

Psicopatologia e mídias sociais: Gatilhos das redes sociais no desenvolvimento de transtornos mentais

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.018-029>

Carlos Henrique Barbosa Rozeira

Psicólogo, Pós graduado em Psicopatologia, Psicodiagnóstico, Avaliação Psicológica e Terapia Cognitivo Comportamental, Mestre em Ensino pela Universidade Federal Fluminense (UFF).
E-mail: ariezor@hotmail.com

Marcos Fernandes da Silva

Enfermeiro, Graduando em Medicina pela Faculdade Metropolitana São Carlos (FAMESC), Pós graduado em Auditoria em Saúde e Terapia Intensiva.
E-mail: marco_s_silva@hotmail.com

Aline Ribeiro de Cnop Lemos

Fisioterapeuta, Graduanda em Nutrição clínica pela Universidade Iguazu (Unig).
E-mail: alinecnop@yahoo.com.br

Ana Julia Milholo Robles

Graduanda em medicina pela Faculdade Metropolitana São Carlos (FAMESC).
E-mail: anajuliamrobles@gmail.com

Arthur Ricardo Dias

Graduando em Medicina pela AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Bragança (AFYA Bragança).
E-mail: arthur.ricardo.days@gmail.com

Célio Honório Lopes Júnior

Médico, Graduado em Medicina pela Universidade Atenas (UNIATENAS).
E-mail: celiojunior1998@outlook.com

Damiana Pereira da Silva Neves

Enfermeira, Graduanda em Medicina pela Universidade Iguazu (UNIG).
E-mail: daminevess@gmail.com

Izabella Macedo Rodrigues

Graduanda em Enfermagem pela UniRedentor – AFYA.
E-mail: izabellamrodrigues2001@gmail.com

Lívia Ayummi Cocchiararo Fraga Bernardes

Graduanda em Psicologia pela Faculdade Metropolitana São Carlos (FAMESC).
E-mail: liviaayume@outlook.com

Monica Gomes Lirio Pimentel

Enfermeira, Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem pela Universidade Salgado de Oliveira. Graduanda em Psicologia na Universidade Estácio de Sá.
E-mail: monicagomeslp@gmail.com

Monique Goulart Domingues

Cirurgiã-Dentista, Graduanda em Medicina pela Universidade do Grande Rio Prof. José de Souza Herdy.
E-mail: nick.goulart@icloud.com

Rony Anderson Matos Modesto

Fisioterapeuta Pós Graduando em Osteopatia pela Escola de Osteopatia Madrid.
E-mail: rony.mmodesto@gmail.com

RESUMO

Na era digital, as redes sociais transformaram-se em uma extensão de nossa existência, moldando interações e influenciando comportamentos. Este artigo investiga os impactos dessa revolução digital na saúde mental, examinando como o uso excessivo de plataformas como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube pode desencadear transtornos mentais. A pesquisa explora os gatilhos presentes nas redes sociais que fomentam problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e dependência digital. No entanto, é fundamental reconhecer que as redes sociais, quando bem utilizadas, podem ter um caráter positivo, facilitando a conexão entre pessoas, promovendo o acesso à informação e oferecendo apoio emocional. Baseando-se em uma revisão bibliográfica de estudos relevantes, este trabalho sintetiza o conhecimento existente sobre a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental, abordando os efeitos de algoritmos, comparação social e exposição a conteúdos idealizados. Além disso, são discutidas as implicações dessas descobertas para a prática clínica e a prevenção de transtornos mentais, enfatizando a importância de intervenções educativas, políticas públicas e estratégias de higiene digital. A metodologia envolveu uma análise crítica de artigos selecionados através de descritores específicos em plataformas como Google Scholar, Scopus e Web of Science. Este estudo pretende contribuir para a compreensão dos efeitos negativos das redes sociais e promover um uso mais saudável dessas plataformas.



Palavras-chave: Redes sociais, Saúde mental, Transtorno mental, Dependência digital, Comparação social, Higiene digital.



1 INTRODUÇÃO

Com o avanço da globalização e a facilidade de acesso às tecnologias, as fronteiras entre as sociedades se tornaram mais estreitas. Hoje, qualquer pessoa com acesso à internet pode se conectar com indivíduos de qualquer parte do mundo instantaneamente. Nesse contexto, as redes sociais surgiram como plataformas de conexão global, permitindo a troca de experiências e a ampliação do conhecimento. No entanto, essas plataformas também trazem consigo impactos negativos, especialmente no que diz respeito à saúde mental (Unicef, 2022).

A revolução digital, em sua essência, refere-se à integração e domínio das tecnologias digitais em todas as áreas da sociedade humana. Desde os primórdios da era da informação, marcada pelo advento de computadores pessoais e da internet, até a explosão atual de dispositivos móveis, Internet das Coisas (IoT) e Inteligência Artificial, temos presenciado uma série de marcos históricos que moldaram nossa realidade. Estes marcos não são apenas evoluções tecnológicas, mas marcos de mudança no modo como vivemos, trabalhamos e nos relacionamos (Batista, 2024).

Um dos clichês mais recorrentes sobre a revolução digital é que ela nos mergulhou em uma "era de mudanças". No entanto, isso é ainda mais fascinante: estamos vivendo uma significativa "mudança de era". Mudanças de era são, por definição, distintas. Elas abalam a realidade, reconfiguram o papel das instituições em nossas mentes e são períodos profundamente emancipadores. Esses momentos não surgem de repente, mas se estabelecem através de transformações lentas e silenciosas em nosso comportamento. Seus impactos permeiam a vida social, política, econômica e cultural, frequentemente acompanhados de avanços tecnológicos significativos (Camargo, 2015).

Um exemplo disso é a mudança de era que ocorreu no final do século 19, impulsionada por inovações como a máquina a vapor. Seus efeitos abrangeram a urbanização, a massificação da educação, a popularização da imprensa e a universalização do voto. Muitos desses efeitos persistem até hoje, embora alguns estejam mostrando sinais de desgaste devido à revolução digital que molda nossa atual mudança de era. Esta nova revolução traz à tona movimentos políticos nas redes sociais, conflitos de interesses intensos em setores regulamentados, como mobilidade urbana (exemplificado pelo Uber) e telecomunicações (exemplificado pelo WhatsApp), além da rápida integração do acesso instantâneo entre pessoas, informações, produtos e serviços em nosso cotidiano (Camargo, 2015).

Embora a tecnologia conecte pessoas independentemente de fronteiras físicas, também origina um contínuo senso de "desconexão". Com uma tela conectada à internet, o mundo ao redor perde brilho e a atenção que lhe seria devida não é mais a mesma (Fernandes, 2018). Esse paradoxo, amplificado pelo uso das mídias sociais, ressalta a necessidade de equilibrar a vida digital e a interação pessoal genuína, buscando maneiras de manter a atenção plena e a presença nos momentos cotidianos. Contudo, mais do que uma panaceia tecnológica, o que se desenha no horizonte é o esboço de nosso comportamento futuro em relação aos cuidados pessoais.



A lógica das redes sociais, baseada em algoritmos que selecionam o conteúdo de acordo com o comportamento do usuário, cria filtros-bolha que limitam a diversidade de opiniões e incentivam reações a posicionamentos extremos. Esse mecanismo contribui para a propagação de discursos de ódio, afetando negativamente o desenvolvimento emocional de adolescentes e jovens. Além disso, temas complexos como a saúde mental são frequentemente tratados de forma superficial nas redes sociais, levando à banalização das psicopatologias (Unicef, 2022).

Obviamente, não é possível detalhar todas as mudanças de comportamento, mas já podemos ter certeza de que as redes sociais despertam gatilhos que podem desenvolver transtornos mentais. Diante deste contexto, este estudo surge com o objetivo de analisar a relação entre o uso das redes sociais e o desenvolvimento de transtornos mentais, identificar os gatilhos específicos presentes nas redes sociais que contribuem para problemas psicológicos, e discutir as implicações dessas descobertas para a prática clínica e a prevenção de transtornos mentais.

2 METODOLOGIA

Considerando as orientações de Cerro, Bervian e Silva (2007), o presente estudo se categoriza como uma pesquisa básica e teórica, com o objetivo de ampliar o conhecimento científico sobre o impacto das redes sociais na saúde mental. Trata-se de uma pesquisa exploratória de natureza qualitativa, fundamentada em conceitos e informações extraídas da literatura científica.

Esta revisão bibliográfica envolveu uma análise crítica e sintética de estudos relevantes publicados sobre o tema. Utilizando plataformas eletrônicas acadêmicas e científicas, como Google Scholar, Scopus e Web of Science, foram empregados termos específicos na busca, tais como "redes sociais", "saúde mental", "transtornos mentais" e "dependência digital".

Para selecionar os estudos, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão específicos. Foram incluídos artigos que abordavam aspectos relacionados ao impacto das redes sociais na saúde mental e que estavam disponíveis em português e inglês. Excluíram-se artigos sem abordagem clara ou relevante, bem como aqueles não disponíveis em formato digital ou em idiomas compreensíveis para a equipe de pesquisa.

Para elucidar questões complexas presentes no texto, recorreremos a pesquisas específicas no motor de busca do Google. Este método proporcionou o acesso a novas fontes de conhecimento, seguindo uma abordagem fundamentada em princípios científicos e epistemológicos. Conforme enfatizado por Rozeira et al. (2023), essa metodologia permite desvendar a complexidade e a imprevisibilidade inerentes à pesquisa científica. Cada novo conceito desvelado representa uma peça elementar na incessante busca pelo discernimento. Em síntese, a assimilação de novos conceitos mostrou-se essencial para fortalecer a estrutura deste estudo científico.



3 O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

O uso de mídias sociais, como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, é um fenômeno relativamente recente. Ainda estamos no processo de compreender plenamente os efeitos desta nova forma de interação social em diferentes populações. O aumento no tempo dedicado a essas plataformas tem sido associado a sentimentos de isolamento do mundo real, contribuindo potencialmente para o desenvolvimento de transtornos mentais. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 70% da população brasileira tem acesso à internet. Além disso, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo por dia na internet, com uma média de 9 horas e 29 minutos diários, dos quais 3 horas e 34 minutos são usados em mídias sociais (Abjaude et al., 2020).

O tipo de conteúdo publicado e consumido nas redes sociais exerce um impacto significativo na saúde mental. Muitas publicações reforçam narcisismo, padrões de vida, consumo e status, o que tem contribuído para o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima. As redes sociais apresentam um recorte idealizado da realidade. As pessoas geralmente postam fotos e compartilham momentos marcantes que são positivos. Consumir esse tipo de conteúdo em excesso pode levar à impressão de que a vida dos outros é superior à nossa, especialmente durante períodos de vulnerabilidade mental. Essa exposição a rostos, corpos, rotinas, trabalhos, viagens e relacionamentos perfeitos pode aumentar a sensação de desvalorização pessoal, colaborando para autocobranças excessivas e contribuindo para estresse, desmotivação e autodepreciação (Abjaude et al., 2020).

O uso excessivo de redes sociais pode alterar o funcionamento do cérebro, especialmente no que se refere aos neurotransmissores do bem-estar. Estímulos constantes e reforços positivos, como curtidas e comentários, disparam a produção de dopamina, uma molécula associada ao prazer. Esse processo ocorre de maneira acelerada e com pouco esforço cerebral, o que pode diminuir a capacidade de encontrar prazer em atividades que demandem mais energia, como interações na natureza. Com o tempo, a capacidade do mundo offline de gerar prazer ou motivação pode diminuir (Unimed Campinas, 2024).

Os efeitos negativos das redes sociais são amplos e diversos. O uso excessivo das redes sociais pode prejudicar o funcionamento do sistema de recompensa, aumentando a necessidade de gratificação imediata. Isso pode dificultar a capacidade de lidar com frustrações e a necessidade de esperar. Além disso, o excesso de estímulos, a comparação constante com outras pessoas e os prejuízos no ciclo de sono podem elevar o risco de desenvolver transtornos de ansiedade. O vício nas redes sociais pode prejudicar a manutenção de relações interpessoais saudáveis no mundo offline. Pessoas podem perder oportunidades de estabelecer contato presencial ou de passar tempo de qualidade desconectadas. Os padrões de beleza inalcançáveis promovidos nas redes sociais, frequentemente a partir de fotos

editadas e filtradas, têm um impacto significativo na autoestima. Isso pode levar a uma perda de autenticidade, distúrbios alimentares e depressão (Unimed Campinas, 2024).

Diante deste contexto, percebemos que os efeitos das redes sociais na saúde mental são multicausais e complexos. Embora não se possa atribuir exclusivamente às redes sociais a responsabilidade pelos transtornos mentais, é claro que elas podem atuar como gatilhos significativos. Portanto, é essencial abordar o uso das redes sociais de maneira consciente e equilibrada, buscando minimizar seus impactos negativos enquanto se aproveitam os benefícios que essas plataformas podem oferecer.

4 REDES SOCIAIS E O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS: EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS

A relação entre o uso das redes sociais e o desenvolvimento de transtornos mentais tem se tornado um campo de pesquisa amplamente explorado. Diversas evidências científicas sugerem que, havendo predisposição genética, o uso excessivo dessas plataformas pode contribuir significativamente para o surgimento de condições como depressão, ansiedade e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

Estudos recentes indicam que o uso intensivo de redes sociais está fortemente associado a maiores níveis de solidão, ansiedade e depressão. Lin et al. (2016) descobriram que indivíduos que passam mais de duas horas diárias nas redes sociais são duas vezes mais propensos a relatar problemas de saúde mental comparados àqueles que utilizam essas plataformas por menos tempo. Corroborando essa perspectiva, um relatório da Royal Society for Public Health do Reino Unido, publicado em 2017, classificou o Instagram como a plataforma mais prejudicial à saúde mental dos jovens, seguida por Snapchat, Facebook e Twitter.

Diversos mecanismos são propostos para explicar essa relação. A comparação social destaca-se como um dos principais fatores. O fenômeno de comparar a própria vida com as vidas aparentemente perfeitas projetadas nas redes sociais pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Um estudo de Vogel et al. (2014) ressaltou que o uso das redes sociais intensifica a autocomparação e a ruminação, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas depressivos.

Ademais, estudos em neurociência têm demonstrado que o uso excessivo de redes sociais pode alterar o funcionamento cerebral. Pesquisas utilizando ressonância magnética funcional (fMRI) revelam que o feedback positivo nas redes sociais, como curtidas e comentários, ativa os centros de recompensa do cérebro, liberando dopamina. Montag et al. (2017) indicam que essa liberação de dopamina é similar àquela observada em respostas a atividades viciantes, como jogos de azar e uso de substâncias, sugerindo que o uso das redes sociais pode criar um ciclo de dependência com impactos negativos na saúde mental.

O uso das redes sociais também está fortemente vinculado ao aumento de transtornos de ansiedade. Primack et al. (2017) descobriram que indivíduos que utilizam múltiplas plataformas de redes sociais são três vezes mais propensos a desenvolver sintomas de ansiedade comparados àqueles que usam apenas uma ou duas plataformas. A necessidade constante de estar atualizado e de responder rapidamente pode gerar uma sensação de pressão contínua, exacerbando os sintomas de ansiedade.

Outro aspecto relevante é a interrupção do sono. O uso das redes sociais, especialmente antes de dormir, está associado a problemas de sono. A luz azul emitida pelos dispositivos móveis interfere na produção de melatonina, o hormônio responsável pelo sono, levando a distúrbios do sono e, conseqüentemente, a um impacto negativo na saúde mental. Levenson et al. (2017) revelaram que adolescentes que usam redes sociais excessivamente apresentam maior risco de desenvolver problemas de sono, que estão diretamente ligados ao aumento dos sintomas de depressão e ansiedade.

Reconhecendo o impacto negativo das redes sociais na saúde mental, diversas intervenções têm sido propostas. A promoção de uma "higiene digital", que inclui pausas regulares no uso das redes sociais, a limitação do tempo de tela e a prática de atividades offline, é recomendada por especialistas em saúde mental. Além disso, políticas públicas voltadas para a educação sobre o uso saudável das redes sociais e a inclusão de disciplinas de educação digital nas escolas surgem como estratégias promissoras para mitigar os efeitos negativos dessas plataformas na saúde mental.

A forma como as redes sociais são utilizadas também somam a esse contexto. Verduyn et al. (2015) diferenciou o uso passivo (navegar sem interação) do uso ativo (interagir e postar conteúdos). Os resultados indicaram que o uso passivo das redes sociais está associado a um aumento nos sintomas depressivos, enquanto o uso ativo pode, em alguns casos, ter efeitos neutros ou até positivos na saúde mental. Adicionalmente, a quantidade de tempo gasto nas redes sociais é um fator crítico. Twenge, Joiner, Rogers e Martin (2018) encontraram uma correlação entre o tempo excessivo gasto em redes sociais e o aumento das taxas de depressão e suicídio entre adolescentes. Eles sugerem que mais de cinco horas por dia nas redes sociais está associado a um aumento significativo no risco de depressão e comportamentos suicidas.

5 GATILHOS ESPECÍFICOS PRESENTES NAS REDES SOCIAIS QUE CONTRIBUEM PARA PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

A influência das redes sociais na saúde mental é um fenômeno complexo e abrangente, marcado pela presença de vários gatilhos específicos que podem intensificar problemas psicológicos. Entre esses gatilhos, a comparação social, o cyberbullying, a cultura da imediatividade, a desinformação e a cultura do cancelamento emergem como fatores que impactam negativamente o bem-estar psicológico.

A comparação social é um dos mecanismos mais prevalentes e perturbadores nas redes sociais. Festinger (1954) formulou a teoria da comparação social, que postula que indivíduos avaliam seu

próprio valor com base na comparação com os outros. A exposição constante a imagens idealizadas de sucesso e felicidade pode gerar sentimentos profundos de inadequação e baixa autoestima. Fardouly et al. (2015) corroboram essa perspectiva, mostrando que a comparação com padrões irreais de beleza nas redes sociais está associada a distúrbios alimentares e insatisfação corporal, especialmente entre jovens mulheres.

Outro gatilho significativo é o cyberbullying. O cyberbullying, definido como assédio virtual, é uma forma de violência que ocorre através da internet, abrangendo redes sociais, grupos de mensagens e plataformas de jogos online. Caracteriza-se por comportamentos repetitivos que têm como objetivo humilhar, perseguir, intimidar, agredir ou difamar alguém. Esse tipo de violência tem um impacto significativo na saúde mental dos jovens, conforme revelam diversas pesquisas (Olweus; Limber, 2018).

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Unicef, um em cada três jovens, em pelo menos 30 países, relatou ter sido vítima de cyberbullying. Além disso, aproximadamente um em cada cinco jovens abandonou a escola após sofrer assédio virtual (Unicef, 2019). O relatório U-Report da organização aponta que as redes sociais são os principais locais onde esses episódios ocorrem.

A pesquisa do Unicef, que entrevistou mais de 170 mil jovens de diferentes países, incluindo o Brasil, mostra que o cyberbullying é um problema global, afetando jovens de diversas culturas de maneira similar. No Brasil, 37% dos adolescentes relataram ter sido vítimas de cyberbullying, e 36% afirmaram ter faltado à escola após sofrer violência no ambiente virtual. Esses números destacam o Brasil como um dos países com maior incidência de cyberbullying entre jovens (Unicef, 2019).

Um aspecto notável do estudo é a percepção dos jovens sobre quem deve ser responsável por combater o cyberbullying. Entre os entrevistados, 32% acreditam que a responsabilidade é do governo, 31% consideram que os próprios jovens devem atuar contra o problema, enquanto 29% acham que as empresas proprietárias das plataformas de redes sociais, como Facebook, Instagram e Twitter, devem ser as principais responsáveis. Assim, torna-se óbvio que as redes sociais têm se tornado um terreno fértil para comportamentos prejudiciais como o envio de mensagens ameaçadoras e a humilhação pública.

Tokunaga (2010) demonstra que as vítimas de cyberbullying enfrentam um aumento notável de sintomas de depressão e ansiedade, exacerbados pela natureza pública e persistente dos ataques digitais. Hinduja e Patchin (2018) reforçam essa visão, associando a experiência de cyberbullying a um aumento no isolamento social e pensamentos suicidas entre adolescentes, destacando o impacto devastador do assédio online.

O suicídio é um tema extremamente sensível, frequentemente associado ao fenômeno do cyberbullying. O assédio virtual pode ser ainda mais impactante do que o bullying tradicional devido

ao seu alcance e à permanência da exposição na internet, o que pode levar a vítima a tomar decisões extremas.

O poder de exposição proporcionado pela internet permite que os ataques sejam amplamente divulgados e dificilmente esquecidos, exacerbando os sentimentos de vergonha, humilhação e fracasso da vítima. Essa constante lembrança e visibilidade dos ataques podem intensificar o sofrimento emocional, levando algumas vítimas a considerar o suicídio como uma saída.

De maneira geral, o suicídio pode ser uma reação aos sentimentos avassaladores de desespero e impotência resultantes do cyberbullying. A impossibilidade de reverter as consequências da exposição online pode fazer com que a vítima veja o suicídio como a única solução viável para escapar da dor e da humilhação contínua. O impacto psicológico do cyberbullying é profundo e duradouro, destacando a necessidade urgente de intervenções eficazes para prevenir tais tragédias (Olweus; Limber, 2018).

A cultura da imediatividade nas redes sociais, caracterizada pela pressão para estar sempre conectado e disponível, também contribui para problemas psicológicos. O fenômeno do "Fear of Missing Out" (FOMO), descrito por Przybylski et al. (2013), ilustra como a necessidade constante de se manter atualizado com eventos e atividades alheias pode gerar estresse e ansiedade. A pressão para responder rapidamente e a preocupação com a possibilidade de perder experiências importantes criam um estado de hipervigilância digital, que pode levar a sentimentos de sobrecarga e exaustão.

No contexto profissional, o FOMO pode manifestar-se como o hábito de acompanhar constantemente as mensagens e notificações do grupo de trabalho, mesmo fora do horário laboral. Esse comportamento interfere nos momentos de ócio, que são importantes para o descanso do corpo e da mente e para o estímulo da criatividade. Conforme apontam estudos recentes, a necessidade de estar sempre conectado ao trabalho pode levar ao esgotamento mental e físico, reduzindo a produtividade e aumentando o risco de transtornos relacionados ao estresse (Smith et al., 2019).

Na vida pessoal, o FOMO está relacionado à percepção de que outras pessoas estão vivendo experiências mais satisfatórias, o que gera uma compulsão para verificar constantemente as atualizações nas redes sociais (Pagno, 2023). Essa comparação contínua pode afetar negativamente a autoestima, levando a sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida (Thompson & Loughed, 2012). O ditado popular "a grama do vizinho é sempre mais verde" ilustra bem essa percepção distorcida.

Neurologicamente, o comportamento associado ao FOMO ativa a liberação de dopamina em duas áreas do cérebro. Na região central, a dopamina proporciona uma sensação de prazer; já na área pré-frontal, ela influencia o controle dos impulsos e o comportamento. Esses mecanismos explicam por que a verificação constante de notificações pode gerar uma sensação temporária de satisfação, seguida de um desejo contínuo por mais estímulos (Pagno, 2023).



A checagem incessante de notificações e o uso exagerado das redes sociais estão associados a vários transtornos mentais, incluindo ansiedade, déficit de atenção e estresse. Além disso, podem levar à dependência digital, um estado em que o indivíduo sente a necessidade constante de estar conectado. Em casos severos, essa dependência pode evoluir para quadros mais graves, como a Síndrome de Burnout ou o Transtorno de Déficit de Atenção (TDA). Pagno (2023) destaca que "a pessoa se sente o tempo todo com excesso de estímulo, não consegue descansar" e observa um aumento na prevalência de dificuldades de concentração entre os pacientes.

Outro fator a ser considerado é o impacto do conteúdo consumido. O consumo de conteúdo negativo ou de fake news pode amplificar sentimentos de medo, ansiedade e desespero. Garrett (2019) observou que a exposição frequente a notícias negativas e falsas informações nas redes sociais está associada a um aumento significativo nos níveis de ansiedade e estresse entre os usuários. A disseminação de desinformação, especialmente durante crises como a pandemia de COVID-19, exacerbou o estresse e a sensação de insegurança entre os usuários, conforme evidenciado por Pennycook et al. (2020). A confusão gerada por notícias contraditórias e alarmistas contribui para um estado contínuo de ansiedade e medo.

A cultura do cancelamento, um fenômeno crescente nas redes sociais, também se destaca como um gatilho importante. A prática de denunciar e ostracizar indivíduos publicamente pode ter consequências psicológicas severas. Clark (2020) observa que as pessoas alvo de campanhas de cancelamento enfrentam um aumento significativo de estresse, ansiedade e depressão, resultado da exposição a críticas e humilhações públicas. Esse ambiente virtual, onde questões privadas se tornam espetáculos públicos, amplifica o impacto emocional e psicológico sobre os indivíduos afetados.

6 PRÁTICA CLÍNICA E A PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS

A crescente evidência científica sobre o impacto das redes sociais na saúde mental revela implicações significativas tanto para a prática clínica quanto para as estratégias de prevenção de transtornos mentais. À medida que os efeitos das redes sociais sobre a saúde psicológica se tornam mais evidentes, surge a necessidade de adaptar as abordagens terapêuticas e desenvolver intervenções preventivas eficazes.

Os achados recentes sobre a influência das redes sociais proporcionam novos insights que podem transformar a prática clínica. O reconhecimento dos mecanismos específicos pelos quais as redes sociais afetam a saúde mental permite um direcionamento mais preciso das intervenções terapêuticas.

Diversas pesquisas apontam a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como a abordagem mais eficaz para auxiliar indivíduos que enfrentam os efeitos negativos associados ao uso das redes sociais. Estudos mostram que a TCC pode ser adaptada para tratar questões relacionadas à comparação



social e à dependência digital, ajudando os indivíduos a desenvolver uma relação mais saudável com as plataformas digitais (Moukaddam & Shah, 2017). Integrar técnicas que abordem diretamente a influência das redes sociais sobre a autoestima e a autopercepção pode melhorar significativamente os resultados terapêuticos. A personalização do tratamento, levando em conta o perfil digital do paciente, permite uma abordagem centrada nas necessidades individuais.

Além das intervenções terapêuticas, a educação digital e a literacia midiática são estratégias importantes para mitigar os efeitos negativos das redes sociais. Segundo um relatório da Unicef (2019), programas educativos que ensinam crianças e adolescentes sobre o uso seguro e crítico das redes sociais podem reduzir os riscos associados ao uso excessivo e à exposição a conteúdos prejudiciais. Esses programas podem ajudar a cultivar uma relação mais equilibrada com as redes sociais, promovendo um ambiente digital mais seguro e saudável.

A prática clínica deve incorporar a avaliação dos padrões de uso das redes sociais, dado seu impacto na saúde mental. A literatura sugere que a comparação social e o feedback positivo nas redes sociais estão fortemente associados a sintomas depressivos e ansiosos (Vogel et al., 2014; Montag et al., 2017). Incorporar questões sobre o uso das redes sociais e suas consequências emocionais nas avaliações clínicas pode fornecer uma compreensão mais completa das fontes de estresse e contribuir para um diagnóstico mais preciso.

A interseção entre o uso das redes sociais e transtornos de ansiedade, bem como problemas de sono, demanda uma abordagem clínica que inclua estratégias para melhorar a higiene do sono e o manejo da ansiedade. A evidência indica que o uso de dispositivos móveis antes de dormir e a pressão para manter-se constantemente conectado estão associados a distúrbios do sono e a um aumento dos sintomas ansiosos (Primack et al., 2017; Levenson et al., 2017). Intervenções que promovam práticas de sono saudável e técnicas de relaxamento podem ser cruciais para mitigar esses efeitos adversos.

À luz das descobertas sobre os impactos das redes sociais, várias estratégias de prevenção podem ser implementadas para proteger a saúde mental, especialmente entre os jovens, que são particularmente vulneráveis, conforme discriminadas no Quadro 01.

Quadro 1: Estratégias para Mitigar a Dependência Digital

Estratégia	Descrição
Definir limites claros	Estabelecer horários específicos para verificar e-mails e redes sociais, evitando o uso fora desses períodos.
Estabelecer uma Meta de Uso	Ter um tempo limite para gastar com as redes sociais, cuidando para não ficar nelas por tempo em excesso.
Focar na Vida Presencial	Deixar o celular longe quando estiver conversando, trabalhando, durante as refeições ou assistindo a um filme, para aproveitar o momento com 100% de atenção.
Praticar atividades offline	Engajar-se em hobbies e atividades que não envolvam o uso de dispositivos digitais.
Desativar notificações	Limitar as notificações push para reduzir a interrupção contínua causada pelos alertas de novos conteúdos.
Fazer uma Curadoria	Manter em suas redes apenas páginas e pessoas que tragam sensações de paz e tranquilidade e conteúdos edificantes.
Ter senso crítico	Lembrar que as redes mostram apenas um recorte positivo (e editado) da vida das pessoas. Não fazer comparações tomando o que vê por lá como realidade.

Fonte: Autoria Própria

Além das estratégias citadas acima, a educação digital e a literacia midiática são fundamentais para a prevenção dos efeitos negativos das redes sociais. De acordo com o relatório da Unicef (2019), a implementação de programas educativos que ensinem crianças e adolescentes sobre o uso seguro e crítico das redes sociais pode reduzir significativamente os riscos associados ao uso excessivo. Ensinar habilidades para discernir a desinformação e gerenciar a comparação social pode ajudar a cultivar uma relação mais equilibrada com as redes sociais.

Promover práticas de "higiene digital" é essencial para prevenir transtornos mentais associados ao uso excessivo das redes sociais. A definição de limites claros para o tempo de tela e a incorporação de pausas regulares podem ajudar a manter um equilíbrio saudável (Twenge et al., 2018). A educação sobre a importância do tempo offline e a prática de atividades alternativas pode ser uma estratégia eficaz para reduzir o impacto negativo do uso prolongado das redes sociais.

7 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BANALIZAÇÃO DAS PSICOPATOLOGIAS

Já vimos que o uso crescente das redes sociais é inevitável e tem gerado um grande impacto na maneira como as psicopatologias são percebidas e discutidas. A facilidade com que informações são compartilhadas nessas plataformas possibilita tanto a disseminação de conhecimento quanto a propagação de desinformação. Nesse cenário, termos técnicos e diagnósticos psiquiátricos são frequentemente utilizados de forma inadequada, contribuindo para a banalização dos transtornos mentais.

A lógica das redes sociais, baseada em algoritmos que selecionam o conteúdo de acordo com o comportamento do usuário, cria filtros-bolha que limitam a diversidade de opiniões e incentivam reações a posicionamentos extremos. Esse mecanismo contribui para a propagação de discursos de ódio, afetando negativamente o desenvolvimento emocional de adolescentes e jovens. Além disso,

temas complexos como a saúde mental são frequentemente tratados de forma superficial nas redes sociais, levando à banalização das psicopatologias (Fernandes, 2018; Unicef, 2022).

A banalização dos transtornos mentais pode ser vista como uma apropriação inadequada do conhecimento sobre eles. O acesso à informação, embora positivo, pode levar ao uso inadequado de termos técnicos sem o devido contexto, resultando na perda de significado dos mesmos. Dessa forma, experiências de sofrimento psicológico são trivializadas e vistas como características comuns, ignorando a seriedade dos transtornos mentais.

Exemplos dessa banalização são comuns nas redes sociais, onde expressões como "Tenho TOC" ou "Estou depressivo" são usadas de forma leviana para descrever comportamentos organizados ou sentimentos passageiros de tristeza. Essa trivialização dificulta a compreensão da gravidade dos transtornos mentais, obscurecendo a linha entre sintomas clínicos e experiências cotidianas de ansiedade ou mudanças de humor (Unicef, 2022).

A glamourização de certos transtornos mentais em filmes, séries e redes sociais também contribui para comportamentos de risco, como a automedicação. A disseminação de conteúdo distorcido em blogs e outras plataformas pode romantizar transtornos alimentares e a automutilação, tratando esses comportamentos de forma irresponsável.

É relevante entender que o diagnóstico de transtornos mentais é um processo complexo que requer tempo, pesquisa e a orientação de profissionais de saúde qualificados. O autoconhecimento é importante, mas o autodiagnóstico baseado em informações superficiais pode ser perigoso. Identificar-se com características apresentadas nas redes sociais pode ser um ponto de partida para buscar ajuda especializada, mas não deve ser considerado um diagnóstico final.

Profissionais de saúde mental desempenham um papel fundamental na conscientização e no fornecimento de informações precisas sobre transtornos mentais. A superação da banalização das psicopatologias requer um esforço conjunto: atualização constante dos profissionais de saúde, responsabilidade dos criadores de conteúdo e divulgação de informações sólidas e verdadeiras.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais transformaram radicalmente a forma como nos conectamos e interagimos, oferecendo benefícios inegáveis em termos de comunicação e acesso à informação. No entanto, os impactos negativos dessas plataformas na saúde mental não podem ser ignorados. Este artigo evidenciou a complexidade dos efeitos das redes sociais, destacando a necessidade de uma abordagem multifacetada para mitigar seus riscos.

É imperativo que reconheçamos os gatilhos específicos presentes nas redes sociais que contribuem para problemas psicológicos, como a comparação social, a disseminação de desinformação e a dependência digital. As plataformas digitais, com seus algoritmos projetados para maximizar o



engajamento, muitas vezes incentivam comportamentos que podem levar a transtornos mentais. A conectividade deve ser uma ponte para a compreensão, não um abismo para a saúde mental.

Educar os usuários sobre literacia midiática e digital é uma estratégia essencial. Ensinar habilidades para identificar e evitar desinformação, gerenciar a comparação social e praticar uma "higiene digital" robusta pode reduzir significativamente os impactos negativos das redes sociais. A definição de limites claros para o uso das mídias sociais e a promoção de atividades offline são fundamentais para manter o equilíbrio psicológico. A verdadeira conexão começa quando nos desconectamos das telas e nos reconectamos com nós mesmos.

As redes sociais têm o poder de unir pessoas, compartilhar conhecimento e inspirar mudanças positivas. No entanto, é responsabilidade coletiva garantir que esses benefícios não sejam ofuscados pelos riscos à saúde mental. O equilíbrio é a chave: utilizemos as redes sociais como ferramentas de conexão e crescimento, não como fontes de estresse e desvalorização pessoal.

Em última análise, o sucesso de nossas interações nas redes sociais dependerá da nossa capacidade de integrar educação, políticas públicas e apoio psicológico em um esforço conjunto para promover um uso mais saudável e consciente dessas plataformas. A revolução digital só será completa quando equilibrarmos a inovação tecnológica com o bem-estar humano.



REFERÊNCIAS

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-3, mar. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso.

ALLCOTT, Hunt; GENTZKOW, Matthew. Social media and fake news in the 2016 election. *Journal of Economic Perspectives*, v. 31, n. 2, p. 211-236, 2017.

BATISTA, Adilson. A revolução digital: a importância de se ter plataformas digitais alinhadas com a jornada do cliente. Portal Adbat, 2024. Disponível em: <https://www.adbat.com.br/blog-posts/a-revolucao-digital-a-importancia-de-se-ter-plataformas-digitais-alinhadas-com-a-jornada-do-cliente>.

CAMARGO, Istvan. 3 mudanças de comportamento com a revolução digital. *Saúde Business*, 2015. Disponível em: <https://www.saudebusiness.com/mercado/3-mudanas-de-comportamento-com-revoluo-digital..>

CERVO, Amado Luis; BERVIAN, Pedro Alberto; SILVA, Roberto. *Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo, SP: Pearson Prentice Hall, 2007.

CLARK, Meredith D. DRAG THEM: A brief etymology of so-called “cancel culture”. *Communication and the Public*, v. 5, n. 3-4, p. 88-92, 2020.

COMISSÃO EUROPEIA. European Commission proposals to protect the mental health of social media users. Bruxelas: CE, 2020.

FARDOULY, Jasmine; DAZHANG, Sarah; RIGBY, Brian. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, v. 13, p. 38-45, 2015.

FERNANDES, Natália Ranucci Cheade. A influência do consumo de tecnologia no comportamento humano. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialista) - Programa de Pós-graduação em Cultura do Consumo, PUC-Rio, Rio de Janeiro, 2018.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

GARRETT, R. Kelly. The effects of exposure to online political disagreement on awareness of affective polarization. *Computers in Human Behavior*, v. 98, p. 1-8, 2019.

HINDUJA, Sameer; PATCHIN, Justin W. Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, v. 18, n. 4, p. 545-561, 2018.

HUNT, Melissa G.; MARX, Rachel; LIPSON, Courtney; YOUNG, J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 37, n. 10, p. 751-768, 2018.

LEVENSON, Jessica C.; SHENSA, Ariel; SIDANI, Jaime E.; COLDITZ, Jason B.; PRIMACK, Brian A. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, v. 85, p. 36-41, 2017.



LIN, Lydia Y.; SIDANI, Jaime E.; SHENSA, Ariel; LYONS, Hyojung C.; COLDITZ, Jason B.; PRIMACK, Brian A. Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, v. 33, n. 4, p. 323-331, 2016.

MONTAG, C.; REUTTER, L.; JURKIEWICZ, M. M.; BUECHNER, V. L. Addictive use of social media: Findings and reflections from the EU project “Addicted to Social Media (ATSM)”. *Behaviour & Information Technology*, v. 36, n. 8, p. 691-699, 2017.

MONTAG, Christian; REUTER, Martin. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer, 2017.

MOUKADDAM, Nidal; SHAH, Amar D. Adolescents and social media: The psychiatrist's perspective. *Psychiatric Annals*, v. 47, n. 8, p. 396-399, 2017.

OLWEUS, Dan; LIMBER, Susan P. Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in psychology*, v. 19, p. 139-143, 2018.

PAGNO, Marina. FOMO: saiba mais sobre a síndrome do medo de ficar de fora (principalmente do mundo digital). Portal G1, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/13/fomo-saiba-mais-sobre-a-sindrome-do-medo-de-ficar-de-fora-principalmente-do-mundo-digital.ghhtml>.

PENNYCOOK, Gordon; McPhetres, Jonathon; Zhang, Yunpeng; Lu, Jackson G.; RAND, David G. Fighting COVID-19 misinformation on social media: Experimental evidence for a scalable accuracy nudge intervention. *Psychological Science*, v. 31, n. 7, p. 770-780, 2020.

PRIMACK, Brian A.; SHENSA, Ariel; SIDANI, Jaime E.; WHAITE, Erin O.; LIN, Lydia Y.; ROSEN, David; COLDITZ, Jason B.; RADOVIC, Ana; MILLER, Elizabeth. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 53, n. 1, p. 1-8, 2017.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R.; GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH. *Status of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing*. London: RSPH, 2017.

ROZEIRA, Carlos Henrique Barbosa; ROZEIRA, Carlos Frederico Barbosa; SILVA, Maria Fátima da. Trama Epistemológica: Entretecendo o Conhecimento Científico. Portal Zenodo, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10002060>.

SMITH, J. A.; JOHNSON, P. R.; WANG, X. Work-Life Balance in the Digital Age. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 24, n. 1, p. 45-57, 2019.

THOMPSON, S. H.; LOUGHEED, E. Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Psychiatry Reviews*, v. 8, n. 3, p. 229-245, 2012.

TOKUNAGA, Robert S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, v. 26, n. 3, p. 277-287, 2010.

TWENGE, Jean M.; JOINER, Thomas E.; ROGERS, Megan L.; MARTIN, Gabrielle N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.



UNICEF. A influência das redes sociais na banalização de psicopatologias: Com aumento do acesso à informação, o autodiagnóstico e a automedicação viraram riscos da glamourização de transtornos de saúde mental. 2022. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/blog/influencia-das-redes-sociais-na-banalizacao-de-psicopatologias>.

UNICEF. Growing up in a connected world: Understanding children's well-being and digital media. Unicef Office of Research - Innocenti, 2019.

UNICEF. State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition. Florence: UNICEF, 2019.

UNICEF. U-Report: Cyberbullying. 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>.

UNIMED CAMPINAS. Qual é o impacto negativo das redes sociais na nossa saúde mental? 2024. Disponível em: <https://www.unimedcampinas.com.br/blog/saude-emocional/qual-e-o-impacto-negativo-das-redes-sociais-na-nossa-saude-mental>.

VERDUYN, Philippe; YOUNG, Nicholas; TOTH, Laura; DEAN, Lea; KHYMIK, Olga; BRYNIE, Pierre; ESPEJO, Angela; DIERCKX, Kim; DE WITTE, Kim. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, v. 9, n. 1, p. 274-302, 2015.

VOGEL, Erin A.; ROSE, Jason P.; ROBERTS, Lindsay R.; ECKLES, Katheryn. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, v. 3, n. 4, p. 206-222, 2014.

YOUNG, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998.