

## Julyane de Araujo Silva

---

**De:** Multi Comunicação <contato@multicomunicacao.com>  
**Enviado em:** sexta-feira, 15 de julho de 2022 10:52  
**Para:** fps@multicomunicacao.com  
**Assunto:** FPS na Mídia - 15.07.2022

Você não costuma receber emails de contato@multicomunicacao.com. [Saiba por que isso é importante](#)



🕒 Sexta-feira, 15 de julho de 2022

**Revista Algo Mais | Edição 196.1**

196.1 - 07/2022

# algomais

A REVISTA DE PERNAMBUCO

ANO 17

## O CANSAÇO DAS REDES SOCIAIS



Ficar muito tempo nesses espaços virtuais tem levado à fadiga e afetado a saúde mental e já tem gente decidindo ficar desconectada.



01/07 - 07/07

“

*Eu estava num ciclo vicioso, sem tempo de qualidade com a família. Fiz uma pausa de um mês e depois comecei a diminuir a quantidade de entradas nas redes sociais. Parei de ver stories, passei a entrar para postar apenas. Passei a silenciar pessoas que não acrescentavam nada no meu dia.*

”

*Isadora Domicio*



A vida nas redes levava Isadora a perder momentos em família, a não aproveitar os contatos presenciais e isso já estava atrapalhando até o desejado *networking* profissional. “Estava sem tempo de qualidade com a família. Fiz uma pausa de um mês e depois comecei a diminuir a quantidade de entradas nas redes sociais. Parei de ver stories, passei a entrar para postar apenas. Passei a silenciar pessoas que não acrescentavam nada no meu dia. Decidi usar esse momento apenas com perfis que me edificam e não só por vício”. Mesmo após essa experiência de afastamento temporário, ela conta que hoje é preciso manter esse comportamento, inclusive ela usa o alarme do celular para limitar o tempo diário com o aparelho conectado.



#### **CANSADOS, MAS CONECTADOS**

Se estar conectado em excesso promove cansaço, o que nos leva a passar tantas horas nas redes sociais? Para o psicólogo e tutor da FPS (Faculdade Pernambucana de Saúde), Leopoldo Barbosa, há um conjunto de mecanismos de estímulos e recompensas que nos leva a ficar conectados por mais tempo do que desejaríamos.



**“**  
*Vivemos num tempo de cobranças para produzirmos mais e melhor. Essa pressão empurra as pessoas a estarem cada vez mais conectadas, buscando estar atualizadas. Isso gera o cansaço de tela e de informações, muitas delas sequer são absorvidas.*  
**”**  
*Leopoldo Barbosa*

“O conceito de rede nos remete a conexão. No nosso aspecto mais humano, somos seres que precisam ter pessoas por perto. As redes sociais trazem essa dimensão de um lugar onde podemos nos conectar com as pessoas. Só por isso, essas plataformas já chamam muito a nossa atenção. Mas há um segundo ponto que é o aspecto de estímulo e recompensa do nosso cérebro. Esses canais estão propostos dentro de uma dinâmica de informações rápidas, coloridas, com fotos, vídeos, músicas, estímulos auditivos e visuais. Então, naturalmente esses pontos fazem com que a gente se prenda mais ou gaste mais tempo dentro das redes, porque vamos tendo recompensas para ficar mais fixados a visualizar e observar todas essas informações”.

Leopoldo considera que vivemos em um tempo de muitas cobranças para produzirmos sempre mais e melhor. E essa pressão empurra as pessoas a estarem cada vez mais conectadas, buscando estar atualizadas. “Isso gera nas pessoas o cansaço de tela, o cansaço de informações, muitas delas sequer são absorvidas.”

Ed. 106.1 | Jul 22

**a**

27

\*Confira a matéria na íntegra em: <https://we.tl/t-VKyXdgybVA>

**Portal Revista Algo mais ([revista.algomais.com](http://revista.algomais.com))**

## **CANSADOS, MAS CONECTADOS**

Se estar conectado em excesso promove cansaço, o que nos leva a passar tantas horas nas redes sociais? Para o psicólogo e tutor da **FPS (Faculdade Pernambucana de Saúde)**, **Leopoldo Barbosa**, há um conjunto de mecanismos de estímulos e recompensas que nos leva a ficar conectados por mais tempo do que desejaríamos.

“O conceito de rede nos remete a conexão. No nosso aspecto mais humano, somos seres que precisam ter pessoas por perto. As redes sociais trazem essa dimensão de um lugar onde podemos nos conectar com as pessoas. Só por isso, essas plataformas já chamam muito a nossa atenção. Mas há um segundo ponto que é o aspecto de estímulo e recompensa do nosso cérebro. Esses canais estão propostos dentro de uma dinâmica de informações rápidas, coloridas, com fotos, vídeos, músicas, estímulos auditivos e visuais. Então, naturalmente esses pontos fazem com que a gente se prenda mais ou gaste mais tempo dentro das redes, porque vamos tendo recompensas para ficar mais fixados a visualizar e observar todas essas informações”.



“

*Vivemos num tempo de cobranças para produzirmos mais e melhor. Essa pressão empurra as pessoas a estarem cada vez mais conectadas, buscando estar atualizadas. Isso gera o cansaço de tela e de informações, muitas delas sequer são absorvidas.*

”

*Leopoldo Barbosa*

Leopoldo considera que vivemos em um tempo de muitas cobranças para produzirmos sempre mais e melhor. E essa pressão empurra as pessoas a estarem cada vez mais conectadas, buscando estar atualizadas. “Isso gera nas pessoas o cansaço de tela, o cansaço de informações, muitas delas sequer são absorvidas.

É preciso fazer uma discussão sobre esse momento social em que vivemos e que tem levado as pessoas à exaustão. As redes sociais são um lugar incrível de aprendizagem, mas o ponto de preocupação da saúde mental é o excesso. Principalmente considerando crianças e adolescentes que usam redes sociais sem orientação e podem entrar num processo de comparação banal com outras pessoas, ou mesmo de desperdício de tempo, a partir de uma perspectiva não funcional. As pessoas devem ser orientadas para o uso correto e adequado das redes sociais”.

\*Para ler a matéria na íntegra, clique aqui: <https://revista.algomais.com/o-cansaco-das-redes-sociais/>

+55 81 3222.4912 | 3222.5906

contato@multicomunicacao.com

www.multicomunicacao.com

Av. Agamenon Magalhães, 2936, sl 501,  
Edf. Sobrado Empresarial - Espinheiro  
| CEP 52020-000 | Recife-PE



**MULTI**  
ON E OFFLINE

--

You received this message because you are subscribed to the Google Groups "FPS | Multi Comunicação" group.

To unsubscribe from this group and stop receiving emails from it, send an email to [fps+unsubscribe@multicomunicacao.com](mailto:fps+unsubscribe@multicomunicacao.com).