

BRASIL

Fale com a Fiocruz

O papel das redes sociais durante a pandemia

Publicado em Segunda, 18 Maio 2020 08:57
Escrito por Mayra Malavé Malavé



As redes sociais tornaram-se uma ferramenta digital essencial durante a quarentena

Neste período de quarentena, a internet e as redes sociais vêm trazendo muitos benefícios para uma grande parte da população. Enquanto as possibilidades do trabalho *home office*, aulas *on-line*, de adotar novas estratégias de comércio, manter relacionamentos afetivos e até desfrutar do lazer e da cultura já vinham ocorrendo nos últimos anos através das telas de *smartphones* e computadores, foi o isolamento social, devido ao surgimento do novo Coronavírus (Covid-19), que potencializou seu uso para conseguir manter certas rotinas durante a pandemia.

Hoje, através da *hashtag* #FiqueEmCasa, as pessoas podem desfrutar de treinamento físico, aulas de ioga, entrevistas com celebridades, shows, promoções de entregas em domicílio, cursos *on-line*, campanhas de solidariedade e até *memes*, o que faz das redes sociais ferramentas vitais nestes tempos, uma vez que, para o ser humano é vital se comunicar e manter o contato com o mundo.

No entanto, embora as redes sociais tenham se tornado aliadas fiéis para muitos durante o confinamento, inclusive até para se “desconectar” do que está acontecendo, também é verdade que, para outros, a grande rede pode ser uma fonte de ansiedade (pela grande carga de informações dessa crise sanitária e até pela saturação de tantas atividades oferecidas), de frustração (por não possuir o que outros aparentemente têm), podendo até ser um sério problema de dependência. Por tudo isso, a pesquisadora e professora do Programa de Pós-graduação em Saúde da Criança e da Mulher (PGSCM) do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) Suely Deslandes fala na entrevista abaixo, sobre o papel das redes sociais durante a pandemia:

Diante da quarentena pelo novo coronavírus, quais as vantagens e a utilidade da internet na adaptação à pandemia?

Como indicam várias cartilhas e orientações de instituições de saúde, a internet nesse momento de isolamento social possibilita manter as interações com amigos, familiares e vizinhos. Mesmo aqueles que não estão podendo fazer o isolamento social, com a suspensão das aulas e de muitas frentes de trabalho, também estão mais tempo em casa e acessando mais a internet. O acesso à internet possibilita que muitos continuem a ter aulas, a manter atividades de trabalho, a participar de atividades culturais e artísticas e acessar suas redes de apoio. É através das redes digitais que se tem acesso a informações sobre a pandemia e as formas de proteção. A internet tem o papel fundamental de manter uma certa rotina e parâmetros de “normalidade” nesse momento de suspensão das atividades presenciais. Como cito em artigo de minha autoria com o professor Tiago Coutinho (“O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas”), publicado recentemente na [Ciência e Saúde Coletiva](#), vemos que pela primeira vez o contato com o mundo “real” só é possível via conexão digital.

As redes sociais podem ser uma faca de dois gumes durante o isolamento social? Por quê?

Em primeiro lugar, o uso intensivo da internet pode gerar uma adição, um uso compulsivo, definindo uma dependência e centralidade do uso da internet em relação a qualquer outra ação cotidiana. A participação intensiva nas redes sociais também pode gerar um “excesso” de informação ou, em muitos casos, desinformação sobre a pandemia. O excesso de informação pode gerar ansiedade e a difusão da noção de um “medo global”, com ênfase no número de mortes e previsões das curvas de contágio. Por outro lado, a depender das redes a que se está vinculado, as redes sociais podem prover um conjunto de *fake news*, que descredibilizam a ciência, o conhecimento epidemiológico e as orientações sanitárias.

No caso de crianças e adolescentes, o uso intensivo também pode aumentar as chances de sofrer e praticar violências na ambiência digital. **Como**

uma pessoa pode manejar o excesso de informações nas redes sociais sobre a crise da saúde, sem deixar de se manter informado?

18/07/2021 O papel das redes sociais durante a pandemia

Alguns autores sugerem que se busque definir um tempo determinado dentro da rotina para buscar informações, evitando assim estar "conectado o tempo todo". A lógica é de qualidade e não quantidade de informação. Assim, é melhor ter acesso a sites confiáveis (sites de órgãos oficiais de saúde) ao invés de ficar navegando em muitos sites que se contradizem e espalham notícias sem qualquer respaldo científico.

Antes da pandemia, falava-se da relação entre o uso das redes sociais com níveis mais altos de depressão, sensação de solidão e isolamento social. Hoje, por necessidade, a orientação é permanecer em confinamento. Que recomendações você poderia dar para que as redes sociais não dominem a vidas dos usuários e eles possam ter uma quarentena digital "saudável"?

A "rotina saudável" não é possível ser definida *a priori*, pois cada faixa etária/geração tem uma relação diferente e faz usos diversos das redes sociais. Para os jovens, por exemplo, a sociabilidade digital é essencial. Assim, a navegação *on-line* percorrerá caminhos diferentes entre games, busca de informação, interações com familiares/amigos/conhecidos, compra e contratação de serviços/mercadorias, entretenimento, aprendizagem escolar ou diversa, hobbies, etc. O que "faz bem" ou é "saudável" pode variar de acordo com a cultura, com os parâmetros de saúde mental e com a idade desse usuário. Os manuais da Organização Mundial da Saúde e do Unicef sugerem que os pais pactuem com seus filhos um tempo de uso da internet por dia, evitando que deixem de realizar outras atividades.

Tendo se tornado um hábito mais recorrente do que antes da pandemia, para você quais são as expectativas do que vai acontecer com o uso das redes sociais quando a quarentena terminar?

A sociabilidade digital é essencial à contemporaneidade, veio "para ficar" ainda que continue a sofrer constante mutação, de acordo com a incorporação de novas tecnologias. Quando a quarentena terminar continuará a ser essencial. Talvez leve um tempo para o "desmame" gradual dos que ficaram mais aficionados, já para outros que não faziam uso das redes sociais provavelmente passarão a incorporar tais práticas em suas rotinas. Contudo, a sociabilidade presencial, que permite a vinculação das corporalidades que demarcam nossa existência, a força dos sentidos, do toque, do abraço continuará a ser essencial da vida em comum. Continuaremos nos desdobrando entre as fronteiras cada vez mais borradas entre os mundos online e *offline*. O que nos parece ainda um desafio imediato é o investimento numa educação digital, para que o uso do internet seja ético, para que as informações ali veiculadas sejam absorvidas de forma crítica e reflexiva e assim possamos usufruir das muitas possibilidades de comunicação, produção e disseminação de conhecimento, afeto, de lutas por direitos e mesmo de serviços e negócios.



 [Intranet](#)

 [Webmail](#)

 [Fale conosco](#)

 [Telessaúde e Telemedicina](#)

[Chamados TI](#)

[Rede de Bancos de Leite](#)

[Portal de Boas Práticas](#)

[Hospital CuidaDor](#)

[Brasileirinhas e Brasileirinhos](#)

[Rede Neonatal](#)

[NAP](#)

[Napec](#)

[Projeto Novos Caminhos](#)

[Saúde e Brincar](#)

[Instituto Refazer](#)

[Biblioteca](#)

[Centro de Estudos](#)

[Laboratório de Telessaúde](#)



18/07/2021 O papel das redes sociais durante a pandemia

