



UM “CALDEIRÃO DE PALAVRAS”

Instagram, Facebook, YouTube, WhatsApp, Tik Tok, Messenger, LinkedIn, Pinterest, Twitter, Snapchat, Wechat, Douyin, Sina Weibo, Telegram, Kuaishou, Reddit... Estas são algumas das mais famosas redes sociais espalhadas pelo mundo. Desde meados da década de 1990, a internet teve um enorme impacto sobre a cultura e o comércio mundiais, provindos pelo aumento da comunicação através de e-mails, mensagens instantâneas, “telefonemas” VoIP, chamadas de vídeo interativas, com a World Wide Web e seus fóruns de discussão, blogs, redes sociais e sites de compras *online*. Quantidades crescentes de dados são transmitidos em velocidades cada vez mais elevadas.

O mundo ficou menor por causa deste extraordinário meio de comunicação entre os seres humanos. Claro que há sempre o “lado bom e o lado ruim”. Queremos ressaltar apenas alguns aspectos que não podemos relegar para um segundo plano:

1. O bom uso dessa ferramenta requer maturidade emocional, por isso, crianças, em especial, necessitam ser “educadas” no uso dessa ferramenta. Isso pressupõe que o celular, um tablet ou um computador não são “brinquedos”. São ferramentas educacionais, instrumentos de interação social, linguagem de inserção no mercado de trabalho.
2. As redes sociais são um grande “espaço público”. Sua privacidade está exposta. Nessa ágora moderna, cada imagem ou palavra, ganha *status* de “eternidade”. Elas são “armas” ou “armadilhas”, se usadas inadequadamente.
3. A omissão de pais ou responsáveis na supervisão e na educação de seus filhos para com o uso dessa ferramenta é inadmissível. O preço dessa omissão pode ser muito alto.
4. A adicção por Internet é a nova doença deste século, isto porque as mídias sociais têm o mesmo potencial para viciar que as drogas, o álcool e o cigarro. Nos Estados Unidos, é empregado o termo *fear of missing out* que, em português, significa “medo de ficar de fora”. Por isso, as pessoas passam horas em “atualizações de *status*”, um hábito que, além de prejudicial à

mente, nada lhes acrescenta. Os efeitos do consumo descontrolado de redes sociais não se limitam somente ao gasto de um tempo que poderia ser dedicado a outras tarefas. Mais do que isso: se não tratada, a adicção à Internet resulta em prejuízos emocionais significativos e pode aumentar a vulnerabilidade aos seguintes problemas: impulsividade; ansiedade excessiva; transtornos de humor; consumo de substâncias; hostilidade e comportamento agressivo; transtorno de déficit de atenção e hiperatividade; solidão, baixa autoestima e tendência a atitudes suicidas; cyberbullying.

5. O uso saudável das mídias sociais envolve os seguintes cuidados: limitar o tempo de exposição; priorizar páginas que agreguem valor; evitar a exibição de intimidades na Internet; filtrar a fonte e avaliar a veracidade das informações divulgadas; não espalhar memes nem conteúdos de cunho preconceituoso ou imoral; estimular o respeito ao próximo e não disseminar o cyberbullying; monitorar os sites que as crianças e adolescentes costumam visitar.

Fonte: Coordenador do Blog Pediatra Orienta da Sociedade de Pediatria de São Paulo.

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)