

## COMPORTAMENTO

POR ARMINDA AUGUSTO DA REDAÇÃO

A internet é um ambiente tóxico, com comparações inevitáveis e competição exagerada, fazendo com que a ansiedade e até mesmo a depressão se potencializem. Um quadro assim exige que instituições de Ensino Superior deem especial atenção a seus alunos em séries iniciais, uma forma de educação integral, em que as queixas emocionais precisam ser olhadas como fatores que prejudicam e comprometem o aprendizado e a profissionalização nos anos seguintes.

Se fossem resumidas em poucas linhas, essas seriam as conclusões de uma ampla pesquisa desenvolvida pelo psicólogo e professor universitário Wagner Tedesco, em sua dissertação de mestrado profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas, da Universidade Católica de Santos (UniSantos).

Com o tema *Internet, mídias sociais e tecnologias, um estudo sobre motivação, ansiedade e depressão em ingressantes no Ensino Superior*, Tedesco tinha um objetivo bem definido: investigar as queixas que esses alunos traziam para dentro da universidade no primeiro ano do curso. Cem alunos foram entrevistados, das três áreas do conhecimento (Exatas, Humanas e Saúde), a maioria até 21 anos, moradores de Santos.

Depois da pesquisa quantitativa, parte dos estudantes passou pelo estudo qualitativo, com três grupos focais definidos: ansiedade, depressão e motivação.

### QUEIXAS CRESCENTES

“Sou professor há mais de 30 anos, e noto um crescimento nas queixas de ansiedade e outras de ordem emocional. Muitos não sabem definir o que é, mas percebemos que têm relação com ansiedade, depressão e falta de foco, de desejo e de motivação”, diz.

E por que estudar só os estudantes do primeiro ano? Segundo Tedesco, “os alunos ingressantes têm ainda pela frente uma trajetória acadêmica de mais três ou quatro anos. Essa preparação no Ensino Superior é de formatação, preparo para o mercado de trabalho. “É possível criar, desde o iní-



Sinal de

# ALERTA

Tese de mestrado mostra como a internet pode ser tóxica a jovens universitários, potencializando ansiedade e depressão

cio, estratégias e políticas dentro da própria universidade para trabalhar as queixas com esse aluno, para que aproveitem melhor os anos de aprendizado”.

Os que apresentaram dados mais significativos nesses temas foram convidados para a etapa qualitativa, nos grupos de ansiedade, depressão e motivação. Cada grupo focal tinha, em média, sete alunos.

“Os alunos apontaram a internet como um ambiente muito tóxico, de comparações. Citaram principalmente Instagram, TikTok e Facebook. Todos veem ali momentos de felicidade, êxito, sucesso, e raramente alguém coloca algo de insucesso. Isso gera ansiedade, frustração”.

### SABER FILTRAR

“A internet é um ambiente que te proporciona acesso a muitas informações e conteúdos importantes, mas é preciso saber filtrar”, pondera Tedesco. “A internet está 24 horas disponível para você, mas você não deve estar disponível 24 horas para ela. Esse é um grande problema. Os jovens são muito entregues à internet e às redes sociais”.

Outra constatação do psicólogo é que o jovem de primeiro ano já vem do Ensino Médio com um comportamento digital muito forte, de participação intensa nas redes. “Muitas vezes, mistura realidade com fantasia”.

Com base nas constatações, Tedesco propõe, ao final de sua dissertação, a criação de um programa específico para esse público de ingressantes. Nele, não só professores, mas todos os profissionais que atuam dentro da universidade devem ser capacitados para identificar comportamentos em desconformidade dos calouros, como o isolamento, por exemplo. “Todos precisam ser preparados, do porteiro ao professor”, diz.

### CASOS CRÍTICOS E NOMOFOBIA

A ansiedade, diz Tedesco, vai gerando depressão e ela, em um estágio crítico e não tratada, pode levar a uma tentativa de suicídio. “E já sabemos que as redes sociais potencializam esses quadros de ansiedade. Então, é preciso saber lidar com elas”.

Como psicólogo e responsável pela clínica de Psicologia da UniSantos, Tedesco também relata casos de nomofobia, situação grave em que a dependência da internet é tão grande que, quando ocorrem problemas de conexão ou queda generalizada de sinal, a pessoa entra em crise de ansiedade. Na pesquisa feita com os 100 alunos, 98 relataram acessar as redes sociais frequentemente, todos os dias.

### ENSINO MÉDIO

As queixas dos jovens ingressantes no Ensino Superior também podem estar presentes já no Ensino Médio, o que faz o professor acreditar que programas específicos para orientar os adolescentes a lidar com as redes sociais também poderiam ser implantados nessa etapa.

“A pandemia levou todo mundo para a internet de forma muito intensa. A tecnologia se espalhou de tal maneira que todos os públicos estão expostos a essas queixas. No caso do Ensino Médio, o comportamento digital já está incorporado, e no Ensino Superior isso vai ser potencializado, porque as cobranças são maiores”.

### FAMÍLIA

A pesquisa não trata das famílias desses jovens, mas Tedesco orienta: que os pais saibam dosar e disciplinar o tempo dos filhos na internet, fazendo com que eles tenham tempo útil não só com entretenimento, mas também para o estudo. “Olhar a internet a nosso favor, como ampliação de fontes de conhecimento”.

E por que os jovens ingressantes no Ensino Superior de hoje têm essa ansiedade exacerbada e às vezes a depressão também? O que os diferencia dos jovens pré-redes sociais?

Tedesco responde: “Antigamente, os jovens também tinham as mesmas pressões sociais, as mesmas expectativas e cobranças em relação ao mercado de trabalho, mas não havia a quantidade de informação que existe hoje. Isso faz com que as pessoas se cobrem muito de estarem ligadas em tudo, sabendo de tudo, antenadas em tudo. A informação te cobra e eleva o nível de ansiedade”.