



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## QUANDO A VIDA DEPENDE DE UM LIKE



Por Dr<sup>a</sup>. Vera Harry Leite  
Clínica Pediátrica  
da CSB

**Muitos jovens pautam a sua vida e avaliam-na pelo número de likes que recebem nas redes sociais. Este fenómeno da imagem nas redes sociais leva muitos jovens ao extremo de fazerem a sua vida depender de um like.**

Os últimos incidentes relacionados com o suicídio de influencers abriu um debate sobre o uso que os jovens fazem das redes sociais e da imagem que pretendem projetar através delas.

Aqueles que se chegam a converter em ídolos sociais “trabalham” no seu perfil a imagem de uma vida baseada num bem-estar psicossocial que, mal gerido, conduz a duas sérias consequências. A primeira incide sobre os próprios influencers, pois sentirem-se continuamente expostos pode

desenvolver neles a necessidade de ter uma vida “real” falsa e baseada na aparência. A segunda dessas consequências está relacionada com os fãs. Estes recebem uma imagem falseada da realidade e passam a idealizar essa realidade, ainda que manipulada, distorcida, ambicionando eles próprios vivê-la. A tentativa de imitar o que lhes é fornecido, sem conseguir imitar o que não é propriamente real, pode gerar sentimentos de tristeza e de frustração para com a sua própria vida.

Um estudo realizado na Universidade de Harvard revelou que as redes sociais digitais viciam. Compartilhar em excesso é uma atividade que estimula os centros de prazeres do cérebro, proporcionando as mesmas sensações que comida, dinheiro etc. Quando recebemos um like, o nosso cérebro gera uma descarga de dopamina, o mesmo neurotransmissor produzido quando comemos chocolate ou ganhamos dinheiro. Na prática, o Facebook e Instagram ocasionam prazer. Não é ao acaso que uma das redes sociais mais populares do mundo, o Facebook, recorre à pergunta “Em que estás a pensar?”, para incentivar os seus usuários a compartilharem opiniões, momentos e sentimentos.

Também um estudo realizado na Universidade da Califórnia, em Los Angeles, e publicado em maio deste ano, na revista *Psychological Science* mostrou que o cérebro dos adolescentes fica exultante com likes. Trinta e dois voluntários, entre 13 e 18 anos, participaram de uma experiência, na qual, frente ao computador, foram expostos a 148 fotografias, 40 das quais eram deles próprios. Ao lado de cada imagem, havia o número de likes colocados, supostamente, pelos outros jovens (na verdade, a quantidade era designada pelos investigadores). Os cientistas notaram que o núcleo accumbens, parte do circuito de recompensa do cérebro, era ativado sempre que os adolescentes visualizavam as suas próprias fotos com muitos likes; cientistas da Universidade Livre de Berlim, num artigo publicado em 2013, no *Journal of Frontiers in Neuroscience*, fazem menção ao mesmo processo neurobiológico - o núcleo accumbens está relacionado com uma descarga de prazer nos jovens quando conseguem likes.

Para os críticos das tecnologias, os jovens estão a modificar comportamentos para conquistar mais likes. Alguns especialistas chamam a este facto “autobiografia em edição”; por outras palavras, construímos personalidades que gostaríamos de ter: o Eu que entende de política, o Eu que entende de cinema ou o Eu que fica bonito nas selfies, entre outros.

Os heavy users das redes sociais podem ter piores notas escolares, redução da produtividade no trabalho e até mesmo depressão.

