


## Mídias sociais e qualidade de vida – Para o bem ou para o mal?

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.006-020>

### **Cristina Braga**

Doutora em Ciências da Saúde pelo Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual de S. Paulo (IAMSPE)

Instituição: Universidade Nove de Julho, Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual de S. Paulo

E-mail: [cris.br@terra.com.br](mailto:cris.br@terra.com.br)

### **Carlos Alberto Ocon**

Doutor em Ciências da Saúde em Medicina

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

E-mail: [cocion@uni9.pro.br](mailto:cocion@uni9.pro.br)

### **Cristina Nunes Capelo**

Doutora em Biofotônica Aplicada às Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

E-mail: [cristina.capelo@uni9.pro.br](mailto:cristina.capelo@uni9.pro.br)

### **Adriana Paula Jordão Isabella**

Doutora em Biofotônica

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

E-mail: [apji@uninove.br](mailto:apji@uninove.br)

### **Fernanda Sebastiana Mendes Pitanga**

Mestre em Psiquiatria e Saúde Mental

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

E-mail: [fernandasmp@uninove.br](mailto:fernandasmp@uninove.br)

### **Marcelo Marreira**

Doutor em Biofotônica Aplicada às Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

E-mail: [marcelo.marreira@uni9.pro.br](mailto:marcelo.marreira@uni9.pro.br)

### **Claudia Cristina Soares Muniz**

Doutora em Cardiologia

Instituição: Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP)

E-mail: [claudiasoares@uninove.br](mailto:claudiasoares@uninove.br)

### **Eduardo Filoni**

Doutor em Ciências Universidade de Mogi das Cruzes

Instituição: Universidade Cruzeiro do Sul

E-mail: [edufiloni@hotmail.com.br](mailto:edufiloni@hotmail.com.br)

### **Christian Douradinho**

Mestre em Ciências Médicas Foco em Gerontologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)

Instituição: Universidade Nove de Julho

E-mail: [c.douradinho@uni9.pro.br](mailto:c.douradinho@uni9.pro.br)

### **Antônio de Olival Fernandes**

Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP)

Hospital Municipal Maternidade Escola Doutor Mário de Moraes Altenfelder Silva, Faculdade Auden Educacional - FAED

E-mail: [aofernandes@prefeitura.sp.gov.br](mailto:aofernandes@prefeitura.sp.gov.br)

### **Alfredo Ribeiro Filho**

Mestrado profissional em Farmácia. UNIBAN

E-mail: [arfimm@uol.com.br](mailto:arfimm@uol.com.br)

### **Valnice de Oliveira Nogueira**

Doutora em Ciências pela UNIFESP – Linha de Gestão, Gerenciamento e Educação em Saúde e Enfermagem.

Coordenadora das Residências Uni e Multiprofissional da Secretaria Municipal de São Paulo

. Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Administração em Saúde e Gerenciamento em Enfermagem – GEPAG, credenciado no CNPq desde 2007

E-mail: [vallnog@gmail.com](mailto:vallnog@gmail.com)

### **Fabio da Silva Leão**

Especialista em Terapia Intensiva - FASM

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

E-mail: [fabiosleao.enfermeiro@gmail.com](mailto:fabiosleao.enfermeiro@gmail.com)

---

## **RESUMO**

A internet surgiu no Brasil no início dos anos 90, em estados como Rio de Janeiro e São Paulo, primeiramente com acesso apenas para as Universidades e para fins de pesquisa e logo após com as redes de acesso domésticas e redes móveis que viralizaram em todos os setores e se tornaram instrumento de comunicação e informação em todas as faixas etárias, seja para conhecer e encontrar pessoas, bem como para compras, viagens, pesquisas, entre outros. Juntamente com a internet vieram as mídias sociais Orkut, Facebook, Whats App, Twitter (X), Instagram, LinkedIn, e agora o Tik Tok, onde todos podem postar qualquer tipo de opiniões que em alguns casos podem ter uma característica nociva. As mídias sociais vêm sendo utilizadas para procurar emprego, para



fazer compras, para estudar, namorar, pesquisar e várias outras funções. Sobre qualquer assunto, a internet oferece uma infinidade de sites de tudo que se queira saber, é só teclar e esperar os resultados. No entanto o que se observou nos últimos anos foi o aumento dos acessos aos sites direcionados às informações, bem como o aumento de pessoas que utilizam esta ferramenta, a fim de conhecer um pouco mais sobre diversos assuntos, Este estudo objetiva descrever através uma revisão bibliográfica narrativa, descrever o papel das mídias sociais e sua influência na qualidade de vida na sociedade.

**Palavras-chave:** Mídias sociais, Fontes de Informação, Qualidade de Vida.

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, foi disponibilizado ainda de maneira muito tímida o acesso a internet ao público em geral em 1995, com a atuação do Governo Federal (através do Ministério da Comunicação e do Ministério de Ciência e Tecnologia) na tentativa de implantar a infraestrutura necessária e definir parâmetros para a posterior operação de empresas privadas provedoras de acesso aos usuários. A partir daí o acesso à internet em nosso país experimentou um crescimento estrondoso. De acordo com o IBGE, no ano de 2013, 7,2 milhões de brasileiros acessaram a internet por meio de tablet ou celular, sendo ainda nessa época o computador ainda era responsável pelo maior número de acessos (IBGE, 2018; DIZARD, 2000; BRASIL, 2014).

A internet, ou sistema de informação global, é formada por uma rede mundial de computadores interconectados, representa hoje o maior depósito de informações que se tem conhecimento no mundo, e está disponível a qualquer indivíduo que acesse a rede em qualquer lugar (DIZARD, 2000; BRASIL, 2015). A chegada desta tecnologia trouxe inúmeras facilidades para o dia a dia das pessoas, bem como contribuiu imensamente para o avanço da ciência, vendas, socialização, processos administrativos, lazer, comunicação e conhecimento. Países desenvolvidos vêm investindo cada vez mais na área de tecnociência (FOX, 2004).

Dessa forma como a internet vem contribuindo com informações relacionadas a diversas áreas do conhecimento estudos (XAVIER, 2013; PAIVA 2013) referem que ela poderia influenciar o estilo de vida, bem como detectar precocemente os problemas de saúde e doença, ou até mesmo causar uma doença quando mal utilizada. Entretanto não podemos esquecer que a Internet e mais recentemente o Boom das Mídias Sociais podem ter seu lado positivo, a partir do momento em que as estratégias de promoção saúde possam ser disseminadas por esse meio de comunicação de forma a promover a qualidade de vida. E objetivo deste estudo, é descrever através da revisão bibliográfica narrativa papel das mídias sociais como fonte de informações e qualidade de vida na atualidade.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa onde estudos definem a narrativa como uma forma de entender a experiência em um processo trocas entre pesquisador e pesquisado. A pesquisa narrativa pode ser descrita como uma metodologia que consiste na coleta de histórias sobre determinado tema, onde o investigador encontrará informações para entender determinado fenômeno. Neste estudo buscou-se referências sobre a temática Mídia Social e sua relação com a Qualidade de Vida, nas bases de dados, SciELO e PubMed. Optou-se pela utilização da revisão bibliográfica narrativa, devido à escassez de estudos relacionados ao tema, bem como a relevância do mesmo na atualidade. Foram encontrados apenas 12 artigos no PubMed, e 3 na Scielo acerca do tema utilizando

os descritores Mídia Social e Qualidade de Vida. Foi determinado para este estudo o critério de inclusão os descritores “Mídia Social e Qualidade de Vida” de forma composta.

### 3 RESULTADOS

É preciso entender que tecnologia de informação e o uso cada vez mais constante da internet vem alterando de forma significativa a forma como as pessoas interagem entre si, e isso envolve a comunicação, o relacionamento e a conexão com o mundo. No entanto o uso desta tecnologia a depender do usuário, pode representar em alguns casos uma barreira a ser derrubada se for considerado a história de vida, escolaridade, cultura, linguagem, saúde, entre outros aspectos, que vão influenciar o uso desta tecnologia. (XAVIER, 2013; PAIVA 2013).

Com o advento dos aplicativos relacionados a mensagens instantâneas, observa-se um maior interesse indivíduos utilizando a internet, incluindo idosos que há um tempo atrás não tinham interesse pela rede, seja para comunicação com um ente querido distante, seja para comunicação com amigos ou até formação de grupos para bate papo (MIRANDA, 2009; IBGE, 2020; BRASIL, 2017).

A transição da tecnologia analógica para digital, representou uma ruptura significativa, para indivíduos nos diversos ciclos de vida, que se acostumaram a conviver com tecnologias de outra ordem, diferentes do rádio e TV. A utilização de instrumentos da era digital representa um aprendizado novo, que não permite a utilização de conhecimentos anteriores para construção desta habilidade, e desta forma, levam a um impacto positivo no exercício cognitivo realizado na tentativa da descoberta dessa ferramenta (BAUDIN et al 2020; PAIVA, 2013; MARTERS, 2008).

De acordo com dados PNAD de 2022 o número de Brasileiros que acessaram a internet foi de 161 milhões. O número de pessoas com 10 anos ou mais que acessaram a Internet em 2022 no Brasil saltou para 161,6 milhões. Isso representa 87,2% da população nacional, em comparação com os 84,7% registrados em 2021. Quando os dados se relacionam ao idoso acima de 60 anos ou mais que utilizam a Internet subiu de 24,7% em 2016 para 62,1% em 2022 (IBGE, 2024).

Ainda de acordo com o PNAD – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - (IBGE, 2024), com relação aos estudantes da rede privada eles representam 98,4% dos usuários contra 89,4% dos alunos da rede pública que fizeram uso da Internet em 2022. Ainda de acordo com o relatório o equipamento mais utilizado para acessar a Internet em 2022 foi o telefone celular (98,9%), ainda que com considerável diferença, seguido da TV (47,5%) (IBGE, 2024).

O número de indivíduos ainda de acordo com estes estudos que acessavam a internet via microcomputador recuou de 63,2% em 2016 para 35,5% de 2022. O acesso à internet por meio do tablet também recuou, neste período, de 16,4% para 7,6%. O programa PNAD Contínua ainda investigou, pela primeira vez em 2022, a frequência com que as pessoas utilizavam a Internet: 93,4% usavam todos os dias, 94,4% dos usuários acessaram a internet para conversar por chamadas de voz

ou vídeo. Ainda de acordo com o IBGE, (2024). outras finalidades relatadas foram: enviar ou receber mensagens de texto, voz ou imagens por aplicativos diferentes de e-mail (92,0%); assistir a vídeos, inclusive programas, séries e filmes (88,3%) e usar redes sociais (83,6%) (IBGE, 2024).

De acordo com os dados do PNAD, citados os adolescentes passam cada vez mais tempo online e conectados entre si por meio de tecnologias digitais, bem como são os que mais utilizam-se das mídias sociais. A propriedade de dispositivos móveis e a utilização das redes sociais atingiram níveis sem precedentes, e surgiram preocupações de que esta conectividade constante possa prejudicar a saúde mental dos usuários em geral, em especial dos adolescentes que ainda estão com a capacidade cognitiva em formação (ANDREASSEN, 2016).

Há uma especulação generalizada de que o aumento da depressão e da ansiedade está a ser impulsionado por mudanças na forma como os adolescentes interagem uns com os outros através das redes sociais e do tempo online. As alegações são de que os adolescentes estão cada vez perdendo oportunidades de socialização e são mais suscetíveis de serem assediados e vitimados online estando sob constante ataque de pessoas idealizadas e à mercê de imagens cuidadosamente selecionadas que podem levar a comparações sociais ascendentes, inveja e, por sua vez, menor bem-estar e aumento das taxas de depressão. No entanto, estudos demonstram associações inconsistentes e principalmente pequenas entre a quantidade de utilização da tecnologia digital e a saúde mental, sem qualquer forma de discernir a causa do efeito (APPEL e CRUZIUS, 2016; ARND-CADDIGAN et al, 2017; TWENGE, Jean M. et al., 2018).

Em países desenvolvidos como os Estados Unidos, quando se trata de perfis dos internautas, observa-se que cada vez mais pessoas, estão utilizando a internet como fonte de informação e orientação, para paqueras, para demonstração de suas habilidades e conhecimentos, entender problemas de saúde ou relacionados à promoção da saúde e bem-estar (ZICHUHR, 2012).

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) define-se Qualidade de Vida como a percepção que um indivíduo tem da sua vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Entretanto a Internet e as Mídias Sociais se encaixam no padrão de percepção e cultura da sociedade moderna. (WHO, 2024; OLIVEIRA, 2020).

Entretanto apesar do papel da internet na atualidade e de sua importância neste mundo globalizado, como fonte de informação e conexão entre indivíduos, pode-se observar uma infinidade de sites com conteúdo nocivos aos usuários, onde se utiliza a fala “ Internet terra sem Lei”. No Brasil, está se iniciando a jornada no controle desse conteúdo, mas acredita-se as Mídias Sociais ofereçam informações desatualizadas ou até mesmo equivocadas sobre diversos temas considerando o conhecimento científico atual (MOURA, 2021; Center for the Digital Future The World Internet Project, 2016; MARTESR, 2008).

Devido ao alcance da internet aos mais variados grupos ela vem sendo utilizada no recrutamento de participantes em estudos científicos, devido ao amplo alcance da rede, bem como ao uso crescente de mídias sociais pela população em geral. Sites de relacionamento como Facebook, Twitter(X) e Google+, Instagram e Tik-Tok proporcionam acesso as mais diversas populações de leitores que fazem uso da rede social (BENDER, 2017; MOURA, 2021).

Há uma especulação generalizada de que o aumento da depressão e da ansiedade está a ser impulsionado por mudanças na forma como os adolescentes interagem uns com os outros através das redes sociais e do tempo online. As alegações são de que os adolescentes estão cada vez mais a perder oportunidades de interação cara a cara (Arnd-Caddigan, 2017), são suscetíveis de serem assediados e vitimados frequentemente online e estão sob constante ataque de pessoas idealizadas e imagens cuidadosamente criadas, para uma realidade que muitas vezes não existe.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No campo da pesquisa, o uso das redes sociais oferece benefícios como identificação de condições de risco, divulgação, informação e promoção de mudanças positivas de comportamento. No entanto, considerações éticas relativas ao uso de redes sociais para indivíduos vulneráveis como crianças e adolescentes que de acordo com o apresentado neste estudo são usuários em sua maioria da Internet, o mundo digital pode trazer consigo mudanças rápidas e sem precedentes na forma como os indivíduos passam o tempo, se conectam ao mundo e se comunicam entre si. A propriedade de dispositivos móveis e o uso de mídias sociais atingiram níveis sem precedentes entre a sociedade atual, mesmo em lugares mais remotos. Talvez isto não seja surpreendente, uma vez que os dispositivos digitais e as possibilidades que proporcionam são atrativos especialmente fortes para os jovens, dada a sua elevada necessidade de afiliação, aprovação social e procura de novidades. À medida que os indivíduos passam uma grande parte de seu tempo utilizando as mídias sociais há uma necessidade urgente de compreender os efeitos desta utilização e de aproveitar as novas tecnologias de forma a apoiar sem prejudicar a saúde mental e bem-estar. As Mídias Sociais poderiam ser um instrumento para promoção da qualidade de vida, entretanto a escassez de estudos sobre o tema e a falta de controle sobre os conteúdos encontrados ainda é uma barreira à ser quebrada, à fim de que possamos entender qual seu papel em nossa sociedade, benigno ou maligno.



## REFERÊNCIAS

ANDREASSEN, Cecilie Schou et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, v. 30, n. 2, p. 252, 2016.

APPEL, Helmut; GERLACH, Alexander L.; CRUSIUS, Jan. The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current opinion in psychology*, v. 9, p. 44-49, 2016.

Appel, H., Gerlach, A.L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49.

ARND-CADDIGAN, Margaret. Sherry Turkle: *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*: Basic Books, New York, 2011, 348 pp, ISBN 978-0465031467 (pbk). 2015.

BAUDIN, Katarina; GUSTAFSSON, Christine; FRENNERT, Susanne. Views of Swedish elder care personnel on ongoing digital transformation: Cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, v. 22, n. 6, p. e15450, 2020.

BENDER, Jacqueline Lorene et al. Ethics and privacy implications of using the internet and social media to recruit participants for health research: A privacy-by-design framework for online recruitment. *Journal of medical Internet research*, v. 19, n. 4, p. e104, 2017.

BORGES PAIVA, Simone; SOARES DEL-MASSO, Maria Cândida. A TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO COMO RECURSO TÉCNICO PARA AS MEMÓRIAS: MEMÓRIAS DE UNATI-MARÍLIA NO AMBIENTE VIRTUAL. *Revista de Gestão da Tecnologia e Sistemas de Informação/Journal of Information Systems & Technology Management* , v. 2, 2013.

BRASIL - Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro 2013 [acesso em 09 de março. 2024]; 27. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv66777.pdf>.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. Pesquisa Brasileira de Mídia 2015 : hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. – Brasília : Secom, 2014. 153 p.

Center for the Digital Future The World Internet Project: International Report. 6th ed. USC Annenberg School. Available at: <http://www.digitalcenter.org/wp-content/uploads/2013/06/2015-World-Internet-Report.pdf> 2016. acesso em 20 de julho de 2019.

IBGE- <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38307-161-6-milhoes-de-pessoas-com-10-anos-ou-mais-de-idade-utilizaram-a-internet-no-pais-em-2022>. Acesso em 24 de março de 2024.

IBGE- Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio – Acesso a Internet e a Televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal, 2015. Disponível em <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93373.pdf>. Acesso em 25 de janeiro de 2017 16:30.

DIZARD Jr., W. A nova mídia: a comunicação de massa na era da informação. Rio de Janeiro : Jorge Zahar Ed., 2000.



FOX, Susannah. Older Americans and the Internet. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project; 2004.

MASTERS, Ken. For what purpose and reasons do doctors use the Internet: a systematic review. international journal of medical informatics, v. 77, n. 1, p. 4-16, 2008. Miranda, M

MOURA, Débora Ferreira et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. Psicologia, Conocimiento y Sociedad, v. 11, n. 3, p. 99-114, 2021.

OLIVEIRA, Thaianie. Desinformação científica em tempos de crise epistêmica: circulação de teorias da conspiração nas plataformas de mídias sociais. Revista Fronteiras, v. 22, n. 1, 2020.

TWENGE, Jean M. et al. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.

XAVIER, André Junqueira et al. Uso da Internet e comportamentos preventivos do câncer em idosos: resultados de um estudo de coorte longitudinal. Epidemiologia, Biomarcadores e Prevenção do Câncer , v. 11, pág. 2066-2074, 2013.

WHO. <https://www.who.int/tools/whoqol>. Acesso em 23 de março de 2024.

ZICKUHR, Kathryn; MADDEN, Mary. Older adults and internet use. Pew Internet & American Life Project, v. 6, 2012.