



DOSAGEM

Se o uso das redes sociais trouxe sintomas como irritabilidade ou agressividade, por exemplo, é necessário diminuir um pouco o uso, de acordo com os especialistas, para evitar prejuízo às pessoas durante o período.



ração”, disse Denise.

OS DOIS LADOS.

Os especialistas em comportamento entendem que existem vantagens e desvantagens no uso das redes sociais.

“No digital eu filtro o que quero mostrar. Por outro lado, eu não tenho o abraço, o toque, o olhar terno que segura nas minhas mãos e diz que está tudo bem, que isso vai passar. Por isso que a gente sempre pondera esse uso. É saudável o uso das redes sociais, desde que não seja a única forma de contato”, disse Andréa Leão.

Porém, aquela busca constante por novos comentários ou ‘curtidas’ nas postagens também pode se tornar um problema. “Precisamos ficar de olho em quanto tempo eu utilizo esses recursos. Se eu fico muito tempo, se eu fico toda hora conferindo quem curtiu minha foto, se eu dependo desses meios para me sentir bem, é necessário estabelecer um limite. É importante a gente refletir sobre o quanto eu tenho consumido ou tenho tido a necessidade de checar mensagens, comentários, perfis, o quanto do meu dia eu gasto nisso”, ressalta.

“Isso pode provocar uma dependência, então é importante separar: as redes sociais são

ferramentas necessárias, úteis, se usadas de forma adequada. Ou seja: que não seja um uso exclusivo delas”, afirma.

Para Andréa, alguns sintomas são bem marcados: irritabilidade se está sem internet ou sem bateria, agressividade, necessidade de checar informações de forma muito recorrente, precisar dormir com o celular perto e olhar mensagens até de madrugada, checar ‘likes’.

“Como tratar? Diminuindo a exposição a essas redes sociais e aos aplicativos de redes sociais. Na pandemia, as redes sociais não devem ser a única forma de prazer. Podemos diversificar as atividades com música, filmes, exercícios físicos, artesanatos, atividades acadêmicas, leituras, enfim. Uma diversidade de atividades é o ideal para o ser humano”.

Já Denise Camargo ainda ressalta a necessidade de termos cuidado com a forma como nos conectamos com as redes sociais e como lidamos com o que vemos. “Faça uma análise no fim do dia como está seu estado de humor ao interagir com as redes sociais”, afirma.

“A saturação de atividades oferecidas online pode levar a frustração e ao sentimento de incapacidade por não dar conta de tudo”, destaca a psicóloga de São José. ■

11

DE MARÇO

foi a data em que a OMS decretou a pandemia do novo coronavírus, que atingiu o Brasil com força

100

DIAS

De pandemia do novo coronavírus já foram enfrentados pela sociedade em todo o mundo



O PRESIDENTE NEGRO

Relata um romance referente aos EUA, com questões raciais e segregação.