



“Infoxicação” digital e saúde psicológica

A curiosidade é uma característica intrínseca do ser humano, em que há uma procura constante de informação e uma necessidade de estar constantemente atualizado. Vivendo numa era digital, o acesso a toda essa informação é facilitada, independentemente de ser fidedigna, ou não.

Absorvemos tudo o que visualizamos online, somos uma espécie de esponja digital. E se é verdade que hoje temos muita facilidade em aceder a todo o tipo de conteúdos de forma rápida e imediata, também será verdade que este tipo de comportamento poderá acarretar consequências para a nossa saúde psicológica? Apesar das inúmeras mais valias que o online proporciona, existem perigos e desafios neste consumo rápido, ilimitado e, por vezes, excessivo, seja a nível social como individual.

A nível social, a preferência pela comunicação e o contacto online pode levar à alienação e à perda da qualidade das relações interpessoais. O contacto frente a frente, é muitas vezes substituído por interações online, o que pode levar a um maior isolamento e principalmente ao empobrecimento das relações. O contacto através de um ecrã nunca terá a mesma qualidade e o mesmo impacto que um contacto presencial, com toque físico, a olhar nos olhos do outro.

A nível individual, inúmeros fatores devem ser tidos em conta, em especial o impacto do excesso de informação visualizada na saúde mental de cada um de nós. A facilidade e o acesso constante a uma grande quantidade de informações podem levar a uma hiperestimulação e a uma sobrecarga cognitiva, dificultando o processamento e memorização das informações. Este bombardeamento de notícias e publicações pode contribuir para uma diminuição do bem-estar individual. A exposição a notícias alarmantes, negativas e que apelam ao medo, contribui para o aumento de sintomatologia ansiosa e depressiva, pois tem um impacto direto no indivíduo, que faz com

que esteja num estado de alerta constante e preocupação excessiva.

Outro fator relevante, é o impacto que poderá ter na nossa autoestima, tanto pelo que é visualizado, como pelo que é partilhado da nossa esfera pessoal. A visualização constante das publicações de figuras públicas ou conhecidos nas redes sociais, blogs ou outras plataformas, leva a uma comparação automática entre a nossa vida real e a nossa vida idealizada, o que pode levar à frustração, ansiedade ou tristeza devido às nossas expectativas irrealistas e elevadas.

A sobrecarga de informação “consumida” pode contribuir para despoletar problemas de saúde psicológica, como o burnout, a ansiedade, a depressão, maior irritabilidade, impulsividade, ou alterações do humor.

Apesar das tecnologias proporcionarem inúmeras vantagens, é importante adotar um comportamento equilibrado em relação ao seu uso para preservar a saúde psicológica do indivíduo. É aconselhado estabelecer limites no que diz respeito ao excesso de informação visualizada, desenvolver resiliência digital, ter uma maior consciência do impacto emocional que o online pode causar e promover a autorregulação, ter sentido crítico em relação aos conteúdos consultados, filtrar as informações, usar a tecnologia de forma equilibrada e saudável, ter discernimento na escolha de conteúdos, e priorizar o contacto offline, são algumas estratégias essenciais para preservar e manter nossa saúde psicológica e bem-estar.

Lembre-se que o ambiente digital por vezes favorece a quantidade em detrimento da qualidade. Cabe a cada um de nós fazer a gestão do que é adequado reter e o que deve ir para o lixo.