



UNIVERSIDADE DE UBERABA

BÁRBARA GOMIDES VASCONCELOS DE FREITAS

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

UBERABA – MG
2022
BÁRBARA GOMIDES VASCONCELOS DE FREITAS

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade de Uberaba como parte das exigências à conclusão do Bacharelado em Psicologia.

Orientadora: Me. Janete Tranquila Gracioli.

UBERABA – MG
2022
AGRADECIMENTOS

A Deus, agradeço por ter guiado os meus passos até a Psicologia e por sempre me abençoar, proteger e me fortalecer diante as dificuldades.

A minha mãe Deise, não existem palavras para demonstrar tamanha gratidão por tudo que fez e faz por mim. Obrigada por sempre buscar o melhor para mim, por me apoiar e incentivar a ser uma pessoa melhor. Devo tudo a você!

Ao meu padrasto, Evaldo, agradeço por sempre acreditar em mim e confiar no meu potencial. Gratidão por exercer o papel de pai com tanto carinho e amor. Gratidão eterna.

Ao meu namorado, Renato, obrigada por vivenciar diariamente esse sonho comigo. Gratidão por toda ajuda, apoio e companheirismo. A sua paciência, atenção e cuidado me deram forças para continuar.

Não poderia deixar de agradecer a minha avó Iralva, que não está mais entre nós e por mais que não tenha vivenciado esse período acadêmico presencialmente, foi uma das minhas principais fontes de força e determinação. Sonhamos juntas com esse momento, e à Senhora, devo muito do que sou. Saudades e amor eterno!

Aos meus professores, e em especial a minha orientadora Prof.^a Janete Tranquila, obrigada por sempre transmitir seus conhecimentos aos alunos com tanta paciência e humanidade. Com certeza, a maior riqueza do curso, é ter o privilégio de encontrar com seres tão especiais e humanos.

Se caíste, erga-te e anda.

Caminha para frente.

Regressa aos teus deveres e esforça-te a cumpri-los.

Ora, pedindo a Deus mais força para a marcha.

*Muitas vezes a queda é uma lição de vida.
Quem cai sente do valor do perdão aos caídos.
O futuro te espera... Segue e confia em Deus.*

(Chico Xavier)

SUMÁRIO

RESUMO	7
1. INTRODUÇÃO.....	7
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
2.1 Ansiedade e Transtorno de Ansiedade	10
3. AS REDES SOCIAIS VIRTUAIS – CONCEITO E CARACTERIZAÇÃO DE REDES SOCIAIS VIRTUAIS.....	13
3.1 Cultura das principais plataformas digitais.....	15
4. AS REDES SOCIAIS E A O TRANSTORNO DE ANSIEDADE	17
5. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6. REFERÊNCIAS	25

GOMIDES, Bárbara Vasconcelos de Freitas. **O impacto das redes sociais na saúde mental**. Monografia. 27 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Universidade de Uberaba. Orientadora: Prof.^a Ms. Janete Tranquila Gracioli.

RESUMO

As plataformas digitais cresceram significativamente e alteraram o cenário atual, promovendo diversas mudanças na sociedade entre benefícios e prejuízos. Apesar de a internet ser uma ferramenta indispensável, o seu mau uso pode contribuir para surgimento ou agravamento da ansiedade e acarretar danos à saúde física e psicológica, podendo levar a atos suicidas. Este estudo tem por objetivo compreender a relação entre comportamento e o acesso as redes sociais, bem como os prejuízos desse uso excessivo para a saúde mental e os fatores principais que influenciam nessa dependência. Para tanto este estudo foi desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura em artigos científicos da base de dados eletrônicos SCIELO, PEPSIC e leituras sobre o assunto dos autores Bauman (2001) e Alter (2018), sendo selecionados vinte e um artigos de acordo com palavras-chave no período de mais ou menos vinte anos. Os resultados obtidos revelaram que a internet veio para possibilitar inúmeros benefícios na nossa vida, em específico as redes sociais, que com os seus inúmeros estímulos oferece um potencial ilimitado, porém seu uso obsessivo e constante pode desencadear transtornos de ansiedade, estresse, dificuldade de concentração, alguns males físicos e somáticos, podendo suscitar um quadro clínico patológico. É válido ressaltar que as intervenções psicológicas irão contribuir com a promoção do uso consciente, moderado e saudável das redes sociais. Entretanto, cabe aos pais se manterem presentes e atentos aos hábitos comportamentais dos filhos juntos às redes digitais tanto nas atividades escolares como também de lazer e divertimento.

Palavras-chave: Ansiedade. Redes sociais. Saúde Mental.

1. INTRODUÇÃO

A evolução da tecnologia promove diversas mudanças na sociedade entre benefícios e prejuízos. As plataformas digitais cresceram significativamente e modificaram o cenário atual, ampliando o acesso à informação e transformando os vínculos sociais. A internet é uma ferramenta indispensável, no entanto, seu mau e excessivo uso pode contribuir para surgimento ou agravamento da ansiedade e acarretar danos à saúde física e psicológica, como por exemplo, a dependência digital, alteração de sono e qualidade de vida, baixa autoestima, depressão, dentre outros.

Na obra *Amor Líquido*, Bauman (2001), afirma o desaparecimento das habilidades de sociabilidade, sendo reforçado e acelerado pela tendência a tratar o outro ser humano como objeto de consumo. O ritmo acelerado e a velocidade, impostos pelas tecnologias virtuais e pelo consumismo, afetam todos os domínios da vida social, imprimindo um valor econômico às relações humanas.

Neste sentido, inúmeros são os efeitos negativos relacionados ao uso desadaptativo da Internet, como alterações na qualidade do sono, na nutrição e na atividade física, menor desempenho acadêmico ou profissional e prejuízo nos relacionamentos interpessoais. Além do mais, associam-se também aos transtornos de humor, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de uso de substâncias, ansiedade, ansiedade social, solidão, baixa autoestima, menores níveis de atividade física, hostilidade e comportamento agressivo, comportamento compulsivo, impulsividade, maiores taxas de transtornos de personalidade, menor felicidade e vitalidade subjetivas, prejuízos na saúde mental de forma geral e podendo levar atos de autoextermínio (MOROMIZATO *et al.*, 2017).

O objetivo deste trabalho é compreender a relação entre os comportamentos e o acesso às redes sociais, bem como os prejuízos deste uso excessivo para a saúde mental e os fatores principais que influenciam essa dependência. Para tal, a metodologia foi desenvolvida a partir da revisão narrativa da literatura, para verificar a relação entre a ansiedade e as redes sociais. Para isso, foram selecionados e pesquisados vinte e um artigos científicos, de acordo com as palavras-chave ansiedade, redes sociais e saúde mental, no período de mais ou menos vinte anos, disponibilizados pela *Scientific Electronic Library Online* – Scielo e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia – PePSIC. Além disso, foram utilizados capítulos de livros dos seguintes autores, Alter (2018) e Bauman (2001).

Os artigos de revisão são um tipo de pesquisa que se baseiam em informações bibliográficas ou eletrônicas para obter resultados de pesquisas de outros autores, com a finalidade de aprofundar teoricamente sobre um determinado objetivo. Estes artigos são publicações amplas, qualificadas para retratar e abordar sobre um determinado assunto, sob ponto de vista teórico

ou contextual. Estruturam-se, basicamente, de análise da literatura divulgada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007).

Dessa forma este estudo foi relevante para a contemporaneidade por se tratar de uma temática atual e de uma problemática que para muitos países é considerado um problema de saúde pública. A internet é indispensável e grande parte da população global está inserida nesse cenário, usufruindo das redes sociais e/ou vivenciando seus impactos na sociedade, ou seja, estamos sujeitos ao adoecimento e dependência digital. Para isso, é extremamente importante que a população saiba discernir e separar as influências positivas das que podem trazer danos à saúde física e emocional e, a partir disso, utilizar de técnicas para limitar o tempo de uso próprio e de seus filhos e companheiros.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O presente Trabalho de Conclusão de Curso foi constituído em três capítulos, seguido de Discussão e Análise dos Resultados e Considerações Finais sobre a temática:

O primeiro capítulo *Ansiedade e Transtorno de Ansiedade* corroborou para a compreensão e diferenciação entre Ansiedade e Transtorno de Ansiedade – TAG. Nele definiu ansiedade como um sentimento natural perante situações que promovam medo e insegurança. Entretanto, a partir do momento em que esses sintomas de tensão e temor passam a se tornar mais intensos e perdurarem por longos períodos, gerando impactos que dificultam as atividades do dia a dia, então, a ansiedade passa a ser patológica, pois torna-se perceptível as consequências e os efeitos negativos na qualidade de vida do usuário.

O segundo capítulo *As redes sociais virtuais – Conceito e caracterização de redes sociais* apresentou a definição das redes sociais virtuais – RSV e como elas fortalecem os laços sociais e ampliam a conexão com diversas pessoas, mas também mostra como a cultura de suas plataformas digitais modificam e impactam o comportamento humano, além de conceitualizar os “memes” e sua função provocativa, e trazer dados que comprovem a imensa proporção do uso das mídias globais.

No terceiro capítulo *As redes sociais e o Transtorno de Ansiedade* enfatizou-se como essa relação pode impactar na saúde mental, de forma que, uma grande parcela da sociedade tornou-se dependente desses recursos, o que tem contribuído para o isolamento e adoecimento físico e psicológico, trazendo prejuízos a atenção, estreitando o círculo social, reforçando o narcisismo e o consumismo, modificando o padrão de vida, e desenvolvendo sintomas depressivos, transtornos de ansiedade e baixa autoestima.

Nessa perspectiva, o psicólogo busca compreender as questões psicológicas e o adoecimento psíquico agravado por essa dependência digital. É seu papel identificar o que contribui para tal comportamento e desenvolver estratégias de enfrentamento, recuperando o bem-estar e a saúde mental. Além disso, deve auxiliar na conscientização do coletivo, ajudando as pessoas a superarem seu sofrimento.

Por fim, *Discussão e Análise dos Resultados e Considerações Finais* evidencia os resultados obtidos e nos mostram que o uso excessivo das redes digitais impacta de várias formas a saúde mental, apesar de muitos benefícios, também podem causar inúmeros prejuízos, sejam eles físicos e/ou psicológicos.

Os inúmeros estímulos ofertados pela Internet, sua rapidez e comodidade são fatores que contribuem para o aumento da ansiedade, tensão, estresse, depressão, mal humor, dificuldade de concentração etc. Há também, uma tecnologia desenvolvida para manipulação dos usuários para que permaneçam mais tempo conectados, mostrando a eles, apenas o que gostam para prender sua atenção, o que pode acarretar uma dependência. Diante do exposto, percebemos que, apesar da facilidade proporcionada pelas redes sociais, o seu mau e excessivo uso pode tornar-se patológico.

2.1 Ansiedade e Transtorno de Ansiedade

A ansiedade é um sentimento normal diante de situações que provocam medo, insegurança e expectativa. Acompanha o homem durante a sua existência e pode ser considerada como um sinal de alerta que permite o indivíduo manter-se atento perante uma ameaça ou perigo, assim, ela o prepara para enfrentar esse desafio e fornece adaptação às novas condições, como por exemplo, nos momentos antecedentes de uma entrevista de emprego; uma viagem, dentre outros. Geralmente, é um sentimento desagradável, de apreensão, tensão e desconforto (CASTILLO *et al.*, 2000).

De acordo com Diagnósticos de Enfermagem da NANDA-I: Definições e Classificação (2018/2022), no domínio de “Enfrentamento e tolerância ao estresse”, o diagnóstico de ansiedade, foi criado em 1973 e revisado em 1982, 1998 e 2017, e é definido como um:

Sentimento vago e incômodo de desconforto ou temor, acompanhado de resposta autonômica (fonte frequentemente não específica ou desconhecida pelo indivíduo), sentimento de apreensão causado pela antecipação do perigo, e é considerado um sinal de alerta que chama a atenção para um perigo iminente, o que permite ao indivíduo tomar medidas para lidar com a ameaça (HERDMAN; KAMITSURU, 2018, p. 129).

Neste sentido, independentemente da situação, o sentimento de pânico e a reação de fuga é que gera as situações de ansiedade. Estar em um prédio em chamas faz com que o seu organismo dispare uma reação de alarme, o coração acelera e a pessoa começa a correr, em busca de sobrevivência. Essa mesma reação pode ocorrer, por exemplo, ao assistir a uma partida de futebol clássica em que seu time está ganhando do maior rival. O problema é quando essa reação começa a gerar reações desproporcionais e por longos períodos (BERNIK, 2019, *apud* GARCIA, 2019).

Quando esse sentimento persiste por longos períodos de tempo e passa a atrapalhar as atividades do dia a dia, a ansiedade deixa de ser natural/normal e passa a ser patológica, pois os sintomas passam a ser exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida, no conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. Para Santos Junior (2019, *apud* GARCIA, 2019), médico psiquiatra e professor do departamento de psicologia médica e psiquiatria da Faculdade de Medicina da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), a ansiedade passa a ser um problema quando a pessoa começa a ter problemas físicos e emocionais e perdas funcionais: não consegue trabalhar da maneira habitual e começa a produzir menos; não consegue mais ter uma sensação de vida plena e de realização de suas potencialidades.

O Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG), segundo o Manual de Classificação de Doenças Mentais (DSM-IV), é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono. Embora inicialmente fosse visto como um transtorno leve, atualmente avalia-se que o TAG é uma doença crônica, associada à comorbidades relativamente altas e a altos custos individuais e sociais (DSM-IV, 2014).

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva (DSM-IV, 2014, p. 189).

O estudo de Vasconcelos, Lôbo & Neto (2015, *apud* REYES & FERMANN, 2017), encontrou altas taxas de comorbidade entre TAG e transtorno depressivo maior (53,7%), distímia (21%) e depressão recorrente (14,6%), além de alto risco de suicídio (54,8%). Um

inquérito comunitário de 2002 na cidade de São Paulo mostrou que a prevalência de TAG ao longo da vida na população geral foi de 4,2%, sendo mais prevalente em mulheres.

De acordo com as afirmações de Castillo *et al.* (2000), os transtornos de ansiedade são caracterizados por sintomas primários que não surgem de outros tipos de casos psiquiátricos, como depressão, psicose, transtornos do desenvolvimento, TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), etc., mas os sintomas dos transtornos de ansiedade ocorrem em outros casos psiquiátricos (*apud* D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Ainda os mesmos autores supracitados, apontam que, em alguns casos, os transtornos de ansiedade podem ser explicados por transtornos de ansiedade, como aqueles nos estágios iniciais de um surto de esquizofrenia e crianças com transtorno depressivo maior que temem a separação dos pais, por exemplo, sem um conjunto estabelecido de sintomas que causam ansiedade.

Ao analisar os fatores associados a problemas e/ou transtornos em indivíduos com transtornos de ansiedade crônica, ficou claro que os fatores de risco mais abrangentes estavam relacionados ao gênero, e pesquisas mostraram que a população feminina é a mais afetada pela ansiedade, com alterações de humor e relacionadas à pressão. Pessoas com transtornos de ansiedade crônica associados a abuso na infância e eventos traumáticos também apresentam características traumáticas (CRASKE, STEIN, & HERMANN, 2014, *apud* D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Ainda nessa perspectiva, doenças e comorbidades também indicam a presença de doenças, como o câncer, que é uma das maiores emoções e preocupações da população atual. Assim como a presença de caráter, pessoas mais nervosas, preocupadas e outros tipos de distúrbios acompanhantes. A genética e o abuso de substâncias podem contribuir para o desenvolvimento ou exacerbação de condições de ansiedade relacionadas às pessoas, nas quais os indivíduos aumentam seu risco e exacerbação, bem como sua prevalência (CRASKE, STEIN, & HERMANN, 2014, *apud* D'ÁVILA, *et al.*, 2020).

Segundo o DSM-V (2014), muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2:1). Cada transtorno de ansiedade é diagnosticado somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância/medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental.

3. AS REDES SOCIAIS VIRTUAIS – CONCEITO E CARACTERIZAÇÃO DE REDES SOCIAIS VIRTUAIS

De acordo com Martha Gabriel (2010, *apud* BOBSIN & HOPPEN, 2014), as redes sociais virtuais (RSV) são espaços de colaboração e de comunicação de pessoas interessadas em assuntos específicos. Essas redes são fundamentadas em diferentes tecnologias de interação, tais como Orkut, Facebook, Twitter e blogs. Sua divulgação beneficia o desenvolvimento de relações não hierárquicas, modificando a compreensão de tempo e espaço e impactando o comportamento humano, pois tais redes fortalecem os laços sociais e proporcionam mudanças nos modos de comunicar e de interagir.

As redes sociais virtuais atingiram um crescimento significativo nos últimos anos e são responsáveis por estabelecer conexão entre diversas pessoas, tornando possível a ampliação da rede relacional desses usuários e trazendo amplo acesso à informação. Além disso, possibilitam transformações nos vínculos pessoais e sociais, já que, por meio delas, se podem criar comunidades e laços afetivos com outros sujeitos, localizados em qualquer parte do mundo, com o compartilhamento de vivências, ideias, percepções e sentimentos com facilidade e rapidez (CARVALHO, 2011, *apud* BORDIGON & BONAMIGO, 2017).

Para a autora Sibilía (2008), afirma que as redes digitais tiveram início por volta do século XX, com o surgimento das tecnologias eletrônicas. E, no início do século XXI, surgiram os computadores que se conectam entre si por meio de circuitos digitais, oferecendo assim, a comunicação entre seus usuários. Devido à amplificação dessas redes sociais virtuais evidenciam inúmeras e rápidas alterações em nossa sociedade, tais como: o correio eletrônico, em seguida os bate-papos online, e posteriormente sistemas mais avançados como o MSN e plataformas digitais como Facebook, Orkut, entre outras. Dessa forma, a rede de contatos pessoais é otimizada, permitindo a conexão entre muitas pessoas ao mesmo tempo. Além disso, elas também ocasionaram a horizontalidade das relações (*apud* BORDIGON & BONAMIGO, 2017).

Segundo Santaella (2004, *apud* VERMELHO *et al.*, 2014), no início dos anos de 1990, a mídia, num sentido mais estrito, se atribuía, exclusivamente, aos meios de comunicação de massa, de modo especial aos meios de transmissão de notícias e informação, tais como jornais, rádio, revistas e televisão. Também se passou a chamar de mídias todos os meios de que a publicidade se serve, desde outdoors até as mensagens publicitárias veiculadas por jornal, rádio, TV. Em todos esses aspectos, o termo "mídia" relacionava-se aos meios de comunicação de massa, e foi se fixando, cada vez mais, em função do crescimento acelerado das tecnologias.

A emergência da cultura planetária via redes de teleinformática instalou definitivamente uma crise na hegemonia dos meios de massa e, com ela, o emprego da palavra "mídia" se generalizou para se referir também a todos os processos de comunicação mediados por computador. A partir de uma tal generalização, todos os meios de comunicação, inclusive os de massa, inclusive o livro, inclusive a fala, passaram a ser referidos pela rubrica de "mídia" até o ponto de qualquer meio de comunicação receber hoje a denominação genérica de "mídia" e o conjunto deles, de mídias (SANTAELLA, 2004, p. 76 *apud* VERMELHO *et al.*, 2014).

A partir dos escritos de Passareli *et al.* (2009), explica-se que o grande número de usuários de internet deve-se, também, a sua familiaridade com esse ambiente digital, além da ampla disponibilidade de locais que oferecem acesso a essa rede. Em sua pesquisa, os autores, comprovam que o meio digital promove e potencializa contatos com outras pessoas, além de contribuir em fins intelectivos e profissionais (*apud* BORDIGNON & BONAMIGO, 2017).

O relatório de Visão Geral Global Digital, realizada em parceria com a *We Are Social* e a *Hootsuite*, ambas agências de marketing digital, indica que a tecnologia conectada se transformou em uma parte ainda mais essencial da vida das pessoas no ano passado, com mídia social, comércio eletrônico conteúdo de streaming e videogames, todos tendo um aumento significativo neste tempo (KEMP, 2021).

O relatório revela ainda que 5,22 bilhões de pessoas utilizam um telefone celular hoje, o que equivale a 66,6% da população total do mundo. Os usuários móveis únicos cresceram 1,8 por cento (93 milhões) desde janeiro de 2020, enquanto o número total de conexões móveis aumentou 72 milhões (0,9 por cento) para atingir um total de 8,02 bilhões no início de 2021; 4,66 bilhões de pessoas em todo o mundo usam a Internet em janeiro de 2021, um aumento de 316 milhões (7,3%) desde então no ano passado (KEMP, 2021).

A penetração global da Internet agora é de 59,5%. No entanto, o COVID-19 teve um impacto significativo no relatório de números de usuários da Internet, portanto, os números reais podem ser maiores. Existem agora 4,20 bilhões de usuários de mídia social em todo o mundo. O número de usuários de mídia social é agora equivalente a mais de 53% da população total do mundo. Em média, mais de 1,3 milhão de novos usuários ingressaram nas redes sociais todos os dias durante 2020, o que equivale a cerca de 15½ novos usuários a *cada segundo*. O usuário típico de mídia social agora passa 2 horas e 25 minutos nas redes sociais todos os dias, o que equivale a quase um dia de sua vida a cada semana (KEMP, 2021).

A análise dos dados coletados em 25 de janeiro pela plataforma *Global Web Index* (GWI) mostra que as redes sociais mais utilizadas são: Facebook (2.740 milhões de usuários), Youtube (2.291 milhões de usuários), WhatsApp (2.000 milhões de usuários), Messenger (1.300 milhões de usuários), Instagram (1.221 milhões de usuários), Weixin/wechat (1.213 milhões de usuários), Tiktok (689 milhões de usuários) (KEMP, 2021).

Em seu último censo, em 2010, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), e do Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.Br), em 2014, verificou-se que, em grupo de 34,1 milhões de pessoas, entre 10 e 19 anos de idade, existentes no país, cerca de 81% acessam a internet todos os dias, assim os adolescentes lideram o *ranking* de uso de celulares e internet. Isso mostra o quanto a internet está inserida nos lares brasileiros e o seu poder de persuasão (SILVA & SILVA, 2017).

De acordo com Silva & Silva (2017), o mercado de trabalho e as relações sociais estão a cada dia mais vinculados aos processos mediados por tecnologias digitais. No entanto, muitos pesquisadores estão abordando o modo como o uso excessivo dessas tecnologias afeta os adolescentes de forma social, afetiva e cognitiva.

3.1 Cultura das principais plataformas digitais

No Youtube, o espectador deixa de ser passivo, como era perante a TV, e passa a ser membro de uma família - ao menos na imaginação de que ele e o youtuber são íntimos amigos de infância. É essa relação de confiança, aparentemente estabelecida entre um lado e o outro da tela, que tem incentivado as marcas a se aliar às novas celebridades, como o Whindersson Nunes, comediante brasileiro com 54 milhões de seguidores (BARBOSA, 2017).

Este mesmo autor ressalta que além da particularidade da configuração, da linguagem e análise das questões, essa nova mídia desenvolve uma categoria de comunidade internacional que, talvez pela primeira vez na história, atinge o mesmo conteúdo, seja na Suécia, México, Coreia ou em Gana, já que a internet é provavelmente o meio de comunicação mais igualitário democrático que já existiu. Atualmente, encontram-se conteúdos de mídia compartilhados por diferentes países, tais como as séries norte-americanas e filmes, mas ainda eram bastante elitizadas por conta do preço da TV a cabo e do cinema.

Existem muitas diferenças qualitativas nos diversos espaços da internet, como o Twitter, que apresenta um uso mais público do que Facebook e Instagram, pois a atividade do usuário se faz por indivíduos (@-perfis) que se conectam em torno de um tema (#-hashtags) e não apenas em torno de pessoas. E a participação dos indivíduos se reduz, geralmente, a curtir e compartilhar, ou seja, reforçar pontos de vista prévios, mais do que se abrir à construção de sentidos e opiniões comuns (BARBOSA, 2017).

Por sua vez, o WhatsApp Messenger aproxima grupos já formados, criando um espaço de trocas instantâneas e privadas que amplificam as possibilidades de interação, sem condições de tempo e espaço. É mais reservado e protegido e tem sido usado intensamente para aproximar pessoas em uma comunicação rápida, barata e ao alcance das mãos. Na educação, tem

propiciado a quebra dos “muros” da escola, tanto levando o mundo exterior para dentro da sala de aula, como conectando estudantes e professores fora do tempo e espaço escolares (LAPA & GIRARDELLO, 2017).

[...] instantaneidade significa realização imediata, no ato, mas também exaustão e desaparecimento do interesse. O advento da instantaneidade conduz a cultura e a ética humanas a um território inexplorado, onde "a maioria dos hábitos aprendidos para lidar com os afazeres da vida perdeu sua utilidade e sentido (BAUMAN, 2001, p. 137-149).

Essa lógica acelerada do consumo, impulsionada pelas tecnologias digitais, incide sobre as relações sociais e amorosas. Em sua obra *Amor Líquido* (2001), postula que o desvanecimento das habilidades de sociabilidade é reforçado e acelerado pela tendência a tratar o outro ser humano como objeto de consumo.

Todavia, buscar parceiros na internet "é como folhear um catálogo de reembolso postal que traz na primeira página o aviso: compra-não-obrigatória e a garantia ao consumidor da devolução do produto caso não fique satisfeito". Assim, o ritmo acelerado e a velocidade, impostos pelas novas tecnologias virtuais e pelo consumismo, afetam todos os domínios da vida social, imprimindo um valor econômico às relações humanas (BAUMAN, 2001, p. 85).

Meme é um conceito proposto por Richard Dawkins e mais tarde discutido no livro de Susan Blackmore (2000), *The Meme Machine*. De acordo com esses autores, os memes são a versão cultural dos genes biológicos, porque são transferidos de pessoa para pessoa; contudo, eles podem ser alterados durante esse processo de transmissão. O termo "meme" surgiu no contexto on-line quando o jornalista da revista *Wired*, Mark Godwin (1994) conduziu um "experimento on-line" aplicado em fóruns de discussão para descrever a proliferação de argumentos parecidos com os de Hitler (*apud ZANETTE et al.*, 2019).

De uma ideia que pode ser divulgada, os memes evoluíram para se tornarem elementos complexos e ricos em significados culturais e referências populares. Os consumidores começaram a espalhar essas ideias por meio de imagens ou vídeos. Além disso, comunidades específicas da internet tornaram-se geradoras de memes por meio de ambientes de consumo criativos (KOZINETS, HEMETSBERGER, & SCHAU, 2008 *apud ZANETTE et al.*, 2019).

Normalmente, os memes seguem um padrão típico de uma imagem com uma legenda escrita (tanto a imagem quanto o texto podem ser modificados durante a propagação), que traz uma mensagem irônica, politicamente incorreta e às vezes grotesca (HORTA, 2015 *apud ZANETTE et al.*, 2019).

Nesse sentido, memes são objetos provocadores. Os elementos que compõem o objeto têm um impacto nos receptores (BENVENISTE, 1994). Essa função provocativa torna o meme

disruptivo; contém um elemento inesperado e subversivo que não se adequa aos estereótipos que regem a percepção da comunidade de receptores (*apud ZANETTE et al.*, 2019).

Em casos extremos, a natureza provocativa e de subversão de significados dos memes transforma-se em práticas de trollagem na internet. Trollagem é o ato de cessar conversas online apenas por interromper, sem nenhum outro objetivo (apenas pela "zoeira"), mesmo que isso componha-se de assediar pessoas ou reproduzir discursos controversos (PHILLIPS, 2015). De acordo com o estudo desse mesmo autor sobre *trolls* da internet, esses indivíduos se organizam em grupos em diferentes redes sociais - de fóruns de discussão obscuros ao Facebook - e planejam ações controversas em comunidades on-line e em suas interações com outros consumidores. Dessa forma, a trollagem representa uma expressão desviante dos memes (*apud ZANETTE et al.*, 2019).

4. AS REDES SOCIAIS E A O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Um dos engenheiros fundadores do Instagram, Greg Hochmuth (2015), notou que estava construindo uma máquina de viciar. “Então a rede adquire vida própria, como um organismo, e as pessoas podem ficar obcecadas”. O Instagram, como tantas outras plataformas de mídia social, é um poço sem fundo (ALTER, 2018, p. 10-11).

O feed do Facebook é infinito; a Netflix passa automaticamente ao episódio seguinte; o Tinder estimula os usuários a continuar passando o dedo de foto em foto em busca de uma opção melhor. Os usuários se beneficiam desses aplicativos e sites, mas também tem dificuldade em usá-los com moderação. Segundo Tristan Harris, especialista em “ética de design”, o problema não é a falta de força de vontade das pessoas; a questão é que “existem mil profissionais do outro lado da tela cujo trabalho é derrubar suas barreiras de autocontrole” (ALTER, 2018, p. 10-11).

Um estudo realizado por Suan M. Snyder (2015), *The Effect of U.S. University Students' Problematic Internet Use on Family Relationships: A Mixed-Methods Investigation*¹, propôs que mais de 40% da população sofre de alguma forma de vício ligado à internet, seja envolvendo e-mails, jogos ou pornografia. Revelou também que 48% de universitários americanos eram “viciados em internet” e outro, que 40% tinham transtorno de personalidade borderline ou eram viciados potenciais. Quando convidados a falar sobre sua interação com a internet, a maioria dos alunos girou em torno das consequências negativas, explicando que seu trabalho, seus

¹ O efeito do uso problemático da internet por estudantes da Universidade dos Estados Unidos nas relações familiares: uma investigação de métodos-mistos (tradução da autora).

relacionamentos e sua vida familiar ficaram mais pobres por conta do excesso de tempo on-line (ALTER, 2018, p. 10-11).

De acordo com Aaron Smith (2015), além do vício em internet, 46% das pessoas afirmaram que não podiam suportar viver sem seus smartphones (alguns prefeririam se machucar a estragar seus celulares). Já Kleiner Perkins (2016), mostra que em 2008, adultos passavam em média dezoito minutos em seus celulares por dia; em 2015, passavam 2h48. A mudança para a um telefone móvel é perigosa, porque é um aparelho que acompanha o indivíduo aonde ele for, tornando-se assim um veículo melhor para o vício (ALTER, 2018).

A Microsoft do Canadá, no ano de 2000, declarou que o ser humano médio tinha um limite de atenção de doze segundos; em 2013, caiu para oito segundos, ou seja, a atenção humana está reduzindo. Entre os jovens de dezoito a 24 anos, 77% afirmaram que pegavam o celular, em vez de realizar qualquer outra atividade, quando não tinham nada para fazer. 87% afirmaram que costumavam se desligar do mundo vendo seriados sem interrupção. A Microsoft pediu a 2 mil jovens adultos que prestassem atenção a uma série de números e letras que apareciam numa tela de computador, como resultado, os que passavam menos tempo em redes sociais se saíram muito melhor na tarefa (ALTER, 2018).

De acordo com ABJUDE *et al.* (2020), o uso de mídias sociais, como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, é um hábito relativamente novo, de forma que ainda tenta-se compreender os efeitos desta nova forma de interação social em diferentes populações. O aumento no tempo fazendo uso das redes sociais relaciona-se ao sentimento de isolamento do mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais. De acordo com o 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, estando online em média 9 horas e 29 minutos por dia, sendo que 40% (3 horas e 34 minutos) deste tempo é utilizado em mídias sociais.

As características dos conteúdos publicados e consumido pelos usuários é ainda mais impactante na saúde mental. É sabido que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, de modo que têm colaborado com o aumento no predomínio de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima (ABJUDE *et al.*, 2020).

Ademais, o usuário também se depara com as famosas "Fake News", definidas como informações fabricadas que imitam o conteúdo da mídia de notícias na forma, mas não no processo ou intenção organizacional. Essas impactam na saúde mental, visto que são projetadas com o intuito de provocar uma forte resposta emocional do leitor que potencialize a possibilidade de compartilhamento da informação, como raiva, medo, ansiedade e tristeza. Sob

este prisma, alerta-se para a exposição dos indivíduos ao cyberbullying, prática que se intensificou nas mídias sociais. O anonimato e a falta de privacidade e de segurança contribuem para a disseminação da violência, o que afeta a saúde mental do indivíduo atingido (ABJUDE *et al.*, 2020).

São diversos os efeitos prejudiciais relacionados ao uso desadaptativo da Internet, como alterações na qualidade do sono, na nutrição e na atividade física, menor desempenho acadêmico ou profissional e prejuízo nos relacionamentos interpessoais. Além disso, relacionam-se também aos transtornos de humor, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de uso de substâncias, ansiedade, ansiedade social, solidão, baixa autoestima, menores níveis de atividade física, hostilidade e comportamento agressivo, comportamento compulsivo, impulsividade, maiores taxas de transtornos de personalidade, menor felicidade e vitalidade subjetivas, prejuízos na saúde mental de forma geral e suicídio (MOROMIZATO *et al.*, 2017).

Arianna Huffington (2016), empresária e autora, em seu livro *The Sleep Revolution*, discutiu no Fórum Econômico de Davos:

Recebi há duas horas, de órgãos oficiais de Davos, um e-mail que era um levantamento sobre o sono no mundo. Ele mostra que as pessoas passam mais tempo em seus dispositivos digitais que dormindo [...]. Acho bem interessante olhar para a relação entre tecnologia e o cuidado que temos com nós mesmos. Afinal, estamos todos obviamente viciados em tecnologia. Então como podemos colocá-la em seu devido lugar? Não em nossa mesa de cabeceira. Este é o segredo pessoal: não deixe o celular carregando perto da cama. (HUFFINGTON *apud* ALTER, 2018, p. 60).

O termo "nomophobia" originou-se na Inglaterra e foi derivado da frase "No Mobile Phobia", que se atribui ao medo ou fobia patológica de não conseguir se comunicar por meio do smartphone (DONGRE *et al.*, 2017; KING, & NARDI). Esse fenômeno vem sendo estudado, principalmente, entre os jovens, pois é o público que mais consome este tipo de tecnologia e sofre com consequências negativas, tais como: afastamento dos relacionamentos presenciais, solidão, ansiedade e baixo nível de bem-estar (BRAGAZZI & DEL PUENTE, 2013 *apud* SILVA *et al.*, 2020).

No início, nomofobia tratava-se, exclusivamente, de apenas algumas sensações, tais como, ansiedade, desconforto, nervosismo e angústia, todos resultantes da indisponibilidade do indivíduo acessar dispositivos de comunicação virtual ou computadores (YILDIRIM & CORREIA, 2015). Atualmente, passou a ser definido como uma fobia específica, pertencente a um transtorno de ansiedade e medo irracional causado por um estímulo pormenorizado, como um determinado objeto ou acontecimento (BRAGAZZI & DEL PUENTE, 2014 *apud* SILVA *et al.*, 2020)

Essa mudança dá uma significação situacional da nomofobia e, portanto, é compreendida como uma ansiedade de separação do smartphone, que leva o usuário a mantê-lo sempre próximo (HAN & KIM, 2017). Além disso, o indivíduo apresenta um medo irracional de sair de casa sem o telefone móvel, de perdê-lo, de acabar a bateria ou de ficar sem sinal de internet, o que gera alto nível de ansiedade (BRAGAZZI & DEL PUENTE, 2014), e problemas nos relacionamentos sociais, acadêmicos e/ou no trabalho (GUTIÉRREZ *et al.*, 2019 *apud* SILVA *et al.*, 2020).

Para Bragazzi e Del Puente (2014) observam os efeitos nocivos que as novas mídias podem ocasionar, e discutem e sugerem a inclusão da nomofobia no DSM-V. Contudo, por mais que a nomofobia não esteja presente no DSM-V como distúrbio psicológico, pesquisas indicam que o fenômeno pode servir como forte indicador de transtorno ou fobia social para indivíduos com proeminente dependência de se comunicar virtualmente (HAN *et al.*, 2017; KING, *et al.*, 2013; KING *et al.*, 2014 *apud* SILVA *et al.*, 2020).

As pessoas nomofóbicas podem apresentar sintomas de alteração respiratória, transpiração, agitação, desorientação, taquicardia e tremor, dessa forma também evitam propositalmente lugares e situações em que o uso de dispositivos móveis é proibido, pois necessitam ficar conectado 24 horas por dia para verificar chamadas e/ou mensagens (SHANKAR & JANGIR, 2018 *apud* SILVA *et al.*, 2020).

Neste caso, o usuário apresenta preferência pela interação virtual em detrimento da real, normalmente tem gastos elevados em função da necessidade de adquirir equipamentos mais sofisticados para se conectar e, por fim, demonstra uma escassez de sono em decorrência do número excessivo de horas que passa navegando pela internet (BRAFAZZI & DEL PUENTE, 2014 *apud* SILVA *et al.*, 2020).

[...] indivíduos que geralmente apresentam um transtorno de ansiedade primário, que pode ser, por exemplo, transtorno do pânico, transtorno de fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, alguma fobia específica, entre outros. Em geral, os indivíduos nomofóbicos apresentam um perfil ansioso, dependente e com baixa autoestima. Algumas características observadas são perfeccionismo, inflexibilidade e exigência consigo mesmo. (KING E NARDI, 2014 *apud* AZEVEDO *et al.*, 2016, p.17).

Neste contexto, a estimulação excessiva, ou seja, o uso abusivo de tecnologias digitais produz uma dessensibilização dos receptores de dopamina, gerando, assim, uma maior exposição para obtenção de prazer, o que provocaria um reforço do comportamento e a sustentação da dependência, além dos impactos no campo psicossocial (YOUNG, 2011 *apud* AZEVEDO *et al.*, 2016).

De acordo com Young (2011 *apud* AZEVEDO *et al.*, 2016), existem critérios para diagnosticar o uso patológico de dependência:

- 1) Você se preocupa com a internet, pensa sobre atividades virtuais anteriores ou fica antecipando quando ocorrerá a próxima conexão?
- 2) Você sente necessidade de usar a internet por períodos cada vez maior para se sentir satisfeito?
- 3) Você já se esforçou repetidas vezes para controlar, diminuir ou parar de usar a internet, mas já fracassou?
- 4) Você fica inquieto, mal-humorado, deprimido ou irritável quando tenta diminuir ou parar de usar a internet?
- 5) Você fica online mais tempo do que pretendia originalmente?
- 6) Você já prejudicou ou correu o risco de perder um relacionamento significativo, emprego ou oportunidade educacional ou profissional por causa da internet?
- 7) Você já mentiu para familiares, terapeutas ou outras pessoas para esconder a extensão de seu envolvimento com a internet?
- 8) Você usa a internet como uma maneira de fugir de problemas ou de aliviar um humor disfórico (por exemplo, sentimento de impotência, culpa, ansiedade, depressão?)

Os sintomas de abstinência parecem variar dependendo do indivíduo, mas a abstinência de internet quase sempre inclui um grau de protesto verbal quando a tecnologia é removida, especialmente se a dita remoção é feita por um dos pais ou uma pessoa amada. Tipicamente, esses protestos incluem explosões de forte emoção, frustração, sentimento de perda, separação, inquietude e o sentimento de que falta alguma coisa. Às vezes, podem ocorrer expressões físicas de raiva e manipulação, coação ou chantagem. O padrão dominante de sintoma parece ser o de ansiedade (YOUNG, 1998 *apud* AZEVEDO *et al.*, 2016, p. 38).

Para Silva e Silva (2017), declaram que o uso da internet todos os dias causa conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção. Agora, não se escreve cartas ou

se utiliza o telefone convencional para conversar com o interlocutor, como antigamente. Assim, a maioria da comunicação tem sido por meio de redes sociais, as quais tornaram-se um poderoso instrumento na era da sociedade da informação (*apud* SOUZA, 2019).

As novas tecnologias permitem uma comunicação que não necessita do contato e presença física, o que pode trazer inúmeros prejuízos a saúde física e psicológica, interferindo nas interações sociais, desenvolvendo comportamentos perturbadores, os quais podem levar ao isolamento social e a alienação, problemas financeiros, acidentes, medos e dependência desses dispositivos tecnológicos (SOUZA, 2019).

Assim, as redes sociais se tornaram parte de nossas vidas. Na juventude, a utilização da tecnologia pode tornar-se uma dependência, pois é onde os pré-julgamentos são feitos, os relacionamentos declarados e exibidos em “público” para pessoas muitas vezes desconhecidas, e sempre com o objetivo de conseguir o maior número de “amigos” com status manipulados por outros indivíduos, procurando incessantemente atingir o maior número de likes (curtidas) e comentários em suas postagens nas redes sociais, de acordo com Silva (2016 *apud* SOUZA, 2019).

5. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo e produções científicas aqui apresentados revelaram uma crescente influência das redes sociais na vida das pessoas, nas diferentes fases do desenvolvimento, destacando os impactos na saúde mental.

Pôde-se observar que no cenário atual, as relações sociais, familiares e profissionais são perpassadas pela internet, ou seja, há um uso excessivo das redes digitais e que isto impacta de várias formas a saúde mental. Mesmo com todos os benefícios, praticidade e comodidade que sempre são anunciadas as tecnologias digitais, também podem causar inúmeros prejuízos, sejam eles físicos e ou psicológicos, tais como, aumento de tensão e estresse, isolamento, ansiedade, depressão, mau humor, dificuldade de concentração, entre outros.

Os resultados também apontaram diversos problemas no que se refere ao comportamento emocional com maior atenção neste estudo para a questão da ansiedade, que é um sentimento normal e útil, faz parte do psíquico humano, porém, torna-se patológica quando esse estado psíquico natural passa a ser algo desagradável acompanhado de desconfortos físicos por longos períodos, passando a prejudicar a vida social, profissional e até desenvolver doenças físicas.

Assim, é evidente a preocupação relacionada ao uso desregulado das tecnologias digitais principalmente as redes sociais Facebook, Instagram e WhatsApp, devido ao grande espaço que

conquistaram na sociedade, influenciando o estilo de vida, os pensamentos e comportamentos, e contribuindo assim para uma dependência pela necessidade de estarem constantemente com seu aparelho digital por perto, pois a todo momento recebem uma notificação de mensagens, vídeos, jogos, notícias etc.

Além disso, os estímulos e a rapidez da internet, os deixam acelerados e ansiosos, e isso pode levar a procrastinação de outras atividades mais importantes. Esse novo cenário também tem contribuído para o aumento da insegurança, ciúmes e necessidade de controle dos parceiros afetivos, principalmente. Situações de demora para responder à mensagem do WhatsApp, curtida em foto de outro usuário no Instagram ou quais pessoas são seguidas nessas plataformas, são motivos para discussões de um casal.

Outra circunstância que também pode gerar ansiedade é quando há um rompimento de um relacionamento, e esses usuários têm a necessidade de acompanhar as redes sociais do outro para saber com quem está, onde, se está bem e feliz. Essas são algumas situações que surgiram junto às redes sociais e que contribuem para que os indivíduos se sintam cada vez piores em relação a própria autoimagem, refletindo na autoestima e interferindo na qualidade de vida num todo.

Vale ressaltar, que as redes sociais possuem toda uma tecnologia para mostrar ao internauta o que ele mais gosta, e assim prender sua atenção e impedir que ele saia da plataforma. Isso pode ocasionar uma dependência, quando perdem o acesso por algum motivo, e surgem os sintomas de abstinência: irritabilidade, inquietação e ansiedade. Além disso, há a privação do sono, jovens e adultos, muitas vezes, passam a madrugada nas redes sociais e não conseguem desligar o aparelho, afetando assim, o desempenho no próximo dia e afetando a qualidade de vida.

Nessas plataformas, existem também uma comparação entre as vidas dos próprios usuários, são postados bens materiais e estilos de vidas, que não, necessariamente, são reais, isso se estende até mesmo a própria estética, a qual é submetida a ângulos e edições que a favoreça. Isso contribui para uma interpretação que pode ser prejudicial para aqueles que não compactuam com a mesma realidade, despertando sentimentos de inferioridade e incapacidade. Outro fator que é muito relevante para os usuários é a quantidade de curtida e interações em suas postagens. Aquelas que não possuem um número esperado, causam sofrimento, aumentam a insegurança e crescem enormes questionamentos sobre sua aparência, sobre quem se é.

Diante disso, é fundamental que os pais comecem a observar e controlar o uso das ferramentas digitais de seus filhos para que evitem prejuízos futuros, e também, nas escolas sejam realizadas uma psicoeducação sobre o seu mau uso e possíveis adoecimentos enfocando

as mudanças comportamentais utilizando a observação do comportamento e desenvolvendo um espaço para o diálogo e também atitudes assertivas aplicando reforço ou positivo ou negativo quando necessário. É importante que tomem conhecimento de como auxiliar o tratamento das doenças mentais a partir das mudanças comportamentais, sociais e emocionais cujo trabalho permite a prevenção na saúde.

Com relação ao papel do psicólogo, cabe elaborar estratégias de intervenções e orientações aos jovens, pais e professores, pois as tecnologias digitais afetam a saúde em todas as dimensões sociais, de aprendizagem, tais como: memória, atenção, concentração, etc., acarretando diversas patologias prejudicando o bem-estar físico, mental e social. Assim, em alguns casos em atuação, prognostica a psicoterapia que apresenta grande eficácia em tratamento para ansiedade, depressão e vícios, logo, proporcionará ao usuário o conhecimento da importância da interação virtual e social saudável e desenvolverá estratégias de enfrentamento, como criar vínculos afetivos, práticas esportivas, fortalecimento da comunicação e da adaptação, propiciando conscientização e autonomia, além de, possibilitar uma melhor qualidade de vida.

A partir desse estudo foi possível compreender que é fundamental criar espaços de diálogo entre as famílias, escola e instituições de interesse, sobre a importância da conscientização do uso da tecnologia para a nossa saúde. Foi pontuado sobre as plataformas digitais, trazendo as principais, por serem os maiores influenciadores a permanência constante nesses aparelhos digitais. Durante este trabalho, vários dados comprovam o quanto as redes sociais podem impactar negativamente na saúde mental independente da faixa etária, desde crianças a idosos. É imprescindível conhecer sobre essa temática para que consigam identificar inicialmente os sintomas da dependência e interromper antes que traga maiores agravos.

Se torna oportuno ressaltar também que as questões psicológicas e adoecimento psíquico decorrentes do mau uso e da dependência digital passa a ser um campo fértil de atuação do psicólogo. Os profissionais de psicologia são capacitados para identificar os fatores psicossociais, desenvolver estratégias de enfrentamento das situações de adoecimento e conscientização do uso equilibrado da tecnologia para buscar maneiras e limites saudáveis de uso.

Os achados deste estudo são relevantes para as escolas, instituições, lares e espaços de interesse diversificados, ou seja, para o maior público possível, com a finalidade de criar estratégias de uso consciente e ampliar o fornecimento de informações a população, além de obter um entendimento aprofundado sobre as redes sociais e as consequências dos efeitos positivos e ou nocivos à saúde humana, dependendo de como é utilizada.

Em suma, é fundamental que equipes multiprofissionais ajudem cada vez mais a comunidade a lidar com essa problemática que tem crescido constantemente, a ponto de tornarse um problema de saúde pública. Assim, se torna importante uma maior conscientização sobre os vícios e perigos que rondam as redes sociais e suas supostas vidas perfeitas, sendo importante educar os usuários sobre as várias armadilhas e mentiras espalhas na rede virtual. Ademais, se torna necessário sempre lembrar que a moderação ao utilizar a internet é a chave para se manter uma vida equilibrada, saudável e poder ter uma maior perspectiva de que o real, concreto e crucial está no externo e não no virtual.

6. REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R.; PEREIRA, L. B.; ZANETTI, M. O. B.; PEREIRA, L. R. L. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, 2020; 16(1): 1-3. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/v16n1a01.pdf>. Acesso em: 26 out. 2021.

ALTER, Adam. **Irresistível: Porque você é viciado em tecnologia e como lidar com ela**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AZEVEDO, J. C.; NASCIMENTO, G.; SOUZA, C. H. M.; GUIMARÊS, D. Dependência digital: processos cognitivos e diagnóstico. **IX Simpósio Nacional ABCiber** – PUC São Paulo, 2016. Disponível em: https://abciber.org.br/anaiselronicos/wpcontent/uploads/2016/trabalhos/dependencia_digital__processos_cognitivos_e_diagnostico_jefferson_cabral_azevedo.pdf. Acesso em 26 out. 2021.

BARBOSA, M. K. A questão do íntimo na internet. Youtubers como psicanálise do cotidiano. **Ide (São Paulo)** vol. 39, n. 63, São Paulo, jan./jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010131062017000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 out. 2021.

BOBSIN, D.; HOPPEN, N. Estruturação de redes sociais em organizações: um estudo de caso. **R.Adm**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 339-352, abr./mai./jun. 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rausp/article/view/86390/89064>. Acesso em: 10 out. 2021.

BORDIGNON, C.; BONAMIGO, I. S. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Pesquisas e Práticas Psicossociais** 12 (2), São João Del Rei, mai./ago. 2017. Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/revista_ppp/article/view/2456/1699. Acesso em: 10 out. 2021.

CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHAR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. **Braz. J. Psychiatry** 22, dez. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 29 ago. 2021.

D'ÁVILA, L. I.; ROCHA, F. C.; RIOS, B. R. M.; PEREIRA, S. G. S.; PIRIS, Á. P. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português – revisão integrativa **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, mai./ago. 2020. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/922/1106>. Acesso em 05 set. 2021.

GARCIA, D. Como diferenciar a ansiedade comum de um transtorno de ansiedade? **Viva Bem**, 2019. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/08/14/como-diferenciar-a-ansiedade-comum-de-um-transtorno-de-ansiedade.htm>. Acesso em: 05 set. 2021.

HERDMAN, T. H.; KAMITSURU, S. **Diagnósticos de Enfermagem da NANDA-I: Definições e Classificação 2018-2022**. 11^a ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

KEMP, S. Digital audiences swell, but there may be trouble ahead. **We are social**, 2021. Disponível em: <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/07/digital-audiences-swell-but-there-may-be-trouble-ahead/>. Acesso em 10 out. 2021.

LAPA, A.; GIRARDELLO, G. **Gestão em rede na primavera secundarista**. In: PORTO, C., OLIVEIRA, K.E., and CHAGAS, A., comp. *Whatsapp e educação: entre mensagens, imagens e sons* [online]. Salvador: Ilhéus: EDUFBA; EDITUS, 2017, pp. 29-48. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/r3xgc/pdf/porto-9788523220204.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

MOROMIZATO, M. S.; FERREIRA, D. B. B.; SOUZA, L. S. M.; LEITE, R. F.; MACEDO, F. N.; PIMENTAL, D. O uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Rev. bras. edu. med.** 41 (4), out./dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2021.

REYES, A. N.; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Rev. bras. ter. cogn.**, vol. 13, n. 1, Rio de Janeiro, jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872017000100008. Acesso em 05 set. 2021.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta paul. Enferm.** 20 (2), jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso em: 08 mai. 2022.

SILVA, P. G. N.; MACHADO, M.; ESTANISLAU, A. M.; PIMENTEL, C. E. Nomophobia Questionnaire: Propriedades Psicométricas para o Contexto Brasileiro. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica**, n. 55, vol. 2, 2020. Disponível em: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2020-04/RIDEP55-Art12.pdf>. Acesso em: 26 out. 2021.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Leblam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedag.**, vol. 34, n. 103, São Paulo, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 26 out. 2021.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educacional, Psicologia e Interfaces**, vol. 3, n.3, set./nov. 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 26 out. 2021.

VERMELHO, S. C.; VELHO, A. P. M.; BONKOVOSKI, A.; PIROLA, A. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Edu. Soc.** 35 (126), mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/4JR3vpJqsZLSgCZGVr88rYf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

ZANETTE, M. C.; BLIKSTEIN, I.; VISCONTI, L. M. Viralidade intertextual e repertórios vernaculares: memes da internet como objetos conectando diferentes mundo on-line. **Rev. adm. empres.** 59 (3), mai./jun. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/97hYgg87WYHzKRtMpFj4mVz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

ZYGMUNT, B. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar, 2001.