

Epidemia digital: a 'Síndrome do Snapchat' e as mídias da dismorfia corporal Transtorno psiquiátrico influenciado pelas redes sociais ameaça a saúde mental de crianças e adolescentes.

Erick Sales

Abrir a câmera, achar o melhor ângulo, escolher o filtro perfeito e clique! Uma foto perfeita para as redes sociais. O ritual de buscar a selfie ideal e alterar a própria aparência para a Internet já é rotineiro para crianças e adolescentes dessa geração digital, entretanto, o contato constante com a própria imagem manipulada por artifícios virtuais é a chave perfeita para desencadear o que especialistas classificam como dismorfia corporal.

Batizada de Síndrome do Snapchat por pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade de Boston, a dismorfia corporal gerada por influência das redes digitais atinge, principalmente, os menores de 18 anos que, por ainda estarem em fase de desenvolvimento psicológico e cognitivo, falham em reconhecer nas fotos retocadas por filtros e efeitos a mesma imagem que enxergam no reflexo do espelho. O resultado dessa divergência é uma autoestima impactada e a dificuldade em se reconhecer no próprio corpo, o que pode desencadear uma série de transtornos psicológicos e alimentares, como anorexia e bulimia, em tentativas de alcançar suas versões digitais.

A dismorfia corporal em jovens já se tornou uma realidade generalizada, e deu origem a diversos ambientes digitais onde práticas nocivas como dietas altamente restritivas, jejuns prolongados, pseudociência e automutilação são incentivados por outros jovens em uma tentativa de aproximar seus corpos reais dos retratados por filtros virtuais. No Twitter, mídia social popular entre menores de idade, hashtags como #borboletana, #edtw e #proana reúnem menores de idade que sofrem de transtornos alimentares. Entretanto, ao invés de servir como um espaço de apoio coletivo, essas hashtags nasceram para a troca de métodos radicais de emagrecimento, afastando qualquer perspectiva de recuperação e criando um polo de informações nocivas que ameaçam a saúde dos usuários e agravam seus quadros.

Para o psiquiatra do Centro de Assistência Psicossocial de Diadema, Gilberto Werner, a dismorfia corporal em jovens é fundada na baixa autoestima e impulsionada pelos padrões inatingíveis propagados pelas redes virtuais – ao não se sentirem bons o bastante para a sociedade geral, buscam espaços com indivíduos igualmente fragilizados. “São vários os casos em que as pessoas se submetem a grupos com os quais nem se identificam, mas por se acharem inferiores e não pertencentes, associam-se para contemplarem a sensação de pertencimento” diz Werner.

Fora do mundo digital, a sociedade médica brasileira já percebe a fragilidade mental crescente dos jovens em relação aos seus próprios corpos: o Brasil é hoje o líder em cirurgias plásticas estéticas em menores de 18 anos, com mais de 97 mil procedimentos realizados apenas em 2016, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) em seu último levantamento. Mas não acaba por aí, em dados ainda mais preocupantes, um estudo global publicado na revista *Jama Pediatrics* em junho, revelou que uma em cada cinco crianças possui transtornos alimentares de alguma ordem – no Brasil, isso representa 13,7 milhões de pessoas de até 18 anos, de acordo com o Observatório da Criança e do Adolescente.

Para a estudante Sofia Zanata, de 16 anos, que está em tratamento para dismorfia corporal, as mídias sociais foram o gatilho que a fizeram iniciar práticas nocivas. “Encontrei grupos online que davam dicas de como fazer jejum por dias, meditação para mudar a cor dos olhos, receitas com ácidos para melhorar a pele e várias outras técnicas. Hoje, eu sei que tudo isso é absurdo, mas

naquele momento fazia sentido para mim. Quando olhava as minhas fotos do Instagram e via que eram diferentes de mim, eu preferia a versão editada, e queria ficar parecida com ela e as outras meninas magrinhas que apareciam na tela do celular. Demorei muito para entender que isso era um problema e para buscar ajuda”, relata Sofia.

Já a psicóloga infanto-juvenil Patrícia Tilman afirma que essa questão já se tornou caso de saúde pública, e deve ser tratada por pais, responsáveis e autoridades da área da saúde como prioridade. “No Brasil, ainda temos a cultura de achar que o jovem é cheio de frescura e que suas queixas não correspondem a problemas reais. Muitas vezes, as queixas e comportamentos divergentes, como se isolar no quarto, deixar de comer repentinamente ou fugir de fotos não é apenas uma fase e sim indícios de um problema muito mais sério.”

Em uma tentativa de remediar a questão, plataformas como Snapchat e Instagram restringiram o uso de filtros que simulam aspectos de cirurgias plásticas, entretanto, efeitos de emagrecimento e alteração de traços faciais ainda estão disponíveis nas plataformas. Para as fontes consultadas nessa reportagem, as melhores estratégias de enfrentamento começam em casa, com o olhar atento e livre de preconceitos dos pais ou responsáveis, aliados a uma política pública alerta, que combine o tratamento psicológico com o psiquiátrico e, se necessário, especialidades correlatas, como o nutricionismo e terapia ocupacional para ajudar a reabilitar os pacientes das consequências geradas pela adoção dessas práticas autodestrutivas.