identificar a influência da rede social no comportamento dos jovens, explicitar os principais fatores que atrapalham no desenvolvimento social e profissional, desses. Verifica-se que há muitas pesquisas sobre o tema, as quais apontam pontos negativos e positivos relacionados ao uso das redes. Questiona-se a forma como as redes sociais afetam a saúde mental, física e a relação social de adolescentes com o mundo. De acordo com os dados da pesquisa empírica realizada pela Secretaria Executiva da Rede Nacional Primeira Infância (2014) sobre o tema “o exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real”, evidenciou-se nos depoimentos dos pais e dos jovens que o uso excessivo dos aparelhos eletrônicos quando utilizados de forma indiscriminada trazem grandes riscos para a saúde física, mental e social, no entanto, viu-se que a ansiedade e agressividade está presente tanto no que refere-se a abstinência ao uso, como na utilização frequente que substituem gradativamente as atividades lúdicas tradicionais, das quais tem a capacidade de favorecer o aspecto interpessoal, afetividade e disciplina, uma vez que, o contato físico promove a ampliação das habilidades sinestésicas. Conforme os resultados obtidos, sugere-se que os dispositivos, bem como as redes, necessitam ser utilizados conforme as regras e horários estabelecidos pelo arranjo consensual entre pais, jovens e crianças, pois a ansiedade e agressividade são geradas pela falta de limites na utilização que comprometem o desempenho escolar, desestrutura os relacionamentos interpessoais, debilita principalmente a saúde física e psicológica ao longo do seu desenvolvimento além de influenciar na vida pessoal, social e futuramente profissional. Diante desse cenário, faz-se necessário compreender a função educativa e recreativa desta tecnologia para

estimular os jovens a assumirem responsabilidades, uma vez que, essa condição favorece os jovens a diferenciar o uso destinado às atividades lúdicas das atividades nas quais envolvem o cumprimento das tarefas escolares para favorecer seu desenvolvimento afetivo, cognitivo e social.

1. O SURGIMENTO DAS REDES SOCIAIS

É muito comum que as pessoas confundam o termo redes sociais com mídias sociais. A diferença entre as duas é mínima, mas precisamos compreender a definição de cada uma delas. Segundo Torres (2009-2016) as mídias sociais são “sites na internet construídos para permitir a criação colaborativa de conteúdo, a interação social e o compartilhamento de informações em diversos formatos”.

Já, redes sociais, segundo Afonso,

“...surgiram novas formas de comunicação social, lazer e entretenimento onde a participação de pessoas do mundo inteiro dá origem a uma nova geração, a geração C.C de conhecimento, colaboração e conectividade. Através de um computador ligado à rede, as tecnologias da informação deixam ao alcance de todos um mundo ilimitado, recheado de ambientes (reais ou virtuais) extremamente rico em informações” (2009).

No início da década de 70 surgiu o *CompuServe*, que era um sistema que permitia a troca de arquivos e acesso a notícias. Já em 1978, o *Bullet Board System* (BBS) um sistema criado por duas pessoas de Chicago, que tinha o intuito a criação de anúncios, convite de eventos para amigos e parentes. Já em 1985, a *America Online* (AOL) passou a fornecer a possibilidade de os usuários criarem seus próprios perfis virtuais, em que era possível a descrição de si mesmos e a criação de uma comunidade para trocas de informações.

Segundo Calazans e Lima (2013) em 1995, surgiu a rede social que comparada com as anteriores é a que mais se aproxima da atualidade, o *Classmate* que como o próprio nome já diz, possuía o objetivo de possibilitar que estudantes que fossem do colégio à faculdade pudessem se reencontrar. Dois anos depois, o gênero blog entrou e a AOL disponibilizou a ferramenta de troca instantânea de mensagens.

Em 2001, uma plataforma de contribuição foi criada, a Wikipédia. Um ano depois, surge o *Friendster*, o primeiro a ser uma rede social dependente da internet, foi lançado e obteve três milhões de usuários cadastrados em apenas três meses,

possui o objetivo de conectar amigos através da criação de perfis online. Em 2003, surge o *MySpace* que possibilita a customização dos perfis, que oferecia fotos, vídeos, amigos, entre outras funções.

Em 2004, surgiu o *Orkut* em conjunto com o *Facebook*, plataformas que tiveram muito sucesso e revolucionaram a vida de todos. Logo em 2006, o *Twitter* apareceu, um micro-blog.

1.1 Modificações na sociedade

A chegada das redes sociais tem tornado a vida dos usuários mais prática, seja por troca de mensagens, informações, debates, eventos, reencontros, entre outros. O uso desse tipo de rede se tornou tão habitual que alguém sem perfil no *Instagram* ou qualquer outro tipo de rede é como se estivesse alheio à sociedade, ou morando em algum lugar sem sinal. Além disso, ao longo dos anos, mais pessoas têm se conectado às redes sociais.

Figura 1: Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros

FAIXA ETÁRIA	Percentual (%)	Utilizam internet	Não utilizam internet
	De 10 a 15 anos	89	11
	De 16 a 24 anos	96	4

Fonte: TIC Domicílios (2019)

Analisando a figura acima podemos observar que adolescentes na faixa de 16 a 24 anos são os usuários que mais utilizam a internet, apesar de ser uma diferença percentual muito pequena, ao comparar com crianças na faixa de 10 a 15 anos. Entretanto, ao analisarmos os que não utilizam a internet pode-se perceber que é um percentual extremamente baixo, sendo caracterizados por pessoas de áreas rurais e de classes mais baixas.

Todavia, sabe-se que a utilização em excesso das redes sociais, pode trazer consequências drásticas. A alta conectividade e necessidade de se encaixar nos padrões atuais, sem um limite, acabou por se tornar um vício, e daí surge o transtorno chamado de adição por internet. Esse transtorno é como se a internet fosse uma droga e o sujeito o usuário dela, sendo assim se baseia na preocupação intensiva no uso da internet. Para o indivíduo é como se o mundo sem ela fosse totalmente desinteressante e a internet é o que faltava para aquele buraco sem vida, apresentando irritabilidade caso seja interrompido, e não sabendo manejar o tempo que permanece conectado. Com isso, a forma de se alimentar e dormir é prejudicada além das atividades físicas, podendo apresentar obesidade futuramente, além do desempenho acadêmico e profissional ter uma diminuição drástica e as relações interpessoais serem prejudicadas (MOROMIZATO et al, 2017, apud GERALDO; NEGRISOLI, 2020).

Outro fator importante de se abordar, é a questão dos dispositivos utilizados atualmente, uma pesquisa feita pela TIC Domicílios (2019) mostra que os celulares são os dispositivos mais usufruídos sendo utilizado por quase todos os usuários da rede (99%), a pesquisa ainda aponta que 58% dos brasileiros acessam a rede exclusivamente pelo telefone móvel. (CETIC, 2019).

Figura 2: Usuários de Internet por dispositivo utilizado

Faixa Etária	Percentual (%)	Total - computador	Tipos de computadores			
			Computador de mesa	Notebook	Tablet	Celular
De 10 a 15 anos		35	18	17	11	98
De 16 a 24 anos		44	24	31	7	100

Fonte: TIC Domicílios (2019)

Em 2014 foi lançado um livro a respeito da Nomofobia. Segundo Oliveira (2007) a obra aborda, “de modo pioneiro no Brasil, a massificação e a utilização obsessiva de celulares e computadores pela sociedade, os impactos causados em cada indivíduo, bem como suas relações pessoais.”. Desse modo, por mais absurdo que possa parecer é uma realidade de muitas pessoas. Além do transtorno adição por

internet, as pessoas estão adquirindo a nomofobia, e assim o número de suicídios cresce.

No âmbito social, com o surgimento dos computadores e as redes sociais na década de 70, e a evolução também dos dispositivos celulares, os indivíduos passaram a se comportar de maneira diferente, o que seria fruto da possibilidade de interação virtual, e da alta evolução tecnológica. De acordo com Rodrigues e Costa (2016) “houve modificações significativas no contexto social, inúmeras esferas passaram por mudanças, tais como a política, a economia, a educação, as formas de sociabilidade e na cultura”. Portanto, a internet também possibilitou os mercados de expandirem seus negócios, além das transações econômicas com outros países, também ajudou na praticidade de obter informações de locais, ou lugares, acadêmicos, ente outros.

Em 2020, o uso da tecnologia foi extremamente necessário, para possibilitar a comunicação das pessoas, execução de estudo e trabalho e para preservar a saúde física e mental diante da pandemia do Covid-19. De acordo com o gerente da Cetic, Alexandre Barbosa (2020): “Com o isolamento social, medida de prevenção a Covid-19, milhões de brasileiros passaram a depender ainda mais da Internet e das TIC de maneira geral para realizar atividades de trabalho remoto, ensino à distância e até mesmo para acessar o auxílio emergencial do governo.”

2. A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO COMPORTAMENTO INFANTIL

Segundo Santos (2001), atualmente o mundo, a cultura, as expectativas e exigências das crianças sofreram algumas mudanças. As brincadeiras do mundo real, entre elas, esconde-esconde, cobra-cega, pega-pega, ente outras, são fábulas do passado. A infância, antes praticada nas ruas, hoje está confinada a um quarto que tem tudo a oferecer: computador, internet, videogame e televisão.

Os brinquedos, que lhes são oferecidos, são outros. E, as crianças têm um jeito diferente de brincar, imaginar, sofrer, pensar e construir sua realidade infantil. Hoje, o fascínio e a sedução, exercidos pela imagem estão em primeiro lugar. O fato é que as crianças adoram, cada vez mais, as redes tecnológicas e informatizadas com as quais interagem.

O desaparecimento da infância, o mundo da fantasia em que a criança deveria estar saboreando, abre espaços às novas tecnologias e delas emergem a forma de viver e estar no mundo, pois, todos os meios de comunicações possíveis têm se ocupado de invadir e fazer parte de nossas casas (SILVA, 2009).

Segundo a psicóloga Maria Cecília Ribeiro;

“É preciso definir, entre os próprios pais, se é o momento apropriado para a criança ter contato com telefones e redes sociais. Não há perigo algum, contanto que seja com cuidado e saber quais os conteúdos que a criança está assistindo ou acessando. Caso ocorra de a criança encontrar algo que não seja feito para ela, é papel dos pais conversar e explicar os motivos que o conteúdo não é apropriado”

2.1 Influência e impacto das redes sociais nos nativos digitais

Palfrey e Gasser (2011) destacam em seu livro que, embora as tecnologias digitais estejam presentes, nenhuma geração viveu ainda toda uma vida sob a era digital. Portanto, os impactos destas tecnologias ainda não são completamente mensuráveis e identificáveis, haja vista que o panorama digital está ainda em

crescente transformação e o modo como as tecnologias são usadas e as normas sociais também mudarão em proporcional velocidade.

Os autores argumentam ainda que parte da preocupação dos pais e professores dirigidos aos nativos digitais deve estar na orientação da segurança e proteção de informações pessoais, de modo a desenvolver as habilidades necessárias para navegar em ambientes novos e híbridos. E sugerem estratégias utilizando como ferramentas principais a educação, desenvolvimento da tecnologia, normas sociais e a lei. Abordam também que outro aspecto a se considerar é a explosão da criatividade online, que deu origem a novas formas de expressão, mas que podem incorrer em riscos de violação de direitos autorais dos criadores, pois parte da atividade da criatividade online envolve a apropriação de material de outras pessoas sem permissão expressa, de modo que, por ignorância muitos violam as leis dos direitos autorais (pirataria, plágio etc.).

Outro aspecto importante, destacado por Palfrey e Gasser, refere-se à qualidade das informações disponibilizadas na Internet. A maioria dos nativos digitais não leem jornal e têm acesso às notícias de novas maneiras e em grande variedade de formatos. Existem tantas fontes de informação e tantos serviços disponíveis, que é difícil distinguir as boas informações das ruins. Os efeitos negativos de se ter demasiadas informações vêm sendo chamados de tecno-estresse, e essa sobrecarga afeta adversamente a aprendizagem e as relações interpessoais.

Uma outra característica interessante nesta geração digital é que eles assistem menos televisão que seus pais e no uso do computador realizam tarefas diversas simultaneamente com várias janelas diferentes. Esta geração usa amplamente a interatividade e valoriza este recurso (TAPSCOTT, 2010).

Palfrey e Gasser (2011) sustentam que os nativos digitais: apresentam o bom e o ruim no contexto e sugerem coisas que todos nós – pais, professores, executivos de empresas, legisladores – podemos fazer para lidar com este período de transição, extraordinário e globalmente conectado, sem destruir o que foi conquistado como tentativa de equilibrar a tomada de medidas efetivas para proteger nossos filhos, assim como os interesses de outros, e ao mesmo tempo permitir que esses mesmos jovens tenham espaço suficiente para descobrir coisas por si mesmos.

Estes autores afirmam ainda que os ‘nativos digitais’ têm características diferenciadas para resolver os problemas que surgem de sua vida digital, simbolizado por círculos concêntricos, como mostra a figura 3. Estes situam-se no centro, seguidos do círculo da família e amigos íntimos o que possibilita certa orientação no que concerne à segurança na Internet, superexposição ou desenvolvimento colaborativo de normas sociais e propriedade intelectual, por exemplo. O próximo círculo é constituído por professores e mentores que, naturalmente, têm o papel de maior importância e responsabilidade e que constantemente estão isolados de seus jovens pelas barreiras culturais e de linguagem. Ressalta-se aqui a importância e urgência dos pais e professores se valerem dos valores e do bom senso tradicionais e não seguirem sozinhos, mas caminharem lado a lado com os nativos digitais. O penúltimo círculo é formado pelas empresas de tecnologias que criam os softwares e oferecem serviços. O quinto e último círculo é formado pelas leis e as organizações de segurança, vistos como último recurso.

Figura 3 - Os nativos digitais e a vida digital.



Fonte: (PALFREY; GASSER, 2011)

Para Tapscott (2010):

“em algumas famílias, os integrantes começaram a se respeitar mutuamente como as autoridades que de fato são. Isso criou uma dinâmica mais harmoniosa no âmbito das famílias. Se bem

administrada pelos pais, essa dinâmica pode criar um núcleo familiar mais aberto, consensual e eficaz”.

Este autor ainda alerta para as transformações que estão acontecendo no cérebro dessa nova geração:

“Há muitos motivos para acreditar que o que estamos vendo é o primeiro caso de uma geração que está crescendo com conexões cerebrais diferentes das da geração anterior. Há cada vez mais evidências de que os integrantes da Geração Internet processam informações e se comportam de maneira diferente porque de fato desenvolveram cérebros funcionalmente diferentes dos de seus pais (TAPSCOTT, 2010).”

Segundo Carr (2011), em seu livro a natureza distrativa da Internet, o autor pontua os seus problemas mais críticos, dentre os quais: o vício no seu uso; o aumento do uso da rede diminuiu o uso de outros meios de comunicação; o impacto negativo na memória, prejudicando a concentração mental. O autor afirma que a Internet é uma ferramenta que terá o papel de auxiliar a moldar a mente humana, pois está mudando a configuração neuronal.

Tapscott denomina-os “*prosumer*”, ao avaliar as consequências ocasionadas pelos nativos digitais tanto no mercado como no consumo: [...] os integrantes da Geração Internet estão transformando os mercados e o marketing, não apenas porque têm poder de compra e influência enormes. Eles também valorizam características diferentes de produtos e serviços e querem que as empresas criem experiências grandiosas. As maneiras que influenciam a si mesmos e a outras gerações são novas, e a mídia tradicional é ineficaz para atingi-los. (...) Em vez de consumidores, eles querem ser “*prosumers*” –recriando produtos e serviços com os fabricantes.

Algumas características que diferenciam a Geração Internet das demais foram destacadas por este autor, como por exemplo:

- Liberdade: os jovens insistem na liberdade de escolha (deixe-me ser eu mesmo”);

- Customização: de produtos, serviços, mídias, emprego etc. (“sou um em um milhão”);
- Escrutínio: apuração de informações. Deve-se oferecer à Geração Internet informações amplas e facilmente acessíveis sobre os produtos (“não acredite em tudo o que você lê, ouve ou vê”);
- Integridade: como sinônimo de transparência (“seja claro nas palavras e sincero nas ações”);
- Colaboração: são colaboradores naturais (“duas cabeças pensam melhor do que uma”);
- Entretenimento: associam o entretenimento a praticamente todas as experiências da vida, principalmente ao trabalho (“por favor, não me entedie”);
- Velocidade: o imediatismo é outra característica natural destacada pelo autor em virtude de estar acostumada a respostas instantâneas (“quanto mais rápido, melhor”);
- Inovação: a novidade/renovação e a criatividade lhes é pertinente e ocorre em tempo real (“adeus ao velho, bem-vindo ao novo”).

Shapiro e Margolin (2013) esclarecem que, em geral, as motivações declaradas pelos adolescentes para a utilização das redes sociais são bastante semelhantes às formas mais tradicionais de comunicação para ficar em contato com amigos, fazer planos, conhecer melhor as pessoas e apresentar-se aos outros. Porém, destacam que as redes sociais se cruzam com as tarefas essenciais do desenvolvimento psicossocial do adolescente, especificamente de associação com seus pares, qualidade da amizade e o desenvolvimento de identidade. Argumentam ainda que as evidências sugerem que os adolescentes socialmente habilidosos, em especial, beneficiam-se do uso das redes sociais. Entretanto, vários custos potenciais do uso das redes sociais também surgem, tais como a pressão da autorrevelação, o potencial para uma quantidade desproporcional de feedback negativo e a possibilidade de comparações sociais insalubres.

As redes sociais são frequentemente usadas pelos adolescentes para compararem a si próprios com os seus pares. Tais comparações possuem grande impacto no autoconceito dos adolescentes. O estudo de Chou e Edge (2012) revelou

que os adolescentes que utilizam o Facebook e acompanham as postagens e fotos de seus contatos na rede acreditam que os outros são melhores e possuem uma vida mais feliz que a sua. Os que passavam mais horas por semana e há mais tempo eram ainda mais propensos a esta opinião, mesmo gastando mais tempo para sair com os amigos. Haferkamp e Kramer (2011) mostraram que adolescentes do sexo feminino relatam uma imagem corporal mais negativa depois de compararem imagens de pessoas bonitas contra outras menos atraentes nas redes sociais.

Park, Song e Lee (2014) em estudo realizado afirmam que os efeitos do uso excessivo das redes sociais bem como sites de redes sociais sobre jovens estudantes coreanos e chineses residentes nos EUA, indicaram que os alunos que utilizam o Facebook demonstram um menor grau de estresse e maior bem-estar psicológico em comparação com outros grupos do estudo.

O professor de psicologia Larry D. Rosen, da Universidade Estadual da Califórnia, aponta ainda como aspecto positivo das redes sociais que os relacionamentos virtuais ajudam adolescentes introvertidos a se socializar (ROSEN, 2013). Além disso, apresentam ferramentas de ensino atraentes, capazes de promover o engajamento de jovens estudantes.

3. A ADOLESCÊNCIA: ASPECTOS IMPORTANTES DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E EMOCIONAL

Adolescente é palavra originária do latim *adolescere*, “crescer”, formada por *ad*, “a”, mais *alescere*, “ser nutrido”, de *alere*, “alimentar, nutrir” (FERREIRA, 2010). Conforme estabelecido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, através da Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990, em seu Art. 2º, considera-se criança, para os efeitos desta lei, a pessoa até 12 anos de idade incompletos, e adolescentes aquela entre 12 e 18 anos de idade e, em casos excepcionais e quando disposto na lei, o estatuto é aplicável até os 21 anos de idade (artigos 121 e 142).

Esta fase é considerada por muitos pesquisadores, como Erickson (1976), Masters (1991), Zagury (1997), Tiba (2005), Azpiazu e Capelinha (2013), de profundas transformações físicas, psicossociais e comportamentais, aliás, esse é nosso primeiro pensamento em relação à adolescência: transformação.

Erickson (1976) reconhece a adolescência através do conceito de moratória e caracterizou-a como uma fase especial no processo do desenvolvimento, na qual a confusão de papéis, as dificuldades para estabelecer uma identidade própria a marcavam como “[...] um modo de vida entre a infância e a vida adulta”. Erickson (2009) afirma que são os fatos experimentados durante a fase da juventude que delineiam os traços comportamentais de uma geração, pois ainda segundo ele:

“a maioria dos indivíduos incorpora as ideias e os conceitos mais fortes em seus primeiros anos de adolescência. Aquilo que vivenciam nessa fase influencia fortemente seu comportamento na idade adulta”.

Nesta fase da vida, é também que o adolescente faz a sua construção da identidade, cria a representação que tem de si próprio, que é traduzida pelo conceito de si. O *self-concept*, ou conceito de si, também chamado de autoconceito, é definido como a representação que o indivíduo tem de si próprio, o conjunto de ideias ou esquemas que cada um constrói sobre si mesmo, sobre o seu corpo, os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos (NOVO, 2003). Além do autoconceito (percepção individual do valor próprio) e da identidade (percepção generalizada de si próprio e da sua realidade psicológica, que inclui diferentes atitudes e crenças sobre

o self) (WIEGFIELD; WAGNER, 2005), o autoconceito está também relacionado a dimensões específicas referentes a áreas da vida do indivíduo, como o domínio físico, acadêmico, familiar, social, dentre outros.

Segundo Erickson (1968) e Blatt (1990), a coerência e o realismo do autoconceito na adolescência é que caracterizará o desenvolvimento normal e que poderá diminuir a vulnerabilidade às perturbações emocionais. Quadros negativos de desamparo e/ou de não merecer ser amado (unlovability) podem ser centrais na representação do eu. Portanto, a presença e a construção de relações satisfatórias e gratificantes, é fulcral na (re)construção da identidade na adolescência.

Masters (1991) acredita que a obtenção de uma efetiva regulação emocional é um dos aspectos mais importantes do desenvolvimento social e da personalidade. O autor discrimina também duas motivações para a regulação emocional: a pessoal (autorregulação) e a social (regulação da emoção nos outros). Estudos de Strauman e Higgins (1993) na área da teoria cognitiva comportamental demonstram que existe uma vinculação entre as representações do eu e o tipo de padrões emocionais ou comportamentais que o indivíduo exprime.

Zagury (1997), em seu livro “O Adolescente por ele mesmo”, retrata as principais modificações pelas quais passa a criança ao entrar nessa etapa da vida:

- Acentuado desenvolvimento físico – fortes transformações internas e externas, intelectual e afetivo;
- Amadurecimento sexual – grande atividade hormonal, glandular que levará à capacitação reprodutiva;
- Modificações a nível social – com ênfase ao aumento do grupo de amigos e a tendência à imitação acentua-se novamente o que leva o adolescente a ser muito influenciado pelo grupo;
- Surgimento do raciocínio hipotético-dedutivo – desenvolvimento intelectual é notável, permitindo, mais rapidamente, generalizações e compreensões de conceitos abstratos e em decorrência da independência intelectual e do afloramento de uma nova identidade, tornam-se questionadores e até mesmo rebeldes;

- Aumento do apetite – em decorrência do rápido e intenso crescimento, tudo que comem parece pouco;
- Sociabilidade – embora a insegurança seja muito grande, há uma busca de identidade que toma tempo e acarreta angústia, dificuldades de relacionamento, confusão e medo;
- Aspecto afetivo – apresenta-se contraditório com períodos de serenidade e outros de extrema fragilidade emocional.

Tiba (2005) resume as etapas do desenvolvimento psicossocial da adolescência, determinadas geneticamente:

- Confusão pubertária – surgimento do pensamento abstrato, do raciocínio hipotético. Transgressões de regras, brigas territoriais, busca de liderança.
- Onipotência pubertária – representada pela rebeldia hormonal e pela organização mental que os fazem mais exigentes e temperamentais.
- Estirão – representado pela grande modificação física através do crescimento acelerado.
- Onipotência juvenil – representada pelo desejo de ter autonomia para fazer suas escolhas, vida sexual, experimentar drogas, bebidas, velocidade, esportes radicais e a certeza de que nada de ruim irá acontecer.

As etapas psicossociais diferentemente das biológicas, não evoluem, elas têm épocas para surgir, e desaparecem à medida que os conflitos são resolvidos ou se acumulam para as etapas seguintes.

A experiência social afeta a construção da identidade no período da adolescência. Neste sentido, a influência das relações de amizade exerce papel fundamental para o desenvolvimento do autoconceito e da autoaceitação. Através de grupos de amigos, os adolescentes procuram construir um sentido de pertença, a possibilidade de compartilhar estilos de vida e a presença de empatia emocional (AZPIAZU, 2010).

Segundo Capelinha (2013), as amizades assumem importantes funções, como: (a) promovem a aquisição e o desenvolvimento de competências e habilidades sociais; (b) oferecem alicerces para relações sociais futuras; (c) oferecem oportunidades para a expressão e regulação das emoções; (d) fornecem a valorização do “eu” e sentimentos mais positivos sobre si mesmo; (e) possibilitam segurança emocional, intimidade e afeto; e (f) prestam apoio informativo pela troca de experiências/ideias e resolução conjunta dos problemas.

Isto posto, o interesse desta dissertação refere-se aos aspectos psicossociais e emocionais dos adolescentes. Ou seja, como eles se sentem em relação à sua aceitação no seu grupo social virtual, e quais as relações que mais podem afetá-lo nesta fase de desenvolvimento de sua identidade através de sua interação no mundo virtual. Além disso, esta investigação busca verificar se os adolescentes possuem consciência de seus próprios sentimentos e estados emotivos.

Os adolescentes das gerações até pouco antes do fim do século X tinham pouca liberdade de expressão. Por isso, pouco também se discutia sobre as questões emocionais dos adolescentes, no sentido em que raramente eles podiam manifestá-la sem repressões e mostrar suas aflições. Aos poucos, as gerações subsequentes

estão cada vez mais livres para mostrarem o seu ‘eu’ interior. Essa abertura deve-se, em muito, às novas formas de comunicação amparadas pelo desenvolvimento tecnológico e às mudanças nos contextos políticos nacionais e mundiais, nas quais os sistemas opressores vêm perdendo força.

3.1 O impacto do uso das redes sociais na adolescência

Segundo Abreu, Eisenstein e Estefenon (2013, citado por NEVES et al, 2015) “As crianças estão estabelecendo cada vez mais precocemente o contato com as mídias e as novas tecnologias, porém é na adolescência que este contato se acentua, estando mais envolvidos com telefones móveis, mensagens de texto, jogos online e redes sociais”. Na adolescência, os hormônios se tornam mais acentuados, sendo nesse período que o sentimento de liberdade se torna mais atrativa, e com as

pressões sociais e acadêmicas, além da impossibilidade de expor seus turbilhões de sentimentos, a sensação de um refúgio se torna importante, encontrando isso na tecnologia (Silva e Silva, 2017).

O termo corpo padrão é algo muito debatido na atualidade, que faz com que muitas pessoas questionem e se sintam com autoestima baixa. Segundo Slade (1994, citado por LIRA et al., 2017) a imagem corporal “pode ser definida como a imagem do corpo construída em nossa mente e os sentimentos, pensamentos e ações em relação ao corpo”. A insatisfação já é um distúrbio comportamental que possui ligação com a imagem corporal (SLADE, 1994, citado por LIRA et al. 2017, p. 165). As mídias buscaram atribuir um corpo padrão, utilizando muitas das vezes o *photoshop*, o que trouxe a muitos adolescentes, principalmente, obterem problemas de autoestima e insatisfação com seus corpos. Esse problema é mais exacerbado para o público feminino, já que o machismo apesar de já ser um tema muito discutido e as mulheres terem ganhado voz e direitos que muitos anos atrás não possuíam, ainda está encrustado na sociedade. Segundo Zametkin, Zoon e Munson (2004, citado por LIRA et al. 2017) “Os adolescentes, especialmente as meninas, tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo magro e pelo receio de rejeição, constituindo um grupo mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia.” Outra situação de infortúnio utilizando as redes sociais é o cyberbullying. A utilização das redes sociais para benefício próprio e ataque a terceiros, é algo muito utilizado em qualquer idade, seja na questão política ou a partir do bullying que ocorre muito nas escolas. Muitos acham mais simples atacar na frente de um computador do que pessoalmente, assim a utilização das redes sociais para essas atrocidades parece mais atrativas.

Atualmente, a obtenção de notícias sobre política no mundo dos adolescentes se tornou mais exacerbada. Segundo Cardoso, Doula e Dias (2016) com o surgimento de novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) foi possível agendar protestos e marcar encontros, como foi visto em 2013, os simpatizantes de causas sociais utilizaram o espaço virtual, e assim ganharam visibilidade de outras mídias. A presença do público mais jovem na política é de extrema importância, pois é nessa fase que vão criando consciência e a maturidade evoluindo. Segundo Spizzari et al (2012, citado por FARIAS E CRESTANI, 2017) a utilização da internet pelos adolescentes, e a internet em si não pode ser considerada positiva ou negativa, no

entanto sabemos que ela apresenta muitas informações para aprimorar os conhecimentos, formando um mundo inteiro e infinito de possibilidades, mas sabemos também que ela é perigosa utilizando de forma errônea.

4. COMO A REDE SOCIAL AFETA NOSSO CÉREBRO

As redes sociais são formuladas com mecanismos de estímulo ao retorno constante a elas, garantindo seu sucesso. A verificação de curtidas no Instagram ou no Facebook, o número de notificações no WhatsApp o recebimento de comentários e mensagens levam o usuário a querer conferir constantemente o que está ocorrendo em seus perfis virtuais. Estudos já evidenciaram que repetidas curtidas nas redes sociais geram picos de bem-estar cerebrais, via circuito de recompensa, comparáveis aos que ocorrem com outros desencadeadores de prazer, como alimentos, sexo e até drogas.

As redes sociais são grandes fontes de dopamina não só porque a conexão com nossos amigos é divertida. Elas foram projetadas para sentirmos prazer, para que cada usuário fique imerso por horas naquela “realidade”. Jeff Orlowski, em seu documentário “O Dilema das Redes”, mostra como desenvolvedores de sites e redes sociais como Facebook, Instagram, e Gmail, projetaram o design desses produtos com base em estudos sobre psicologia comportamental.

O ponto de encontro entre programação e psicologia é o Laboratório de Tecnologia Persuasiva da Universidade de Stanford. Com o objetivo autodeclarado de ensinar os programadores do Vale do Silício – região da Califórnia, conhecida por ser o lar de algumas das principais empresas de tecnologia do mundo como Google, Facebook e Netflix – a transformar o comportamento dos usuários de seus produtos. Para cumprir esse objetivo, o laboratório recorreu à obra de um dos maiores especialistas em comportamento do século XX, Burrhus Frederick Skinner.

Ele ficou conhecido pelo seu estudo na área comportamental da psicologia, em especial sobre esquemas de reforçamento. O psicólogo, por meio do Condicionamento Operante, buscava modificar comportamentos por meio dos “esquemas de reforço”. O esquema de reforço ensina o cérebro pela consequência após a ação. Se determinada ação é classificada como “boa”, há um estímulo positivo para que o cérebro repita essa ação no futuro. Quando uma ação é classificada como “ruim”, acontece o contrário: por meio de um estímulo negativo, busca-se ensinar o cérebro a não a repetir.

Nas redes sociais os reforços positivos são constantes: curtidas, comentários em publicações e atualização dos feeds. Esses elementos são chamados de

reforçadores de razão variável, porque nunca se sabe quando ou em que quantidade essa recompensa virá, como se fosse em uma máquina caça-níquel. Por meio dos esquemas de reforçamento, gradualmente o usuário das redes sociais passa a agir como um apostador: toda vez que olha para o celular, sente vontade de checar seus perfis para ver se há algum prêmio reservado para ele. Quando esse prêmio está lá, ocorre a liberação de dopamina. Isso ocorre diversas vezes ao dia e exige pouco esforço do usuário, que deve apenas se manter conectado e ativo.

Para o cérebro é muito mais fácil passar um grande período nas redes sociais ao invés de realizar outras atividades como exercícios ou estudos – isso ocorre devido ao pouco esforço que essas práticas exigem para se obter dopamina. Esse estímulo fácil tem um preço. As cargas extras de dopamina ao longo do tempo levam o cérebro a entender que não precisa mais produzir o neurotransmissor nas quantidades habituais. Assim, é preciso gastar cada vez mais tempo nessas atividades para se obter o mesmo nível de prazer. “Quando tais prazeres geram uma trama cognitiva na qual se espera de forma muito intensa por recompensas após se ter compartilhado uma foto ou um pensamento, está se falando de situações nas quais o uso pode estar se aproximando de um caráter dependente. Outra situação de risco para gerar um padrão dependente de comportamento é quando a interação nas redes sociais se baseia demasiadamente na busca de suporte emocional”, alerta o psiquiatra da infância e adolescência Daniel Spritzer, coordenador do Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (Geat).

O alerta de Spritzer é extremamente relevante, visto que a falta deste tipo de atividade, utilização das redes sociais, aliada a dependência emocional pode desencadear consequências ainda mais serias, como o suicídio.

Segundo o psicólogo social Jonathan Haidt, as redes sociais têm relação direta com a explosão em casos de depressão e ansiedade especialmente em crianças e adolescentes.

4.1 Ansiedade e depressão

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo.

A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. É considerada normal a ansiedade que se manifesta nas horas que antecedem uma entrevista de emprego, a publicação dos aprovados num concurso, o nascimento de um filho, uma viagem a um país exótico, uma cirurgia delicada, ou um revés econômico. Nesses casos, a ansiedade funciona como um sinal que prepara a pessoa para enfrentar o desafio e, mesmo que ele não seja superado, favorece sua adaptação às novas condições de vida.

Os sintomas podem variar de uma pessoa para outra. Os mais comuns são:

Inquietação;

Fadiga;

Irritabilidade;

Dificuldade de concentração;

Tensão muscular.

Já a depressão, é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

É importante distinguir a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas etc.

Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos. Desaparece o interesse pelas atividades que antes davam satisfação e prazer e a pessoa não tem perspectiva de que algo possa ser feito para que seu quadro melhore.

A depressão é uma doença incapacitante que atinge por volta de 350 milhões de pessoas no mundo. Os quadros variam de intensidade e duração e podem ser classificados em três diferentes graus: leves, moderados e graves. Além disso, ela também pode atingir crianças e adolescentes.

Além do estado deprimido (sentir-se deprimido a maior parte do tempo, quase todos os dias) e da anedonia (interesse e prazer diminuídos para realizar a maioria das atividades) são sintomas da depressão:

Alteração de peso (perda ou ganho de peso não intencional);
 Distúrbio de sono (insônia ou sonolência excessiva praticamente diárias);
 Problemas psicomotores (agitação ou apatia psicomotora, quase todos os dias);
 Fadiga ou perda de energia constante;
 Culpa excessiva (sentimento permanente de culpa e inutilidade);
 Dificuldade de concentração (habilidade diminuída para pensar ou concentrar-se);
 Ideias suicidas (pensamentos recorrentes de suicídio ou morte);
 Baixa autoestima,
 Alteração da libido.

4.1.1 Afastamento por doenças psicológicas

Uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP), em 2021, confirmou a afirmação que já vinha sendo feita por médicos psiquiatras, psicólogos e terapeutas sobre o aumento de casos de doenças mentais. De acordo com a pesquisa, em uma lista de onze países, o Brasil lidera com mais casos de ansiedade (63%) e depressão (59%), seguido, respectivamente, da Irlanda e dos Estados Unidos.

Figura 4 – Dados sobre transtornos psicológicos



Um levantamento realizado pela B2P, consultoria especializada no acompanhamento e gestão de funcionários afastados por razões médicas, da *It'sSeg Company*, mostrou que o número de afastamentos por transtornos mentais e comportamentais aumentou 23,3% entre 2020 e 2019.

De acordo com a Previdência Social, em 2021 mais de 75 mil brasileiros sofreram afastamento do trabalho por conta de quadros de depressão. Esse número se refere àquelas pessoas que receberam benefícios previdenciários, ou seja, cujo tempo afastado foi longo.

A depressão representa 37,8% das licenças médicas por transtorno mental no Brasil, o que faz dela o transtorno que mais afasta trabalhadores no país, ao lado da ansiedade.

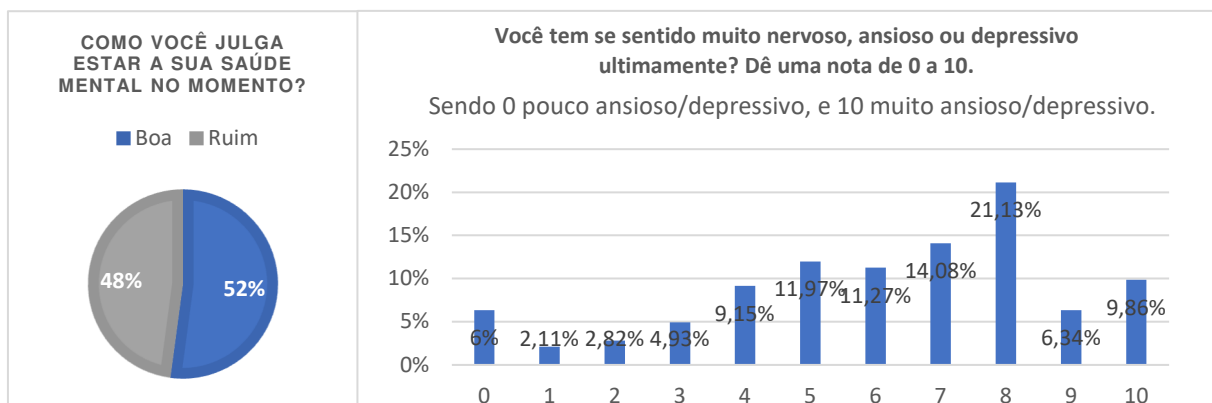
Para a psicóloga e CEO da consultoria em saúde *Bee.Touch* Ana Carolina Peuker, as empresas que quiserem melhorar os níveis de saúde mental dos profissionais têm que encarar a saúde com uma perspectiva integral, em que as conexões entre as doenças físicas e psicológicas são levantadas.

5. ANÁLISE DE DADOS E ENTREVISTA COM PROFISSIONAL

Para uma melhor análise das respostas obtidas nos dados da pesquisa de campo, que foi realizada através do *GoogleForms*, com jovens de 15 a 24 anos, entrevistamos a psicóloga Sirlene de Souza Santos que já atua na área e lida com esses jovens em seu dia a dia.

Foi possível observar que os jovens acreditam que seja comum se sentir ansioso e/ou depressivo.

Figura 5 – Dados da pesquisa de campo



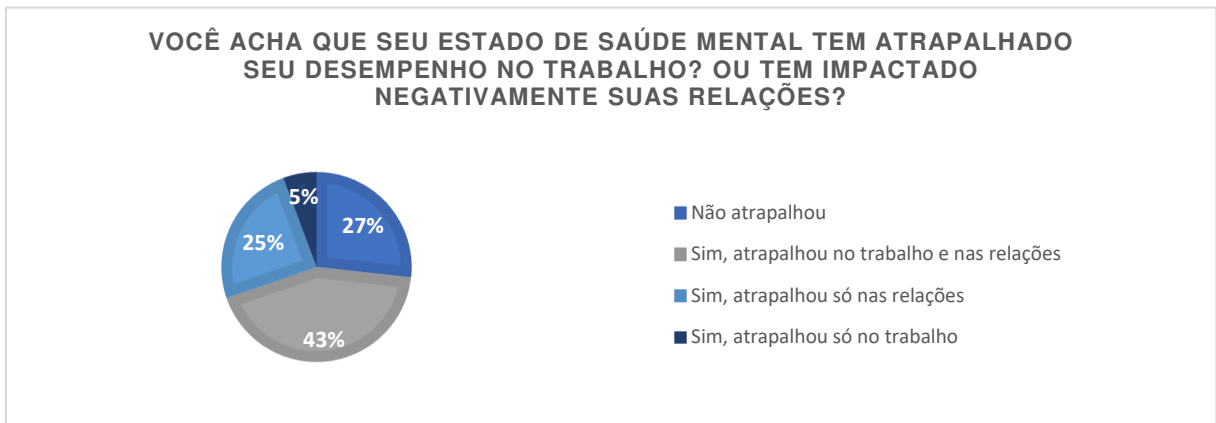
Fonte: Autoria própria (2022)

Isso porque, quando perguntados sobre o estado de saúde mental o maior percentual disse estar com o psicológico bom, mas quando solicitado para avaliar com nota de zero a dez, sendo dez muito ansioso ou depressivo e zero pouco ansioso ou depressivo, os jovens se auto classificaram, em grande escala, nos números 7 e 8.

Segundo a psicóloga Sirlene, "...podemos pensar na possibilidade dessas pessoas não perceberem o que é ansiedade entre outros transtornos, e apenas buscam ajuda quando aparece algo de demanda mais grave." E ela ainda complementa evidenciando que, "21.13% responderam que se sentem ansiosos e/ou depressivos se autoavaliando na escala com nota "8", que é um resultado considerável e agravante."

Questionamos ainda se os jovens acreditavam que se sentir ansioso e/ou depressivo poderia atrapalhar a vida pessoal e profissional deles, e obtivemos o seguinte resultado.

Figura 6 - Dados da pesquisa de campo



Fonte: Autoria própria (2022)

É notório que o impacto psicológico gerado pelas redes causa um efeito negativo nos jovens tanto no âmbito pessoal como no profissional.

Os dados são preocupantes já que 43% dos jovens, julgam desempenhar mal não só nas relações pessoais como também nas relações profissionais devido a uma saúde mental abalada. Segundo Sirlene um fator para os jovens desempenharem mal é a falta de atenção, causada pelas redes.

Nossa pesquisa não só mostra como os jovens têm sido afetados negativamente pelas redes sociais, mas como as empresas, numa maioria, não estão preparadas para receber essa demanda de futuros colaboradores que precisam de uma atenção psicológica maior.

6. MEDIDAS PARA DIMINUIR A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

Ao passar dos anos, tornou-se comum o uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes, algumas das medidas recomendadas por estudiosos para que exista uma diminuição dos efeitos negativos desse excesso são, estabelecer regras para um uso saudável, como um tempo limite, restrição de sites inapropriados e horários específicos onde é permitido o uso, monitorar o conteúdo acessado e a conscientização dos perigos que podem encontrar.

6.1 Qualidade de vida no trabalho e seus impactos na vida pessoal

Qualidade de vida está ligada diretamente com o bem-estar físico, mental, emocional e a os bons relacionamentos com amigos e familiares, logo o tempo dentro do coletivo para se locomover, deixa as pessoas mais cansadas e estressadas, o que prejudica seu bem-estar e o seu desempenho nas horas de trabalho, já que serão funcionários menos produtivos, com menor interação social e com uma satisfação menor.

Devido grande parte das pessoas trabalharem a mais de 1h de distância dos seus serviços, cria-se um pensamento de que não há nada que possa ser feito, o que faz com que todos passem o tempo de percurso no celular, ou seja, nas redes sociais. No ano de 2020 houve a chegada de um grande evento, a pandemia, que fez com que as empresas autorizassem seus colaboradores a trabalharem de casa. Com o crescente número de trabalhadores de home office, aumentou-se a quantidade de tempo em casa, o que permitiu uma maior qualidade de vida e a existência de novas atividades, que podem substituir o tempo nas redes como, exercícios físicos, leitura, jardinagem, entre outros.

6.2 Notificações

O objetivo principal das redes é deixar seus usuários conectados pelo maior espaço de tempo possível, e eles criaram mecanismos muito eficazes para despertar a curiosidade das pessoas, as notificações, sejam elas desejáveis ou apenas recomendações e/ou sugestões.

Para reduzir os efeitos desse tipo de intromissão o recomendado é silenciar todas as notificações que não são importantes como, *Facebook*, *Twitter*, *TikTok*, entre outros.

6.3 Redução da carga horária

A redução de carga horária é um tema que vem sendo discutido há alguns anos no Brasil. Segundo Adriane Sacramento, a proposta reduziria os dias trabalhados, o tempo de serviço obrigatório e o salário do colaborador continuaria o mesmo. Diante disso é possível perceber que aumentaria a qualidade de vida dos brasileiros, pois combinando a menor carga horária com home office, mesmo que 2x por semana, resultaria em trabalhadores mais engajados, produtivos, menos cansados, com maior motivação e desempenho elevado.

As consequências de modificar o estilo de vida do funcionário, evidenciando o autocuidado e um estado de saúde positivo, são extremamente benéficas, e financeiramente vantajosas.

6.4 Incentivos a atividades físicas e ao lazer

Algumas empresas como a *Air Liquide*, *Santander* e *Google*, já desenvolveram algumas medidas para reduzir os efeitos negativos causados pelo excesso de tela e o estresse do dia a dia, nos funcionários. Entre elas estão, *Dress Code* flexível, áreas de descompressão e descanso, áreas com pequenas cafeterias que oferecem lanches, convênios com academias, além de academias e salão de cabeleireiro dentro

dos prédios para maximizar o tempo dos colaboradores, e o maior diferencial que é o apoio psicológico.

Todas as medidas citadas ajudam a melhorar a qualidade de vida pessoal e consequentemente profissional, já que ambas andam juntas.

Um colaborador mais saudável e feliz, é mais produtivo. Quando o funcionário se sente satisfeito e orgulhoso da instituição que faz parte, o mesmo além de ser mais produtivo é mais receptivo a colaborar com ideias e desenvolvimento de projetos que podem melhorar e evidenciar a empresa no mercado.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, com o avanço tecnológico e o surgimento das redes sociais no início da década de 70, a internet se tornou um facilitador na comunicação e troca de informações, de grande influência na vida de todos. Porém o manejo inadequado desse recurso acabou se tornando um grande causador de problemas psicológicos e de autoimagem.

A adolescência é a fase de transformação, onde começa a descoberta sobre si mesmo e onde ocorre maior vulnerabilidade, isso porque jovens podem ser facilmente influenciados, pelo simples motivo de querer pertencer, ser incluído ou notado. A adolescência é considerada a fase da confusão, pois é quando os adolescentes começam formar a sua identidade, pensamentos, opiniões, levantar questionamentos e sentir inseguranças sobre estar ou não dentro do padrão. Nessa fase é comum que existam pensamentos negativos a respeito de seus corpos, como o de estar acima do peso. As redes exercem influência direta nesses pontos, já que através delas que os jovens costumam fazer comparações sobre serem ou não bons o suficiente. A comparação dentro do ambiente virtual pode ser ainda maior, já que curtidas, compartilhamentos e seguidores, são métricas utilizadas por essa geração para determinar se você é bom o suficiente. Esse tipo de autoavaliação, em consequência do uso das redes sociais, acaba gerando relações interpessoais mais fragilizadas e superficiais, o que é preocupante já que os estudos apontam que nessa fase o apoio de amigos é essencial, já que eles fazem papel fundamental para o desenvolvimento do autoconceito e da autoaceitação do indivíduo.

Neste sentido, é de suma importância a participação da família nessa fase, já que os sinais de alerta efetivos de dependência são dados pelos adolescentes para os pais, mediante o uso excessivo da internet e das redes sociais. É importante que os pais procurem acompanhar os novos conhecimentos dos filhos, buscando ter informação e acesso destas novas tecnologias a fim de ficarem cientes de como funciona o mundo virtual, para que sejam capazes de nortear e regular esse uso desenfreado, garantindo até certo ponto que esses jovens não entrem no mundo do trabalho com sua saúde mental extremamente fragilizada, isso porque infelizmente as

instituições ainda não se adaptaram a esta nova realidade, não sendo capazes de auxiliar efetivamente os seus colaboradores.

Portanto, se faz necessário que as empresas se adaptem da melhor forma a esta nova realidade e não se façam omissos, já que as redes sociais não perderão seu espaço, pelo contrário continuam evoluindo e ganhando ainda mais notoriedade. E como mencionado o uso precoce, inadequado e repetido das redes sociais afeta de forma negativa nosso cérebro, nos fazendo dependentes, e desenvolvendo doenças como a ansiedade e depressão, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) são as doenças que mais causam incapacidades trabalhistas.

A crescente taxa de incapacidade trabalhista causada por doenças psicológicas é preocupante e economicamente ruim para qualquer instituição que queira se firmar a longo prazo. É necessário que mudanças no ambiente de trabalho sejam feitas, que os colaboradores sejam ouvidos e que os jovens não sejam descartados, mas sim acolhidos e apoiados para que não haja uma defasagem no futuro. Mudar os espaços de trabalho, criar redes de apoio, oferecer programas de incentivos a atividades fora das redes como, esportes, artes entre outros, pode ser muito benéfico.

REFERÊNCIAS

SUPER INTERESSANTE. “Pâmela Carbonari”, “Karin Hueck” “Hêlo D’Angelo”

Disponível em: < <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/correspondente-medico-como-as-redessociais-afetam-o-cerebro/> <https://super.abril.com.br/comportamento/um-dia-na-vida-deuma-pessoa-com-ansiedade-ou-depressao/> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 10:30.

DRAUZIO UOL. “Drauzio Varella” Disponível em: < <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-deansiedade-generalizada/><https://www.cnnbrasil.com.br/saude/correspondente-medico-comoas-redes-sociais-afetam-o-cerebro/> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 17:13.

DRAUZIO UOL. “Drauzio Varella” Disponível em: < <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/#:~:text=Depresshttps://www.cnnbrasil.com.br/saude/correspondentemedico-como-as-redes-sociais-afetam-o-cerebro/> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 17:30.

CNN BRASIL, 2020. “André Rigue” Disponível em: < <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/correspondente-medico-como-as-redes-sociaisafetam-o-cerebro/> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 14:30.

O PORTAL DOS PSICÓLOGOS, 2015. “Natália M. N. de Paiva” “Johnatan S. Costa” Disponível em (PDF): < <WWW.psicologia.pt> / A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? > Acessado em: 09 de maio de 2022 às 13:30.

FATEC, 2022. “Anna Beatriz Negri Geraldo” “Letícia Negrisoli”. Disponível em (PDF): < O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES > Acessado em: 09 de maio de 2022 às 11:00.

DIARIO DE PERNAMBUCO, 2016. Disponível em: <<https://www.diariodepernambuco.com.br/noticia/cienciaesaude/2016/05/estudoamericano-mostra-que-algumas-redes-sociais-podem-afetar-o-cereb.html>> Acessado em: 19 de junho de 2022 às 15:40.

UFSM REVISTA ARCO, 2021. “Bernardo Salcedo”, “Esther Klein”, “Maurício Dias” Disponível em: < <https://www.ufsm.br/midias/arco/como-redes-sociais-hackeiam-suamente/> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 16:10.

BBC NEWS BRASIL, 2021. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=P2fgvkmhH2A> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 11:40.

SABER COLETIVO, 2020. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=9x5cP0hJy6w> > Acessado em: 19 de junho de 2022 às 10:12.

CUT PERNAMBUCO, 2022. Disponível em: < <https://pe.cut.org.br/noticias/especialos-impactos-da-depressao-e-ansiedade-na-vida-da-classe-trabalhadora-1877> > Acessado em: 18 de junho de 2022 às 14:00.

PERSONO, 2022. Disponível em: < <https://persono.com.br/insights/sono-epformance/problemas-de-saude-mental-no-trabalho-aumentam-no-brasil> > Acessado em: 18 de junho de 2022 às 14:20.

EXAME, 2021. “Victor Sena” Disponível em: < <https://exame.com/carreira/transtornosmentais-afastamentos-trabalho-covid/> > Acessado em: 18 de junho de 2022 às 15:40.

AMARAL, A. L. P.; DE MELO, J. A. M. A importância das mídias sociais para o marketing de relacionamento. Negócios em Projeção, v. 7, n. 2, p. 17-30, 2016.

CALAZANS, J. H.; LIMA, C. A. R. Sociabilidades virtuais: do nascimento da Internet à popularização dos sites de redes sociais online. In: ENCONTRO NACIONAL DE HISTÓRIA DA MÍDIA, 9., 2013, Ouro Preto, MG, [Anais...], Ouro Preto, MG: Universidade Federal de Pernambuco, 2013. Disponível em:<<http://www.ufrgs.br/alcar/encontros-nacionais-1/9o-encontro-2013/artigos/gt-historia-da-midia-digital/sociabilidades-virtuais-do-nascimento-da-internet-a-popularizacao-dos-sites-de-redes-sociais-online>> Acesso em: 12 de agosto de 2022.

CARDOSO, P. O.; DOULA, S. M.; DIAS, D. L. Participação política nas redes sociais: um estudo com jovens universitários Revista Sociais & Humanas, v. 30, n. 1, p. 124-143, fevereiro 2016. Disponível em:

<<https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/24940>> Acessado em: 12 de agosto de 2022.

FARIAS, C. A.; CRESTANI, P. A influência das redes sociais no comportamento social dos adolescentes. Revista Ciência e Sociedade, Macapá, v. 1, n. 2, p. 52-69, jan./jul. 2017. Disponível em: <<http://periodicos.estacio.br/index.php/cienciaesociedade/article/viewArticle/2646>> Acessado em: 12 de agosto de 2022.

GONÇALVES, I. S. M. S. A Percepção dos Adolescentes e os Fatores que Influenciam o Comportamento das Selfies nas Redes Sociais. 106 f. 2017. Dissertação (Mestrado em Gestão de Serviços) – Faculdade de Economia da Universidade do Porto, Porto, 2017. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/108896>> Acessado em: 12 de agosto de 2022.

ASPEC FARMACEUTICA, 2022. Disponível em: <<https://www.apsen.com.br/institucional/depressao-o-mal-do-seculo.>> Acessado em: 04 de dezembro de 2022.

PALFREY, John; GASSER, Urs. Born Digital – Understanding the First Generation of Digital Natives. New York: Perseus Books, 2008. Acessado em: 04 de dezembro de 2022.

PRENSKY, M.: Digital Natives Digital Immigrants. In: PRENSKY, Marc. On the Horizon. NCB University Press, Vol. 9 No. 5, October (2001a). Disponível em: <<http://www.marcprensky.com/writing/>>. Acessado em: 04 de dezembro de 2022.