

Raquel Ramos

rcastro@hojeemdia.com.br

Quando criou um perfil no Facebook, em 2009, a publicitária Franciele Soares, de 24 anos, esperava utilizar a rede social apenas no tempo livre para contactar amigos que não podia ver com frequência. Pouco a pouco, porém, o que era para ser apenas um momento de distração se transformou em problema para ela. Deslumbrada com o mundo virtual e sem conseguir dosar o tempo que passava na internet, a publicitária viu preciosas horas do dia sendo “roubadas” pelo Facebook.

Por causa disso, até pouco tempo Franciele vivia em pé de guerra consigo mesma. Embora admitisse estar viciada em acessar o site de relacionamento, resistia em cancelar o perfil alegando que a profissão exigia envolvimento com as mídias sociais.

“A pessoa busca na rede um descanso da vida real e uma nova chance de se mostrar diferente ao mundo”

Sylvia Flores, psicóloga e professora da Newton Paiva

“Mas todo dia, chegava do trabalho e, até a hora de dormir, ficava apenas rolando a barrinha do mouse. Finalmente percebi que aquilo não me fazia bem e apaguei a minha conta”, afirma. Agora que o dia está mais produtivo e tem tempo para ler, estudar e assistir filmes, nem mesmo a dificuldade para se comunicar com os amigos tem a motivado a voltar atrás.

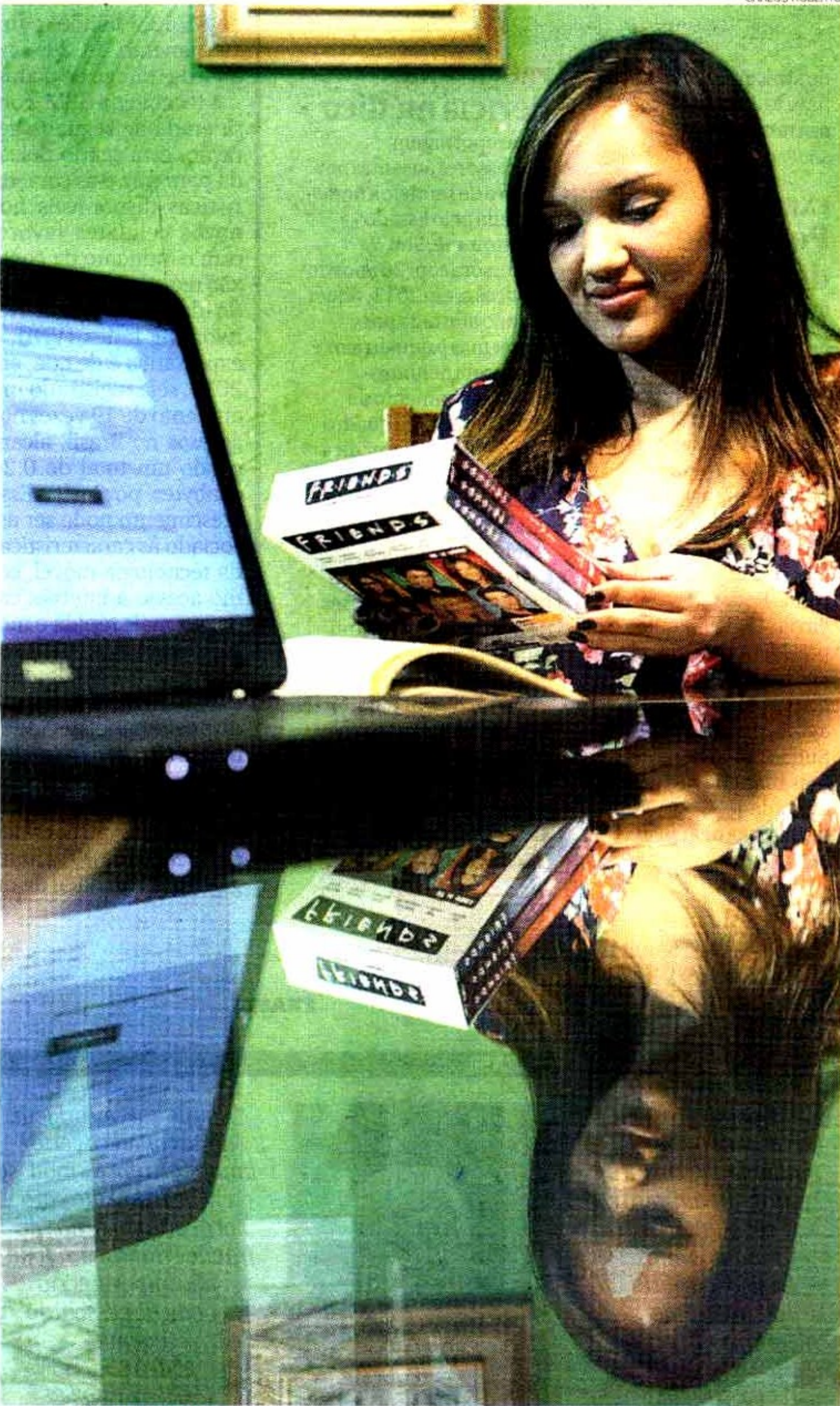
A publicitária não é a única a abandonar a rede social, mas a decisão dela vai na contramão das estatísticas. Enquanto pesquisas mostram que cerca de 55 milhões de brasileiros criaram um perfil no Facebook nos últimos dois anos, uma parcela tímida da população escolhe sair do mundo virtual.

Conscientes das longas horas que passam em frente ao computador, voltaram a se dedicar a atividades que foram perdendo espaço com a popularização do site.

ON-LINE

HORAS PERDIDAS AFASTAM FÃS DO FACEBOOK

- Internautas preferem cancelar conta por não conseguirem controlar tempo de navegação
- Dedicção exagerada a se exhibir e a acompanhar a vida dos outros pode ser considerada doença



FORA DAS REDES – Há um mês longe do Facebook, a publicitária Franciele Soares tem agora as noites livres para se dedicar à leitura, a filmes e ao estudo de inglês – coisas que, antes, jurava não ter tempo para fazer

PATOLOGIA

Na psicologia, comportamentos exagerados nos sites de relacionamento têm um nome: exibicionismo e voyerismo (prazer em expor detalhes da própria vida ou em acompanhar a vida de alguém).

“São traços de personalidade que todos têm. Em alguns casos, por conta própria, o usuário sente-se incomodado pelo uso excessivo da internet e toma providências. Quando isso não ocorre, porém, pode ser necessário a intervenção de um especialista porque é considerado uma patologia”, diz Sylvia Flores, psicóloga e professora do Centro Universitário Newton Paiva.

“Geralmente, esse comportamento está associado a uma frustração na vida real, a um sentimento de inadequação social. A pessoa busca na rede um descanso da vida real e uma nova chance de se mostrar diferente ao mundo”, explica. ●

NÚMEROS

55 MILHÕES

.. de brasileiros criaram um perfil no Facebook nos últimos dois anos

30 MINUTOS

.. é o tempo gasto, em média, pelo brasileiro rolando o mouse nas redessociais

Extremos comprometem desempenho no trabalho

Segundo pesquisa da Serasa Experian, empresa que mensura audiência on-line, o brasileiro gasta, em média, 30 minutos do dia acessando o Facebook.

O tempo é considerado razoável por Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e fundador da consultoria Triad PS. No entanto, ele chama a atenção para os extremos que ficam “escondidos nas pesquisas”. Gente que, sem conseguir se policiar, desperdiça várias horas do dia on-line.

“Isso tem comprometido a produtividade das pessoas, inclusive no ambiente de trabalho. Deixam de fazer tarefas importantes para ficar na rede social”, afirma.

Antes de cancelar a conta, ele sugere que o usuário tente outras alternativas para controlar o tempo que passa na internet (ver quadro abaixo).

A psicóloga Roberta Pessamílio viveu a experiência de ver as horas passando sem conseguir dar atenção às obrigações diárias. “Falava que ia entrar só um pouquinho. Mas, quando eu me dava conta, isso chegava a ocupar metade do meu dia”.

Depois de um alerta da família, resolveu deletar o perfil há um mês e meio. “Tenho mais tempo para estar com as pessoas que amo, para ler, fazer comida para o marido, cuidar da casa e das minhas plantas”. No entanto, ela não descarta a possibilidade de retornar ao mundo virtual. “O importante é não deixar isso virar um vício e tomar conta da sua vida”. ●

PONTO A PONTO

➤ Defina qual horário do dia será gasto nas redes sociais e estipule o tempo máximo dedicado à internet diariamente.

.. Se não conseguir controlar o tempo, deixe para entrar nos sites de relacionamento após cumprir todas as tarefas essenciais.

.. Desative a opção de bate-papo.

Cancele as notificações que chegam por e-mail, que acabam despertando a curiosidade para aquilo que está acontecendo na rede social.

.. Cancele as notificações de usuários que postam muito.

Não aceite convites para participar de jogos.

Diminua a quantidade dos próprios posts.

Em último caso, cancele a conta temporariamente.