

**UNIVERSIDADE DE UBERABA
ISABELLA NOGUEIRA CRUZ
JOAQUIM ANÍBAL FILHO**

O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

**UBERABA – MG
2022**

**ISABELLA NOGUEIRA CRUZ
JOAQUIM ANÍBAL FILHO**

O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade de Uberaba como pré-requisito para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Docente Responsável: Prof. Me. Jéssika Rodrigues Alves

UBERABA – MG

2022
AGRADECIMENTOS

Primeiro a Deus que me deu forças para que conseguisse chegar até onde cheguei. Aos meus pais Ana Paula e Gilson que sempre respeitaram a minha escolha e acreditaram fielmente em mim, nunca mediram esforços e nem desistiram para que eu chegasse até aqui, lutando sempre com toda a sua força e garra, obrigada todo incentivo, todo acolhimento, toda palavra de amor e carinho, foram vocês e tudo isso que me manteve de pé e firme até o fim. A minha avó Abadia por cada oração, cada acolhimento e cada cafézinho juntas; a meu irmão Víctor que sempre me apoiou e acreditou na sua irmã caçula, minha pequena sobrinha Heloisa; ao Arthur, aquele que acompanhou de perto grande parte da caminhada, obrigada por todo amor e todo o suporte prestado quando precisei; aos meus grandes amigos de Frutal, que sempre me auxiliaram e me deram todo apoio, se mantiveram presentes mesmo de longe. Aos meus amigos de Uberaba e da faculdade que tive o imenso prazer de conhecer, rirmos, desesperarmos juntos e que sempre me ajudaram. E a todos que contribuíram indiretamente ou diretamente nesse processo, que sempre me apoiaram e incentivaram nos momentos mais difíceis e entenderam a minha ausência enquanto me dedicava em todo o trajeto. A minha dupla por todo caminho até aqui. Com carinho, Isabella.

Não me farei em ordem cronológica para prestar minhas gratulações, destarte, contemplo à minha mãe e meu pai por terem me dado todo o apoio em minha escolha profissional e ter me possibilitado chegar até aqui; agradeço a minha irmã pelo carinho e suporte que sempre me ofereceu em meus momentos mais difíceis durante a graduação, me ouvindo e me orientando; ao meu irmão que, mesmo distante, é uma peça fundamental em minha base familiar. Reconheço aos meus amigos pelas alegrias, suportes aos momentos de desespero e lágrimas enquanto atravessávamos momentos difíceis. Obrigado por terem sido minha família em Uberaba –, possibilitando momentos incríveis. Agradeço aos meus avôs maternos, por contemplarem este acontecimento de minha graduação, preocupando sempre e

abençoando meus passos; a minha tia por ter aberto as portas de sua casa para me receber; e a minha dupla pelo trabalho incrível que realizamos durante toda a nossa graduação. Por fim, gratidão pela pessoa que me tornei, moralmente, espiritualmente e intelectualmente. Com carinho, Joaquim Aníbal CRUZ, Isabella Nogueira; FILHO, Joaquim Aníbal. **O impacto das mídias sociais na saúde mental.** Uberaba/MG, 2022. Monografia. 23 p. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Universidade de Uberaba. Orientadora: Prof. Me. Jéssika Rodrigues Alves

O avanço da tecnologia vem crescendo fortemente de forma gradativa nos últimos anos e, através disso, surgem as mídias sociais que estão cada vez mais presentes em nossas vidas, transformando todas as nossas interações, liberdades e opiniões. Dessa forma, nosso olhar voltou-se a compreender os efeitos e impactos que essas interações causam em nossa saúde mental. Trata-se de uma revisão narrativa que investigou através de artigos, livros e revistas eletrônicas dos últimos seis anos. Buscou-se, em todos os artigos pesquisados, o entendimento e o papel das mídias sociais em todos os seus contextos. Para o conhecimento acerca dos impactos causados no indivíduo, procuramos compreender também o conceito de saúde mental. Para tanto, conclui-se que, as mídias sociais, acabam por serem mais negativas do que positivas devido a ausência de estudos pautados nos benefícios que a contempla.

Palavras-Chave: Mídias Sociais; Saúde Mental; Liberdade.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
MÉTODO	8
DISCUSSÃO E RESULTADOS	8
1- O PROCESSO E O ENTENDIMENTO ACERCA DE SAÚDE MENTAL	8
2- O PAPEL DAS MÍDIAS SOCIAIS	12
3- MÍDIAS SOCIAIS EM CONTEXTO: DISCURSO DE ÓDIO VERSUS LIBERDADE DE EXPRESSÃO	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

INTRODUÇÃO

Quando nos inteiramos acerca da temática de saúde mental, alguns pontos são frequentemente elencados, isto porque, recebem influências associadas a fatores biológicos, culturais e sociais. Unido a isso, a saúde física compreende-se como bases essenciais da vida humana que estão estritamente ligados de forma colaborativa. Assim como os adoecimentos físicos têm características fisiológicas, algo semelhante acontece com os mentais, tendo caracteres específicos e participativos de influências biopsicossociais; sendo as mais comuns dentre elas a ansiedade e a depressão. Em 2017, segundo um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é líder quando o assunto é ansiedade e depressão ocupava o quinto lugar. Saltando para 2021, foi identificado que cerca de 280 milhões de pessoas são acometidas por depressão mundialmente (DE SOUZA, 2017; OMS, 2021).

A intensificação no uso de aparelhos de informática entre crianças e adolescentes vem apresentando um risco em potencial à saúde deles, servindo de pautas para estudos e inúmeras pesquisas que contemplem o assunto. Fora realizado, no Brasil, uma pesquisa durante o ano de 2020, acerca do uso das tecnologias, de maneira geral, tendo números expressivos que ultrapassam os 150 milhões de usuários de internet; representando 81% da população acima dos 10 anos de idade. O que reflete no aumento do tempo dedicado ao mundo virtual, sendo uma consequência da exclusão do mundo real. Compreende-se que o comportamento é oriundo ao que o indivíduo consome das mídias sociais, somado à isso, diversos impactos à saúde mental e física são concebidos, tais como, redução da capacidade visual e auditiva, riscos de postura, entre outros (TIC DOMICÍLIOS, 2020; TIC KID, 2015).

A tecnologia hoje causa um efeito de “servidão” nas pessoas, aprisionando-as frente a uma realidade feita de aparências, muita das vezes utópicas, corroborando, principalmente, com esse sentimento de solidão. As mídias sociais possuem seus modelos característicos de funcionamento, de interatividade e de exposição e, a partir disso, transforma todo o nosso comportamento, sensação, pensamento e percepção (HAN, 2018, p. 10).

Zygmunt Bauman (2004) utiliza o termo “modernidade líquida” para se referir à nossa época, que tem como principais características a inconstância, fluidez e adaptabilidade. Nas redes sociais, mesmo que lhe dê a opção de se ter o maior número possível de “amigos”, as relações são inconstantes e frágeis e, com isso, desfazer uma amizade que não lhe agrada mais, tornou-se extremamente fácil devido a fragilidade dos laços pessoais, o que torna um motivo atrativo para as pessoas, favorecido pela facilidade e pela agilidade da busca incessante cada vez mais comum nos dias de hoje. Conforme: “A realização mais importante da proximidade virtual parece ser a separação entre comunicação e relacionamento. Diferentemente da antiquada proximidade topográfica, ela não exige laços estabelecidos de antemão nem resulta necessariamente em seu estabelecimento. ‘Estar conectado’ é menos custoso do que ‘estar engajado’.” (BAUMAN, 2004, p.82).

Conseguimos enxergar, claramente, que ao fazer o uso das redes sociais de modo excessivo, na maioria das vezes, o indivíduo somente mostra aquilo que vai agradar; fazer que as pessoas o admirem e até mesmo o idolatrem, inventam personagens de si que substituem seu verdadeiro lado; assim cada vez mais o indivíduo vai perdendo sua própria identidade, tornando-se um anônimo que tem medo de mostrar o seu eu de verdade. O que leva o indivíduo a fazer de tudo que agrada ao outro, toda uma massa de pessoas, do que se identificar consigo mesmo.

Kierkegaard (1974, p.348) a respeito disso diz:

“[...]ai de nós! Que nos entretemos e que se entretêm as multidões com tudo, exceto com aquilo que importa! Que as arrastam a desperdiçar a sua vida no palco da vida. [...] que as conduzem em rebanhos, enganando-as em vez de dispersar, de isolar cada indivíduo, a fim de que sozinho se consagre a atingir o fim supremo.”

Por fim, podemos citar, também, o quanto as redes sociais influenciam na subjetividade de cada um, na maneira de pensar, vestir, se comportar, dentre tantos outros aspectos que são fundamentais na construção de uma identidade. O sujeito busca aprovação e atenção do outro, custe o que custar, na busca incessante pela perfeição. Como sugere Han: “(...) mas via de regra ele tem um perfil e trabalha ininterruptamente em sua otimização. Em vez de ser ‘ninguém’, ele é um alguém penetrante, que se expõe e que compete por atenção.” (HAN, 2018, p.28).

Através desta revisão narrativa temos como objetivo examinar, através de referências teóricas, o impacto que as redes sociais desencadeiam na saúde mental do indivíduo.

MÉTODO

A pesquisa contemplar-se-á de uma revisão narrativa da literatura. A revisão narrativa consiste em uma análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação de uma análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007). A busca para as pesquisas de artigos foi realizada na base de dados Scielo, Pepsic. Foram incluídos artigos, livros, revistas eletrônicas; foram incluídos materiais publicados entre 2015 até 2021; materiais na língua portuguesa e inglesa que respondessem à questão norteadora deste estudo. Foram excluídos materiais publicados em outras línguas que não fossem a portuguesa e inglesa, materiais que se distanciassem do tema e não respondessem acerca do impacto das mídias sociais na saúde mental.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

1- O PROCESSO E O ENTENDIMENTO ACERCA DE SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um conceito conhecido e disseminado entre os meios que carrega um forte estereótipo no senso comum. Quando inauguramos o presente tema, partimos do princípio e compreensão do que é saúde mental; analisando as mudanças que vivemos em nosso cotidiano, que obtêm aspecto significativo no que se entende de processo de saúde-doença. A Organização Mundial de Saúde (OMS), conceitua a saúde como um perfeito e completo estado de bem-estar físico, mental e social; não sendo somente pela ausência de doença e/ou enfermidades. Aqui podemos abrir um parentese e questionar alguns desses conceitos como: é possível definir o que é bem-estar em uma sociedade marcada por injustiça e desigualdades socioeconômicas crescentes? Há questionamentos no conceito estabelecido pela OMS, e há estudiosos que o consideram utópicos (DALMOLIN; *et al*, 2011).

O conceito de Reforma Psiquiátrica (RP) pode ser orientado como um conjunto de ideais que voltam o seu olhar para uma sociedade mais humana, que preza pelo retorno dos excluídos socialmente, primando por uma sociedade que possibilite uma vivência em liberdade desses preteridos. Em virtude disso podemos entrar no aspecto da reinserção social desses indivíduos na sociedade que reafirmam os ideais modernos de liberdade. Podemos considerar então, que esse conceito deve ser descrito da seguinte forma: saúde não significa ausência de doença, mas sim, está relacionada e influenciada por aspectos políticos, socioeconômico, cultural e ambiental, que interferem diretamente em nosso bem-estar em sua totalidade (PATRIOTA, 2011).

As políticas anteriores à RP não eram voltadas para buscar uma cura para aqueles que eram acometidos de transtornos mentais, mas sim, voltadas para a exclusão destes da sociedade, preservando a população contra a loucura. Dessa forma, não se devia de um tratamento, portanto se isolava os doentes mentais do convívio social. Não havia uma preocupação com a cura, mas uma condenação da ociosidade (FOUCAULT, 1999).

Apesar do avanço constante, a RP ainda apresenta diversos aspectos desafiadores e impasses para que se tenha uma rede de atenção que responda a expectativa de um cuidado em liberdade voltado à saúde mental. A RP é considerada a maior revolução não só na nova perspectiva sobre a loucura, mas também, em conceitos e em saúde mental. Entende-se que, a Luta Antimanicomial, surge como consequência de conhecimentos e estudos que ousaram questionar os dispositivos e as estratégias de dominação e anulação do sujeito que marcaram historicamente a (des)atenção à saúde mental, a exemplo dos hospitais psiquiátricos (AMARANTE, 2008).

Aos sucessos e avanços que foram obtidos em todo esse processo de remodelação, só fora alcançado à medida em que se compreendeu que se carecia de uma construção que embarcasse os cuidados necessários para essas pessoas, do contrário, estaríamos penitenciados ao bochinche ou a passar o resto de nossos dias em manicômios por longos períodos (PITTA, 2011).

O processo de reinserção que fora citado mais acima, deverá ser, antes de tudo, uma emancipação pessoal, social e cultural e não apenas, meramente política, possibilitando, assim, um indivíduo possível de existir em meio a tantas formas. O que significa dizer, uma mentalidade onde as pessoas enxerguem fora do olhar de igualdade, aprendendo a conviver tolerantemente com a diferença; pois o resgate da cidadania, a recuperação da autonomia, a reinserção social e a qualidade dos serviços oferecidos aos doentes mentais são parte dos objetivos permanentemente seguidos pelas novas práticas assistenciais em saúde mental (WEBER; JURUENA, 2017).

Ainda no que cerne a política de saúde mental, outro aspecto importante a ser mencionado, é na formação de profissionais que tenham recursos que sejam mais humanos para lidar com as demandas que são decorrentes quando falamos de saúde mental. A loucura passa pelo campo das contradições do nosso corpo, como escreve Basaglia:

Loucura, como todas as doenças, é expressão das contradições do nosso corpo [...], que é orgânico e social [...]. A doença, sendo uma contradição que se verifica no ambiente social, não é um produto apenas da sociedade, mas uma interação dos níveis dos quais nos compomos: biológico, sociológico, psicológico. Dessa interação participa uma enorme quantidade de fatores. (BASAGLIA, 1979, p. 79).

Em busca de uma nova sensibilidade cultural capaz de gerar políticas de assistência que contemplem demandas subjetivas é um trabalho árduo, pois trata-se de uma desconstrução social dos estigmas e estereótipos. É necessário voltar o olhar à compreensão do mundo e do que a experiência subjetiva pode apresentar em uma demanda de saúde mental (FOUCAULT, 1999).

Para fecharmos o presente capítulo elucidamos que a saúde mental se trata de um estado de homeostase onde existe um equilíbrio entre as exigências ou vivências da vida. É saber discernir as necessidades da vida sem deixar de lado aquilo que lhe causa prazer; ficando bem consigo mesmo e com os que o cerca. As

habilidades sociais, ao referirem-se ao conjunto de comportamentos necessários na interação do indivíduo com os outros, auxiliam a uma melhor adaptação do indivíduo ao meio, contribuindo, não só, mas também, para a saúde social (BARTHOLOMEU; *et al*, 2011; DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2001).

Para os dias de hoje, nossas exigências são grandes, pois estamos cercados de informações e padrões que nos são impostos pelos meios de comunicação, em grande massa através das mídias sociais. Manter o bem-estar neste ambiente que, por vezes, é hostil, deve ser uma estratégia importante para superá-las e manter nossa saúde mental, que é imprescindível para a vivência em sociedade, preservada. Há no ser humano, uma busca baseada no desejo do indivíduo de se misturar, de se enturmar, fazer amizades e não se sentir sozinho (ZUIN; ZUIN, 2018).

Com o uso excessivo de mídias sociais, das inúmeras ferramentas fornecidas por um simples celular, existe um afastamento do mundo real, proporcionado pela conexão da internet, que leva o usuário a uma espécie de isolamento das relações pessoais e contatos diretos com pessoas (SOUZA; CUNHA, 2017).

O mais atrativo nesse mundo, principalmente para os adolescentes e adultos, é justamente a possibilidade e a facilidade de inclusão social nesse imenso e vasto campo do mundo virtual. Nos jovens e/ou adultos, muitos postergam suas atividades do dia-a-dia para ficar em mídias sociais, e por muitas vezes, ao se encontrarem procrastinando em uma atividade, quando se deparam com outra pessoa expondo em suas redes sociais sobre seu dia estar indo bem, fazendo uma atividade física ou coisas do tipo, se sentem mal, se comparam e ficam tristes. Os indivíduos que utilizam excessivamente das mídias sociais não acreditam na existência de um problema ao ficarem conectados a maior parte do dia e, às vezes, até entrando no período da noite (BORGES; PIGNATARO, 2015).

Saúde mental é o equilíbrio emocional entre suas necessidades e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentre as variadas situações, sem deixar de fazer o que é necessário; é buscar viver no equilíbrio de tudo o que necessita fazer no dia a dia, sem deixar de fazer o que gosta, como por exemplo, atividades de lazer (BRAGA;

et al, 2017).

2- O PAPEL DAS MÍDIAS SOCIAIS

As mídias sociais estão cada vez mais presentes na vida das pessoas, hoje é praticamente impossível não estarmos conectados. Em um levantamento de 2021, 70,3% dos brasileiros estão conectados, isto significa 150 milhões de pessoas, um dos maiores índices dentre todos os países. Está crescente é um processo natural que também teve influência no período da pandemia onde muitas de nossas atividades corriqueiras tiveram que migrar para o ambiente virtual para que se tornassem possíveis. Conforme cita Byung-Chul Han (2017):

As mais recentes evoluções sociais e a mudança de estrutura da atenção aproximam cada vez mais a sociedade humana da vida selvagem.” (HAN, 2017, p. 33)

Os celulares não são apenas mais para jogarem, hoje você consegue fazer tudo em um simples toque, encontrar notícias em tempo real, mandar e-mail, assistir ou baixar vídeos, tirar ou enviar fotos de onde e em qualquer lugar que você esteja, e a partir disso, disseminar tudo isso para o mundo a fora. Somos protagonistas das nossas próprias histórias, em um mundo onde as velhas e as novas mídias se colidem, onde o poder do produtor de mídia e o poder do consumidor interagem de maneira imprevisível (JENKINS, 2009).

Para tanto, consideramos que vivemos em uma sociedade que se encontra em constante mudança, e podemos dizer que, a maioria delas, a grande responsável é a internet. É ela a responsável por grandes das transformações sociais e culturais, tornando-se indispensável para a sociedade, pois, atualmente 80% da população têm acesso a ela, que é considerada um importante canal mundial de distribuição de bens, serviços e empregos, provocando grandes mudanças na economia, nos mercados e nas indústrias, além de influenciar no comportamento dos consumidores. (SOUSA, 2016).

Neste meio da internet, além da interação online, nós podemos encontrar também uma imensa liberdade, e com isso as pessoas tem utilizado a internet para fazer mobilizações, mas para aqueles que buscam o controle da opinião pública isso

vem sendo um grande problema. Há quem diga que a internet é “terra sem rei” e por muitas vezes alguns confundem a liberdade que há esse meio utilizando isso para criar *fake news*, a expressão significa:

Notícias falsas: quaisquer notícias e informações falsas ou mentirosas que são compartilhadas como se fossem reais e verdadeiras, divulgadas em contextos virtuais, especialmente em redes sociais ou em aplicativos para compartilhamento de mensagens” (DICIO-DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS, 2020, ONLINE).

Podemos citar que são inúmeros os motivos que as pessoas criam essas notícias falsas, como por exemplo, criar manchetes ilógicas com o intuito de atrair pessoas para algum local, seja sites, perfis, páginas, etc, para lucrar com a publicidade. No entanto, além da finalidade comercial, as *fakes news* podem ser usadas com o intuito de criar boatos e reforçar uma crença ou pensamento político, religioso, científico, por meio de mentiras e/ou da desinformação (AGUIAR, 2021).

O crescimento constante das *fakes news* vem assustando muitas pessoas, já para outras, as considera como um grande e forte aliado. O Relatório de Segurança Digital no Brasil (2018) cita que as famosas *fake news* são, em sua maioria, produzidas a partir de temáticas polêmicas, apelativas e até mesmo sensacionalistas, com grande potencial de viralização. Com o atual cenário pandêmico que vivemos, não poderíamos deixar de citar o quanto as *fakes news* cresceram em um nível altíssimo, entre elas, campanhas contra a vacinação nas redes sociais; campanhas a favor de medicamentos que não foram cientificamente comprovados que há eficácia contra o vírus. O Ministério da Saúde, em 2019, com o alarmante número de notícias falsas em razão ao Covid-19 precisou criar um número de WhatsApp onde qualquer pessoa poderia enviar uma mensagem e verificar a veracidade da notícia publicada e se a informação procedia antes de continuar sendo compartilhada, com o objetivo de combater as mensagens falsas sobre a saúde (AGUIAR, 2021).

Nós temos o direito de liberdade de expressão que nos é reservado, porém não podemos confundir ou utilizá-la com a finalidade de propagar notícias falsas ou até mesmo de destruir outros direitos, como o acima supracitado, o direito à saúde. Tais propagações de *fakes news* tem prejudicado de forma significativa a saúde dos

brasileiros e conseqüentemente, podemos citar que influencia em todas as suas relações sociais e econômicas. Infelizmente, há inúmeros prejuízos causados pelas *fakes news* e atualmente, é uma realidade incontestável, que cresce e se propaga cada dia mais. Infelizmente o lado negativo da sociedade da informação é perverso. Não basta o direito ao acesso à informação; faz-se necessário, no predomínio das redes sociais em relação às mídias tradicionais, antes que qualquer outra medida, educar a população para que ela por si só possa discernir a verdadeira e a falsa informação, a educação e a conscientização social é um passo primordial na luta a favor de uma saúde melhor dos brasileiros (AGUIAR, 2021).

Outro modo que podemos citar o lado negativo das redes sociais, é o *bullying*. As mídias sociais têm o poder de transformar qualquer pessoa, transformar seu modo de pensar, agir e falar, seja positivamente ou negativamente.

O *bullying*, segundo o Dicio-Dicionário Online de Português (2021), o descreve como:

“Agressão que, violência verbal ou física, alguém que faz com a intenção de intimidar, ameaçar, tyrannizar, oprimir, humilhar ou maltratar os mais fracos, que são de modo constante e persistentes alvos dessas agressões”

(DICIO-DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS, 2021, ONLINE).

Já o *cyberbullying*, segundo o Dicio-Dicionário Online de Português (2021), o apresenta como:

“Violência repetitiva e persistente que ocorre pela Internet, com o intuito de intimidar, de humilhar ou maltratar alguém”
(DICIO-DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS, 2021, ONLINE).

Há uma diferenciação do *bullying* e do *cyberbullying*, pois, enquanto em um envolve a presença somente do agressor e a vítima, no segundo, existe um terceiro personagem que é o telespectador. Mesmo que no *cyberbullying* não tenha violência física, as conseqüências causadas por esse ato são tão graves e significativas na subjetividade daquele que sofre quanto o *bullying*. Podemos considerar, talvez, que elas sejam até mesmo mais graves pois os abusos são de cunho psicológico, podendo chegar até mesmo ao dano físico. Segundo Rodrigues (s/d, online) as ameaças de morte, agressão física e publicação de informações pessoais de vítimas

são alguns dos meios mais violentos de *cyberbullying*, já que coloca a vítima em situação de risco e constante apreensão diante a possibilidade de um atentado contra sua vida. Os agressores, normalmente, direcionam seus ataques às características pessoais em mídias sociais, onde ali, ele difama a imagem da vítima e que conseqüentemente, afeta a sua autoestima. O grande problema é que a constância destes ataques atinge proporções imensas, e praticamente incontroláveis, pois uma vez que as informações são lançadas na internet, lá permanecem indefinidamente, sem qualquer tipo de controle (LUCCHESI; HERNANDEZ, 2018).

Para além do lado negativo, como já foi brevemente citado, há quem use as mídias sociais para o lado positivo. As redes sociais podem ser também um grande e forte palco para manifestações e mobilizações sociais. Casos de mudanças, como decisões governamentais, abaixos assinados, entre outros, ganham um destaque maior nas mídias sociais e instigam a população que busca por mudança, com o intuito de repercutir nas mídias para que o propósito final seja alcançado. As ondas revolucionárias, protestos, campanhas, passeatas, caminhadas são formadas através das redes sociais, com o objetivo de organizar, comunicar e sensibilizar a população. As redes sociais não são apenas fontes de informação e relacionamento, mas também, uma forma de mobilizar e promover mudanças na sociedade, afinal, elas potencializam a comunicação e dão forças a casos da vida real (BARROS; CARMO; SILVA, 2012).

Progressivamente os usuários brasileiros de internet colocam-se como agentes ativos de ações participativas, desempenhando sua tendência natural de socialização ao discutir, reagir e espalhar seus interesses e críticas pelas diversas modalidades de mídias (MIRANDA, 2017).

As mídias sociais, se utilizadas da maneira correta e positiva, sem dúvidas tem um grande potencial para auxiliar na reorganização de estratégias, seja em âmbito político, econômico e/ou cultural. O público contemporâneo experimenta e valoriza cada vez mais a liberdade de escolha que adquiriu com a disponibilidade cotidiana de meios digitais interativos e não lineares da comunicação (MIRANDA, 2017).

Cada usuário tem sua liberdade de expor, de utilizar ferramentas e também de produzir inúmeros conteúdos em muitos formatos e para várias plataformas,

podendo utilizar das mídias sociais de acordo com sua necessidade. Dessa forma, as mídias sociais possuem um papel importante para nossa sociedade atual, porém ainda faz-se necessária a conscientização dos usuários da internet, principalmente das redes sociais, para que essa ferramenta tão poderosa que possibilita a integração de pessoas, mobilizações, compartilhamento de informações, campanhas, disseminação de novas ideias, entre inúmeros outros aspectos que podem dispor positivamente das mídias sociais, não se transforme em um instrumento que seja repressivo e tóxico. Essas transformações feitas através das redes sociais podem trazer benefícios, em menor escala, à indivíduos e/ou grupos de pessoas, e em maior escala transformar situações em âmbito nacional e, até mesmo, internacional (BARROS; CARMO; SILVA, 2012).

3- MÍDIAS SOCIAIS EM CONTEXTO: DISCURSO DE ÓDIO VERSUS LIBERDADE DE EXPRESSÃO

As mídias sociais possuem número bastante expressivo de sujeitos que têm em sua frente imensas oportunidades para se posicionarem, cobrarem serviços públicos e a eficácia governamental. Sendo assim, o indivíduo que possui acesso à essas redes, pode participar na transformação do cenário político que está inserido através de seu engajamento, na busca da formação de movimentos sociais organizados, na elaboração de estratégias para pressionar o governo de maneira que desenvolvam e implementem as políticas e ações públicas que favoreçam a democratização da sociedade (SIMONARD; SANTOS, 2017).

Para além do espaço de entretenimento as mídias sociais também podem ser apreendidas em uma dimensão política (D'ANDREA, 2017). Nos dias atuais podemos verificar as situações que antes ficavam acobertadas vindo à tona através delas. Conforme o que já vimos e discutimos no decorrer desta revisão literárias, as mídias sociais, segundo Kaplan e Haenlein (2010), podem ser definidas como um grupo de aplicações para internet que foram criadas e construídas pautadas em fundamentos ideológicos e tecnológicos da web; permitindo a criação e a troca de conteúdos gerados, sendo assim, um ambiente que se dá de forma online e que permite o compartilhamento de inúmeras informações que são partilhadas utilizando-se de diversos meios de comunicação social (MOSER, ARAÚJO, MEDEIROS, 2019).

Hoje, podemos dizer que estamos passando pela era da informação onde a tecnologia está moldando nossa vida diariamente, às vezes sem que sequer percebamos isso. A internet é uma das tecnologias de moldagem que nos oferece um mundo de possibilidades para os seus usuários. (BLANTON e CARBAJAL, 2019). As mídias sociais estão em constante e crescente desenvolvimento e se torna assim, a grande protagonista, oferecendo todos os tipos de opções de comunicação por meio de dispositivos digitais (ANDRADE, RAINATTO, 2020).

E, de acordo com Pozo (2005), essa sociedade, para muitos, é a sociedade da informação e com isso, uma vez que quem não pode ter acesso às várias formas culturais de representação simbólica, está, de uma certa forma, socialmente, economicamente e culturalmente empobrecido, além de também viver confundido e desconcertado diante da avalanche de informação que não se pode traduzir em conhecimento para aquele que não se pode dar sentido (GASQUE, 2016).

Di Felice (2014) pautada no argumento de Heidegger ressalta a importância e a necessidade de pensarmos a tecnologia além do sujeito-objeto e lembra que o autor argumentava que o problema não é ser dominado pela técnica, mas sim, a discussão sobre a técnica. Ela não deve e nem pode ser compreendida apenas por um instrumento que fora elaborado pelo indivíduo, podemos dizer, então, que muda o significado da estrutura do conhecimento e conseqüentemente, requer pensar a própria relação humana a partir disso (GASQUE, 2016).

No cotidiano dos indivíduos apresentam cada vez mais semelhança na forma de agir e se comportar diante das tecnologias. Vivemos atualmente uma grande onda de compartilhamento através das mídias sociais de ideias, informações, conteúdos, vivências e até mesmo de emoções, e de uma certa forma, a vida se torna cada vez mais virtualizada. Usamos hoje a internet para diversão, informação, pagamentos e compras, trabalhar, para mobilizações políticas, buscar parceiros e/ou amigos, sentir-se incluído e psicologicamente amparado. A mídia social pode ser considerada então um espaço de postagem e exposição de informação do usuário sem que haja, necessariamente, um relacionamento direto com outro indivíduo (GASQUE, 2016).

Desde que se iniciou a grande popularização das mídias sociais, elas vêm realizando uma verdadeira revolução na forma de elaborar e acessar conteúdos,

sejam eles de lazer, jornalísticos ou informacionais. Em um só ambiente as pessoas conseguem se informar, acompanhar seus amigos que podem ou não estarem distantes, publicarem e compartilharem links, tudo de forma rápida, gratuita e ilimitada. As mídias sociais só existem, pois, os seus usuários interagem, compartilham e disseminam conteúdos a fim de alimentar seu próprio grupamento e aumentar o seu nível de influência perante seus seguidores (SIMONARD; SANTOS, 2017).

Conforme defende Lemos (2013) às mídias sociais, assim como qualquer outro objeto ou ferramenta nas mãos dos seres humanos podem ser meros intermediários, que atuam como ponte ou ligações entre indivíduos de forma que produza resultados, ou até mesmo agentes produtores de ações e diferenças que sejam significativas. O autor acredita que qualquer luta política ou ação social só acontece pelas relações entre humanos e não-humanos, pois é impossível haver qualquer movimento social sem agentes humanos (LEMOS, 2013).

As mídias sociais iniciou-se e permitiu que o indivíduo e o coletivo desenvolvessem novas estratégias para pressão, controle e comunicação com os diferentes âmbitos e níveis políticos do governo, criando-se assim, um novo espaço para debate público (SIMONARD; SANTOS, 2017).

No que tange a liberdade de expressão, urge-se com o discurso de ódio que, segundo Catherine MacKinnon (1988), tende a silenciar ou se sobrepor à expressão. Os discursos através das redes-sociais, da ideia de liberdade na exposição do pensamento, suscita, também, na construção de elementos discursivos que podem desqualificar, inferiorizar ou desprezar os indivíduos. Em geral, tais elementos são direcionados aos negros, mulheres, indígenas, pobres, sexualidade, entre outros (OLIVEIRA; PINHEIRO; GOMES, 2018).

A psicologia, ciência que estuda as relações, desenvolvimentos e cognições humanas, consegue compreender como essa perspectiva afeta os indivíduos e a necessidade de uma reflexão diante o assunto. Mesmo estando vivendo em um mundo totalmente tecnológico e evoluído, ainda nos deparamos com diversos tipos de preconceitos e discriminações. A psicologia em relação a este assunto pode agir de forma efetiva, pois, através de seu conhecimento, pode causar reflexões sobre o

tema em busca de favorecer o bem-estar e/ou, também, para o melhor convívio social. Para qualquer grupo de minoria que sofreram algum tipo de discurso de ódio daqueles supracitados, constata-se a importância de um profissional da psicologia capacitado para que se produza um novo olhar em frente aquele indivíduo que sofreu o preconceito, pois o psicólogo pode vir a auxiliar na superação e enfrentamento de preconceitos, discriminações sofridas, pautadas no acolhimento, promoção de saúde e bem-estar destes na sociedade (LIMA, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo identificar os impactos causados pelas mídias sociais na saúde mental dos indivíduos. Durante nossas pesquisas identificamos a ausência de estudos que apresentassem pontos positivos acerca dessa temática. Embora já tenham-se diversos estudos pautados para o entendimento do que as mídias sociais causam, essa área ainda deve ser mais explorada, principalmente, para que seja pesquisado mais sobre os benefícios que as mídias sociais podem causar.

Far-se-ia interessante construir pensamento do que se pode ser profícuo nesta temática, a fim de respondermos a grande questão que sondamos em nossa revisão: mídias sociais: uma vilã ou uma aliada? Quais são seus impactos na saúde mental? Por ora, de acordo com a pesquisa realizada, percebe-se que os impactos acabam por serem mais negativos do que positivos.

Por se tratar de uma ferramenta em constante estado de disseminação, que interfere diretamente, moldando nossas interações, vivências e a forma como nos relacionamos, provavelmente, já há benefícios acerca do assunto que devem ser mais pesquisados e explorados; fazendo-se tão presentes na vida dos indivíduos.

Ao realizar essa revisão narrativa encontramos alguns limites no que se diz respeito aos artigos, revistas eletrônicas e livros tanto na língua portuguesa quanto na língua inglesa. A data máxima para pesquisa foi fixada de 2015 até 2021. Acreditamos que os apontamentos realizados no decorrer da pesquisa podem auxiliar pessoas que possuam interesses em entender, debater e pesquisar mais sobre a temática, mas destacamos também a necessidade de mais estudos pautados na investigação daquilo que foi citado.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Aline Teixeira. **Fake News: O Uso Do Direito À Liberdade De Expressão Como “Escudo Protetor” Aos Ataques Ao Direito Fundamental À Saúde.**

Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1490/1/TCC%20%20PRONTO%20-%20ALINE.pdf>>. Acesso em 12 de dezembro de 2021

ANDRADE, Norberto Almeida de; RAINATTO, Giuliano Carlo. **On ou Off, Real ou Virtual? Como o facebook influencia na qualidade de interações e relações sociais?** Disponível em:

<<https://revistas.pucsp.br/index.php/pensamentorealidade/article/view/46823/pdf>>. Acesso em 26 de maio de 2022.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos.** Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

Blanton, R., & Carbajal, D. (2019). **Not a Girl, Not Yet a Woman: A Critical Case Study on Social Media, Deception, and Lil Miquela.** In Handbook of Research on Deception, Fake News, and Misinformation Online (pp. 87-103). IGI Global.

BARROS, Arthur Alvarenga; CARMO, Michelle Fernanda Alves; SILVA, Rafaela Luiza da. **A Influência Das Redes Sociais E Seu Papel Na Sociedade.** Disponível em: <<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/view/3031/2989>>. Acesso em 12 de dezembro de 2021

BASAGLIA, F. **A psiquiatria alternativa: contra o pessimismo da razão, o otimismo da prática.** São Paulo: Brasil Debates, 1979.

BITTAR, Paula. **Violência contra as mulheres nas ruas cai durante a pandemia, mas aumenta dentro de casa.** Disponível em:

<<https://www.camara.leg.br/noticias/797543-violencia-contra-as-mulheres-nas-ruas-cai-durante-a-pandemia-mas-aumenta-dentro-de-casa/>> . Acesso em: 04 de maio de 2022.

BORGES, Luana de Andrade Pinheiro; PIGNATARO, Thelma. **Nomofobia: Uma síndrome do século XXI.** Natal: UFRN / Biblioteca Setorial do CCSA.

BRAGA, ALS, *et al.* **Promoção à saúde mental dos estudantes universitários.** Revista Pró-UniverSUS. 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54.

BRAGA, Cláudia Pellegrini. **A Perspectiva Da Desinstitucionalização: Chaves De Leitura Para Compreensão De Uma Política Nacional De Saúde Mental Alinhada À Reforma Psiquiátrica.** Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2019.v28n4/198-213/pt>>. Acesso em 21 de setembro de 2021.

DALMOLIN, Bárbara Brezolin, *et al.* **Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde.** Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/ean/a/NJb3hzFmZwKrnqnBDGnLv3L/?lang=pt>. Acesso em 30 de outubro de 2021.

DE SOUZA, Ildebrando Moraes; MACHADO-DE-SOUSA, Joao Paulo. **Brazil: world leader in anxiety and depression rates**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 39, n. 4, p. 384-384, 2017.

FOUCAULT, Michael. **História da Loucura**. São Paulo: Perspectiva, 1999.
FISCHER, R. M. B. **Mídia e educação: em cena, modos de existência jovem**. 2005. *Educar*, 26, 17-38.

GASQUE, Kelley Cristine Gonçalves Dias. **Internet, Mídias Sociais E As Unidades De Informação: Foco No Ensino-Aprendizagem**. Disponível em: <<https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/bjis/article/view/5929/4139>>. Acesso em 09 de abril de 2022.

GRANATO, L.; GABRIEL, R.d.S.. **O preconceito no Brasil é encoberto**. Disponível em: <<http://www2.eca.usp.br/njsaoremo/?p=668>>. Acesso em: 05 de maio de 2022.

HAN, Byung Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2a edição. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017

IBGE. **PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>>. Acesso em: 21 de abril 2021

JUNIOR, Benilton Bezerra. **Desafios da Reforma Psiquiátrica no Brasil**. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/physics/v17n2/v17n2a02.pdf>. Acesso em 18 de setembro de 2021.

JENKINS, Henry. **Cultura da Convergência**. 2. ed. São Paulo: Editora Aleph, 2009.

KLEIN, Melanie. **O sentimento de solidão: Nosso mundo adulto e outros ensaios**. Tradução de Paulo Dias Corrêa. Rio de Janeiro: Imago, 1971.

KIERKEGAARD, Soren Aabye. **O Desespero Humano**. São Paulo: AbrilCultura, 1974

LIMA, Bruno Santos. **Formas de enfrentamento diante do preconceito e discriminação vivenciados por pessoas homoafetivas**. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0995.pdf>>. Acesso em 09 de junho de 2021.

LEITE, R.J.L., *et al.* **É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia**. Disponível em:

<<http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/a20v41n03p11.pdf>>. Acesso em 31 de outubro de 2021.

LUCCHESI, Ângela Tereza; HERNANDEZ, Erika Fernanda Tangerino. **Crimes Virtuais: Cyberbullying, Revenge Porn, Sextortion, Estupro Virtual**. Disponível em: <<https://facdombosco.edu.br/wp-content/uploads/2018/12/%C3%82ngela-Tereza-Lucchesi-Erika-Fernanda-Tangerino-Hernandez-crimes-virtuais-Copia.pdf>>. Acesso em 12 de dezembro de 2021.

MELO, Marco César de Souza. **Psicopolítica em Byung-Chul Han: Novas formas de controle na civilização tecnológica**. Disponível em: <<https://doi.org/10.30611/2020n17id60608>>. Acesso em 02 de mar. de 2021.

MIRANDA, Giovani Vieira. **A Internet Como Indutora Da Participação Política: Mídia, Tecnologia E Engajamento Nos Ambientes Digitais**. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/322488320_A_internet_como_indutora_da_participacao_politica_midia_tecnologia_e_engajamento_nos_ambientes_digitais>. Acesso em 12 de dezembro de 2021

MOSER, Patrícia Cristina; ARAÚJO, Joelson Isidro da Silva; MEDEIROS, Erika Carlos. **Impacto das Mídias Sociais no Futuro da Educação Superior no Brasil: Um estudo prospectivo**. Disponível em: <<https://sol.sbc.org.br/index.php/ctrl/article/view/8890/8791>>. Acesso em 03 de abril de 2022.

NJSR. **O preconceito no Brasil é encoberto**. Disponível em: <<http://www2.eca.usp.br/njsaoremo/?p=668>>. Acesso em 26 de maio de 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial da Saúde, Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em 13 de maio de 2021.

OLIVEIRA, Roseane Cristina de; LIMA, Jacqueline de Cássia Pinheiro; GOMES, Raphael Fernando. **Machismo e Discurso de Ódio nas Redes sociais: uma análise das “opiniões” sobre a violência sexual contra as mulheres**. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/download/30363/17895>>. Acesso em 26 de maio de 2022.

PATRIOTA, Lucia Maria. **Saúde mental, reforma psiquiátrica e formação profissional**. Disponível em: <http://www.joinpp2013.ufma.br/jornadas/joinpp2011/CdVjornada/JORNADA_EIXO_2011/IMPASSES_E_DESAFIOS_DAS_POLITICAS_DA_SEGURIDADE_SOCIAL/SAUDE_MENTAL_REFORMA_PSIQUIATRICA_E_FORMACAO_PROFISSIONAL.pdf>. Acesso em 30 de outubro de 2021.

PEIXOTO, Ana Carina; SANTOS, Carla Bernardett; MENESES, Rute F. **Habilidades Sociais Na Promoção De Saúde: Preditoras Da Saúde Mental E Sexual**. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15309/18psd190103>>. Acesso em 21 de setembro de 2021.

PITTA, Ana Maria Fernandes. **Um balanço da reforma psiquiátrica brasileira: instituições, atores e políticas**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/JnBHtt8Q8NNHFHbVw5ww5mC/?lang=>>. Acesso em 18 de setembro de 2021.

ROCHA, Eudson; ALVES, Lara Moreira. **Publicidade online: o poder das mídias e redes sociais**. Disponível em: <<file:///C:/Users/User/Downloads/1371-4299-1-PB.pdf>>. Acesso em 13 de novembro de 2021.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática X Revisão Narrativa**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 30 de maio de 2022.

SANTAELLA, L. **Linguagens líquidas na era da mobilidade**. São Paulo: Paulus. 2007.

SIMONARD, Pedro; SANTOS, Anny Rochelly Vieira. **Identidade, Pertencimento E Engajamento Político Nas Mídias Sociais**. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6126998>>. Acesso em 09 de abril de 2022.

SOUSA, RP., et al., orgs. **Teorias e práticas em tecnologias educacionais [online]**. Campina Grande: EDUEPB, 2016, 228 p. ISBN 978-85-7879-326-5. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>. Acesso em: 24 de novembro de 2021.

SOUZA, Kathyelle Ninfa Moneta; CUNHA, Manuella Renata Santos da. **Nomofobia: O vazio existencial**. *Psicologia.pt*, 1 – 12.

STOPA, Sheila Rizzato; *et al.* **Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415790X2015000600170&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em 13 de maio de 2021.

TIC KIDS ONLINE BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil**. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Tania-CabelloHutt/publication/318781628_Parental_mediation_in_the_use_of_ICT_as_perceived_by_Brazilian_children_Reflections_on_the_2014_ICT_Kids_Online_Brazil_survey/links/597e5df3aca272d56817ba55/Parental-mediation-in-the-use-of-ICT-as-perceived-by-Brazilian-children-Reflections-on>

-the-2014-ICT-Kids-Online-Brazil-survey.pdf#page=119>. Acesso em 08 de junho de 2021.

WEBER, César Augusto Trinta; JURUENA, Mario Francisco. **Paradigmas De Atenção E Estigma Da Doença Mental Na Reforma Psiquiátrica Brasileira**. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36254714002.pdf>>. Acesso em 18 de setembro de 2021.

ZUIN, Vânia Gomes; ZUIN, Antônio Álvaro Soares. **O celular na escola e o fim pedagógico**. Educação Social , 419 - 435.