

## **SATISFAÇÃO PESSOAL: A OBSERVAÇÃO DE COMO AS REDES SOCIAIS IMPEDEM QUE O INDIVÍDUO CONCLUA SEUS PROCESSOS**

Categoria do Trabalho – Artigo Completo

*Bruna Caroline Sueiro Rodrigues da Silva, ETEC Padre Carlos Leôncio da Silva<sup>1</sup>*

*Hellen Mirela Santos de Souza, ETEC Padre Carlos Leônio da Silva*

*João Francisco Pereira Nunes Junqueira, Unifatea – Centro Universitário Teresa D'Ávila*

*<sup>1</sup>brunasueiro@gmail.com*

### **RESUMO**

O presente trabalho apresenta e discute a relação existente entre a satisfação pessoal e as redes sociais, evidenciando a inquietude do pensamento humano causado pelo conteúdo digital consumido de forma excessiva pelos jovens e adultos. Destacando acerca de como o uso excessivo de telas contribui para o desenvolvimento de ansiedade na sociedade atual, e tendo como objetivo principal mostrar os impactos causados por elas. Como os meios digitais vêm se popularizando de forma rápida no mundo contemporâneo, os jovens e adultos acabam sendo pressionados por eles, fazendo com que haja um aumento nos números de casos de ansiedade entre a faixa etária em estudo. Portanto, o trabalho tem como objetivo principal buscar possíveis soluções para a diminuição do pensamento acelerado, ressaltando a importância do cuidado que existe quanto ao uso das redes sociais para que os indivíduos não sofram algum tipo de pressão que as afetem em diversos cenários dentro de seus sistemas internos.

**Palavras-chave:** Pensamento. Redes Sociais. Ansiedade.

## INTRODUÇÃO

Todos sabemos que as novas tecnologias criadas têm o intuito de facilitar a vida humana, porém elas precisam ser usadas corretamente, caso contrário pode trazer problemas como o pensamento acelerado causado pelos conteúdos digitais e como eles parecem infinitos, por isso, diversas pessoas não conseguem aproveitar os momentos simples da vida. Nossa pesquisa visa diminuir os impactos causados pelo uso contínuo do celular por meio de métodos realizados a partir de conversar anônimas com jovens estudantes.

O meio digital tem se popularizado rapidamente nas últimas décadas, sendo acessado por um público cada vez mais jovem, o que pode ser positivo se utilizado da maneira correta, mas, nas maiorias dos casos, não é, dessa forma essas crianças e adolescentes têm dificuldades na escrita e na interpretação. Os mais vulneráveis são as pessoas mais novas; mesmo assim, os adultos também sofrem com as consequências do uso errado das telas, de maneira muito parecida com os jovens, todos resultando em ansiedade causada pelo número de informações transmitidas e problemas na autoestima por acompanhar certos conteúdos.

Para diminuir esses danos causados à sociedade, fizemos duas pesquisas com dois grupos de jovens diferentes, com uma idade um pouco próxima e, dentre nossos resultados, vimos possíveis hábitos adicionais para o cotidiano que podem ajudar. Conversamos com uma psiquiatra que nos orientou sobre esse assunto, esses métodos vão depender de cada caso, então sempre recomendaremos uma ajuda profissional.

## MÉTODO

O atual trabalho apresenta metodologia de caráter quantitativa, se baseando na obra filosófica **Favor Fechar Os Olhos: Em buscar de um outro tempo** do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han. No livro, o autor destaca a necessidade de concluir as tarefas e os pensamentos, explorando a relação do pensamento acelerado e a satisfação pessoal.

A pesquisa de caráter quantitativa, como objetivo exploratório, utilizou como método o levantamento de dados possibilitando a análise de informações fornecidas pelos participantes. O formulário foi produzido pela ferramenta *Google Forms*, permitindo a coleta de dados em larga escala de forma online e em pouco espaço de tempo.

O formulário abrange questões acerca de comportamentos humanos e saúde mental, focando em perguntas sobre emoções, sentimentos e o uso das redes sociais. A coleta de dados foi dividida em duas etapas com faixas etárias distintas em duas (2) instituições de ensino.

A coleta de dados na ETEC Padre Carlos Leônico da Silva, na cidade de Lorena-SP, aconteceu entre os dias 12 e 16 de fevereiro de 2024, obtendo 152 respostas. E o público-alvo abrangeu os alunos da instituição que variam entre 15 e 19 anos de idade.

Já a segunda parte da coleta aconteceu no dia 15 de maio de 2024, no Centro Universitário Teresa D'Ávila (UNIFATEA), também na cidade de Lorena-SP, em que houve uma apresentação acerca das percepções sobre a primeira coleta de dados. No UNIFATEA foram coletadas 23 respostas, e o público-alvo foi jovens acima dos 18 anos que cursam a graduação em Letras.

No formulário não foi requisitado informações pessoais, como idade, gênero, e-mail e nome. As informações apresentadas acerca da faixa etária da ETEC foram disponibilizadas pela coordenação da instituição, e participação dos alunos foi de forma voluntária e opcional.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **1.1 SATISFAÇÃO PESSOAL E O PENSAMENTO ACELERADO**

A conclusão é formada quando há a conexão entre o início e o fim de um processo, e a satisfação e o contentamento estão diretamente ligados com esse conjunto. Assim, quando se encontra tais elementos num processo, entendeu-se que houve uma conclusão. Byung-Chul Han destaca em sua obra que “Tem-se uma conclusão quando o início e o fim do processo formam um conjunto dotado de sentido” (Han, 2021, p. 11).

Entretanto, a aceleração corrompe a conexão entre o ritmo e tempo de uma conclusão, e a falta de conclusão deixa em relevância a inquietude do pensamento. Além disso, no mundo atual, os processos nunca têm um fim, fazendo com que os indivíduos não consigam concluir suas reflexões e observações pessoais (Han, 2021, p. 13).

Contudo, a relação que predomina entre o ato de concluir e a aceleração evidencia a falta de um fim no decurso das ações humanas, os indivíduos não conseguem atingir a satisfação pessoal por causa dos pensamentos acelerados que os impedem de impor o início e o fim dos processos.

### **1.2 REDES SOCIAIS E O PENSAMENTO ACELERADO**

O atual trabalho destaca a relação entre as redes sociais e o pensamento acelerado, e ocorre no instante que milhares de pessoas não conseguem se concentrar em algo sem sentir a ansiedade de pegar o celular, seja para ver uma notícia ou se alguém enviou alguma mensagem. Sabemos que os conteúdos digitais são infinitos e não têm momento ou hora para encerrar, contribuindo para uma falta de comunicação, na qual as pessoas não conversam e sim trocam

mensagens. De acordo com Byung-Chul Han, "A comunicação humana promove o sentido apenas pelo fato de que ela representa uma forma de conclusão" (Han, 2021, p.39), mas na atualidade estes momentos de conversas têm sido cada vez mais substituídos por telas e o que elas transmitem, assim, é necessário, para que nossa vida flua, ter esses momentos de conclusão.

Nos últimos anos tivemos vídeos curtos como foco das redes, no passado os vídeos de 20 minutos e 30 minutos eram considerados de tempo comum, enquanto um vídeo de 10 minutos era considerado curto, porém, atualmente um vídeo de 1 minuto é considerado longo, este pequeno exemplo nos faz refletir sobre o quanto estamos acelerando nosso pensamento e consequentemente o mundo a nossa volta. O uso frequente dessas redes e a exposição a novas ferramentas da Internet têm afetado nosso convívio consigo próprio e social. Segundo o livro **Favor fechar os olhos: Em buscar de um outro tempo**, a reflexão é sobretudo ter um início, meio e fim, assim como nosso dia é dividido em manhã, tarde e noite, porém estamos cada vez mais pulando essa etapa de harmonia do nosso dia a dia e por consequência da vida em geral também (Han, 2021).

É preciso que consigamos aproveitar os momentos da vida como eles são, com calma, iniciando e finalizando cada dia e cada tarefa, se desvincular da pressão e da aceleração da Internet não é um caminho fácil, mas aos poucos tudo melhora, comece desativando notificações do seu celular, tente sair sem ele, faça uma receita nova usando um livro de receitas, pratique exercícios, cuide de animais ou plantas tudo isso são coisas que podem te ajudar nesse processo de viver a vida melhor.

### **1.3 IMPACTOS DO PENSAMENTO ACELERADO**

Com os avanços tecnológicos feitos pela sociedade nos últimos anos, e de como eles têm afetado nossa vida, destacamos esses problemas em nossa pesquisa. Muitos desses resultados vêm de uma rotina de hábitos ligados ao uso contínuo das redes sociais e à quantidade de informações que elas transmitem ao nosso cérebro.

Esse consumo diário de milhares de conteúdos e diferentes vidas, tem tornado nosso pensamento cada vez mais acelerado provocando uma ansiedade em nossa rotina, dessa forma os momentos são vividos de maneira errada resultando na sensação do "tempo está passando mais rápido" ou "não ter aproveitado o dia e estar sempre pensando em fazer mais e mais coisas". Atualmente, é difícil se concentrar em um filme sem se preocupar se alguém enviou alguma mensagem ou sem ficar impaciente com o tempo desse filme, pelo costume de sempre ver conteúdos muito rápidos, além dos impactos que podem ser causados na autoestima, gerando comparação dependendo do conteúdo que a pessoa consome.

Cada um desses impactos também está presente nas vidas dos jovens, somado a outro fator que foi o contato com essa tecnologia muito cedo, resultando em dificuldade na escrita e na interpretação. Raramente encontramos jovens que têm o costume de ler um livro ou de escrever, esses momentos foram substituídos por atividades voltadas ao mundo das telas, assim podendo trazer outros resultados ainda mais negativos ao longo dos anos.

## **1.4 RESULTADOS**

Com 152 respostas da ETEC Padre Carlos Leôncio da Silva, obteve-se os seguintes resultados: 46,1% dos alunos não sentem pressionados pelas redes sociais, cerca de 50% dos participantes passam cerca de 5 a 10 horas diárias em frente ao celular, 63,8% sentem que o tempo passa mais rápido quando estão usando o celular, 51,3% conseguem ficar um pouco longe das telas, cerca de 69,7% dos alunos já ficaram ansiosos ou conhecem alguém que ficou ansioso por causa das redes sociais, 37,5% se sentem constantemente tensos, nervosos ou preocupados, 47,4% dos participantes têm dificuldade em relaxar ou se concentrar por causa das preocupações do cotidiano, 48,7% ficam constantemente estressados no dia a dia, e 40,1% dos alunos não conseguem se concentrar em apenas um pensamento durante determinado período de tempo.

O uso de novas tecnologias entre os jovens está afetando negativamente a capacidade de interpretação e pensamento acelerado. A pesquisa anônima na ETEC Padre Carlos Leôncio da Silva revelou que o acesso precoce às redes e o uso excessivo de tecnologia estão causando comparação, ansiedade e falta de interpretação. As respostas dos alunos não faziam sentido, refletindo a influência negativa da sobrecarga de informações e facilidades tecnológicas. A dependência de equipamentos eletrônicos e a falta de prática em atividades que exigem esforço mental são preocupantes. Reverter esse hábito e substituí-lo por atividades que estimulem o cérebro é um desafio para a sociedade viciada em conforto e tecnologia.

No levantamento de dados realizado no Centro Universitário Teresa D'Ávila, no dia 15 de maio de 2024, obteve-se 23 respostas com os seguintes resultados: 52,2% dos participantes se sentem pressionados pelas redes sociais, 47,8% possuem uma média de 1 a 5 horas de uso de tela diários, 69,9% sentem que o tempo passa muito rápido quando estão usando o celular, 43,5% dos participantes conseguem ficar somente um pouco longe das telas, 91,3% já ficaram ou conhecem alguém que ficou ansioso por causa das redes sociais, 52,2% dos participantes se sentem constantemente tensos, nervosos ou preocupados, 52,2% têm um pouco de dificuldade em relaxarem ou se concentrarem por causa das preocupações do cotidiano, 56,5% ficam

constantemente estressados no dia a dia, e 56,5% dos participantes não conseguem se concentrar em apenas um pensamento durante determinado tempo.

Nos dados colhidos no Centro Universitário Teresa D'Ávila é possível observar que os participantes se sentem mais pressionados pelas redes sociais, embora não passem tanto tempo em frente às telas e isso acontece em decorrência dos conteúdos apresentados nos aplicativos de entretenimento, destacando questões como o consumo exagerado de informações em um curto período. Ademais, outro dado que foi altamente relevante é que aproximadamente 92% dos participantes já ficaram ou conhecem alguém que ficou ansioso por causa das redes sociais, evidenciando que os tópicos apresentados nas redes sociais instituem padrões de vida inatingíveis que fazem os indivíduos buscar atingi-los de alguma forma, entretanto acabam atingindo a insatisfação pessoal após não conseguirem estar de alguma forma dentro daquele padrão de vida, e por ventura desenvolvem problemas psicológicos como a ansiedade.

Analisando os dados obtidos é possível observar que há uma divergência entre as instituições participantes, destacando como a diferença entre as idades pode interferir nos resultados. Embora não houvesse sido pedido informações pessoais como idade, as pesquisas mostraram resultados distintos um do outro, sendo que na pergunta “Você já ficou ansioso ou conhece alguém que ficou ansioso por causa das redes sociais?” os dados foram demasiadamente diferentes, a coleta na ETEC Padre Carlos Leônico da Silva mostra que apenas 69,7% dos participantes que já ficaram ou conhecem alguém que ficou ansioso, enquanto no Centro Universitário Teresa D'Ávila houve 91,3% dos colaboradores conhecem ou já ficaram ansiosos por causa das redes sociais. Outro dado que também foi analisado corresponde à pergunta “Você consegue se concentrar em apenas um pensamento durante determinado período de tempo?” e as respostas foram obtidas foram: apenas 40,1% dos alunos da ETEC não conseguem se concentrar, enquanto os dados da UNIFATEA demonstram que 56,5% dos participantes não conseguem se concentrar em apenas um pensamento durante determinado período. Diante disso, observa-se que, de acordo com a idade e as vivências dos indivíduos, os resultados sobre perguntas desse nicho científico vão ser distintos e destacam que os jovens e adultos maiores de 18 anos já experimentaram momentos que podem ser provedores de ansiedade.

Em entrevista com a psiquiatra Dra. Gabriele Quadro, foi levantada a questão de qual mensagem transmitir para os jovens que não conseguem ficar sem o celular, e a psiquiatra destacou que os indivíduos devem substituir o tempo que ficam em frente às telas com algo que acrescentam na vida, como passar um tempo com os amigos, fazer atividades físicas e intelectuais, fazer passeios e experimentar coisas novas, pois há muito do mundo para se

conhecer. Dra. Gabriele destaca que se houver o alinhamento das vivências com uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos vai ser possível deixar de usar o celular constantemente e prevenir casos de ansiedade futuramente.

A coleta de dados nas instituições participantes ajudou para entendermos a frequência dos indivíduos em frente às telas, como é o comportamento diário e como é encarada questões como a ansiedade. E a entrevista com a psiquiatra Dra. Gabriele Quadro destacou que no período que as pessoas utilizam o celular poderia ser substituído por novas experimentações no mundo e fazer algo que traz paz e serenidade para o indivíduo, como ler um livro, cozinhar uma receita nova ou sair com os amigos.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, conclui-se que o processo para atingir a satisfação pessoal vem sendo inviabilizado pelo pensamento acelerado, e a relação existente com as redes sociais intensifica a inquietude do pensamento humano. Ademais, as pesquisas realizadas nas instituições destacaram que o indivíduo não consegue se concentrar em apenas um pensamento durante determinado tempo e que sente que o tempo passa de forma mais rápida quando estão em frente às telas, evidenciando que o pensamento acelerado está presente na sociedade de forma constante e que os indivíduos não conseguem concluir os processos pessoais que começaram antes de iniciar algo novo.

Portanto, é crucial tomar cuidado com o conteúdo digital consumido e o uso excessivo de telas. Ressaltando que novos hábitos pessoais podem substituir o tempo que utilizamos o celular e as redes sociais que podem vir a ser os principais causadores da ansiedade na sociedade atual. O tempo em frente às telas devem ser trocadas pela prática de exercícios, leitura de um livro, cuidado de uma planta ou animal. Entretanto é essencial destacar que em casos mais graves é recomendável buscar ajuda com um profissional especializado.

### **REFERÊNCIAS**

HAN, Byung-Chul. **Favor fechar os olhos:** Em busca de um outro tempo. Trad. Lucas Machado. 1 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.