SAÚDE MENTAL
Edição XXII

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 15

MÍDIAS SOCIAIS E SAÚDE MENTAL: UMA VISÃO ACERCA DA ASSOCIAÇÃO COM TRANSTORNOS MENTAIS

ANA LUIZA SCORTEGAGNA[1]
ANA PAULA DOS SANTOS FLORES[1]
EDUARDA LARGO PIZI[1]
GABRIEL ALTISSIMO BORELLA[1]
HANS MAKKI WEINERT[1]
ISADORA WALBER MACHADO[1]
KAROLINE RODIGHERI[1]
LEONARDO RICCI CAIROS[1]
LUIZA SOLDATELLI TREVISAN[1]
LUIZ OTÁVIO FELIN SANTI[1]
MILENA MORAES[1]
PATRIKE MATHEUS THEOBALD[1]
VANESSA MARQUES ORSATO[1]
VINÍCIUS ALBUQUERQUE DOS SANTOS[1]
YASMIN DOS SANTOS BUENO[1]

[1]Discente – Escola de Medicina da Universidade de Passo Fundo

Palavras-Chave: *Redes Sociais; Transtornos; Saúde Mental.*

DOI 10.59290/978-65-6029-211-6.15

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A mídia social é um meio relativamente novo por meio do qual os adolescentes podem gerenciar seu bem-estar mental. De fato, os jovens frequentemente relatam recorrer a sites como *Facebook* e *Twitter* para escapar das pressões externas que ameaçam sua saúde mental. A maioria dos adolescentes agora usa a mídia social, com números sugerindo que até 97% o fazem regularmente (O'REILLY *et al.*, 2018). Evidentemente, as mídias sociais estão começando a desempenhar um papel cada vez mais significativo no desenvolvimento social e emocional dos adolescentes.

Embora as mídias sociais possam estar facilitando novas formas de comunicação e conexão social, inicialmente havia receios sobre a quantidade de tempo que os jovens estavam gastando online (O'REILLY *et al.*, 2018). O uso da Internet foi aparentemente associado a uma redução no contato face a face, aumento do isolamento social, estresse, depressão e privação de sono. Também foi alegado que facilitava o comportamento ofensivo e prejudicial, sem dúvida prejudicial à saúde mental (O'REILLY *et al.*, 2018). O *cyberbullying*, o uso da mídia digital para postar mensagens ameaçadoras, fotos embaraçosas e rumores com a intenção de causar danos a outras pessoas, continua sendo um problema persistente (O'REILLY *et al.*, 2018).

Neste contexto, embora os riscos associados ao uso da internet sejam provavelmente exagerados, há motivos para preocupação, pois as crianças são regularmente expostas a conteúdo de risco e os próprios adolescentes se envolvem em comportamento antissocial online, o que pode gerar malefícios à saúde mental (O'REILLY *et al.*, 2018). Em grande parte, a base de evidências que examina o uso de telas por adolescentes tem sido quantitativa, com pesquisas em larga escala em toda a Europa e em outros lugares. Embora essas pesquisas sejam benéficas para a compreensão dos tempos de tela, evidências qualitativas estão apenas surgindo (O'REILLY *et al.*, 2020).

O trabalho das ciências sociais em saúde mental com foco na linguagem e na experiência colocou os adolescentes no centro da pesquisa para entender melhor a relação entre mídia social e saúde mental. A prática da saúde mental como campo valoriza o papel da linguagem e da perspectiva, e grande parte da tarefa institucional depende das descrições e experiências dos adolescentes e, portanto, a pesquisa qualitativa é crucial (O'REILLY *et al.*, 2020).

O capítulo será dividido em duas partes. Nessa primeira parte será discutido como o uso recorrente das redes sociais influencia na insônia, na ansiedade e na depressão que tem sido diagnosticado em tantas crianças e adolescentes atualmente cada vez com mais frequência. A parte dois focará principalmente acerca dos benefícios desse uso, além de maneiras de diminuir o uso, o que chamamos de “desintoxicação”.

MÉTODO

O seguinte capítulo caracteriza-se como um estudo descritivo de revisão de literatura, no qual analisaram-se as evidências referentes à relação entre redes sociais e saúde mental. Para a escrita do capítulo, recorreram-se a artigos científicos disponíveis gratuitamente nas bases de dados PubMed, SciELO e Lilacs, que responderam à proposta de discussão do capítulo e ofereceram informações relevantes e atualizadas sobre o tema. Selecionaram-se palavras-chave tais como: “redes sociais e saúde mental”, “desintoxicação digital”, “aplicativos de saúde mental”, “influências das redes sociais na saúde mental”, “tecnologia e saúde mental”, “insônia e redes sociais”, “redes sociais e saúde mental do adolescente”, “ansiedade e redes sociais”, “depressão e redes sociais” e “*Fear of*

missing out". Os critérios de inclusão englobaram artigos publicados em português e inglês, no período de 2018 a 2024, com texto completo de acesso livre e que abordassem de forma clara a relação entre redes sociais, saúde mental e suas possíveis intervenções ou impactos. Ao longo do processo de análise, identificaram-se os artigos mais relevantes e recentes que atendessem aos critérios estabelecidos. Ao todo, empregaram-se 20 artigos principais, citados ao decorrer deste trabalho, em conformidade com os critérios de inclusão e exclusão anteriormente definidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Saúde mental do adolescente

As redes sociais desempenham um papel importante no desenvolvimento dos jovens nos dias atuais. Com o advento e a disseminação da internet, houve uma grande ruptura na maneira como as relações sociais se estabelecem, digitalizando muitas das interações anteriormente físicas.

O uso excessivo de mídias sociais pelo público adolescente tem sido associado a diversos prejuízos à saúde mental e à constituição psíquica. Estudos demonstram a associação da exposição prolongada ao uso das redes por adolescentes com psicopatologias como ansiedade e depressão, além de influenciar negativamente a autoestima. A validação por intermédio das redes, por meio de curtidas e comentários, corrobora o aumento de psicopatologias (CRUZ *et al.*, 2018).

Indiretamente, as redes sociais também podem se mostrar prejudiciais. Não apenas as relações estabelecidas pelo meio digital podem ser deletérias ao adolescente, como também a dependência tecnológica causada pelos aparelhos pode provocar mudanças comportamentais negativas, tais como isolamento social no mundo real, déficits em funções sociais e dificuldades em relacionamentos interpessoais. Distúrbios do sono e dificuldades acadêmicas também estão associados ao uso excessivo de redes sociais (ALVES *et al.*, 2023).

A exposição precoce a conteúdos violentos e inadequados, de maneira geral, demonstra-se proeminentemente negativa, uma vez que dessensibiliza os jovens em relação à violência, estando associada ao aumento de comportamentos agressivos. A supervisão parental é limitada, e o conteúdo na internet é de fácil acesso, o que aumenta o risco da exposição dos jovens a esse tipo de material (GIRARDELLO *et al.*, 2021).

Ansiedade

O uso intenso e descontrolado das redes sociais é apontado como um dos principais fatores relacionados ao aumento dos níveis de ansiedade entre adolescentes. Entre as razões que explicam esse fenômeno, destaca-se a pressão constante por validação social. Muitos jovens sentem-se presos a uma lógica de comparação, medindo seu valor pessoal a partir de métricas como curtidas, comentários e seguidores. Essa busca incessante por reconhecimento amplifica sentimentos de inadequação e intensifica o medo de exclusão social, além do receio de estar perdendo algo importante (SANTOS *et al.*, 2023).

A hiperconectividade, outro fator relevante, exige atenção contínua às notificações e mensagens, dificultando o relaxamento e contribuindo para um estado de alerta constante que prejudica a saúde mental. Adolescentes que exibem comportamentos aditivos em relação às redes sociais, como o uso excessivo de plataformas visuais como *Instagram* e *TikTok*, frequentemente apresentam níveis mais elevados de ansiedade, em virtude da exposição a conteúdos idealizados que intensificam as comparações sociais e a insatisfação pessoal (BRAND *et al.*, 2024).

Ademais, os algoritmos dessas plataformas desempenham um papel importante nesse contexto. Ao promoverem conteúdos semelhantes aos já consumidos, criam bolhas digitais que reforçam padrões de comportamento e estética muitas vezes inalcançáveis. Essa dinâmica gera uma espiral de dependência emocional, em que os adolescentes sentem a necessidade de estar constantemente atualizados e inseridos nas interações digitais para se manterem relevantes socialmente (SANTOS *et al.*, 2023).

Os sintomas de ansiedade decorrentes desse processo, como dificuldades de concentração, insônia e irritabilidade, reforçam a urgência de abordar o uso das redes sociais de forma equilibrada, promovendo a conscientização sobre os riscos associados e incentivando práticas saudáveis de utilização (BRAND *et al.*, 2024).

Depressão

A relação entre redes sociais e depressão em adolescentes é amplamente evidenciada. O consumo exagerado de mídias digitais está associado ao desenvolvimento de sentimentos de inferioridade, isolamento e insatisfação pessoal, sobretudo devido à exposição constante a padrões irreais de vida e beleza (SANTOS *et al.*, 2023).

Estudos indicam que a dependência tecnológica não apenas interfere na qualidade do sono, mas também compromete as interações presenciais, exacerbando o risco de sintomas depressivos (BRAND *et al*., 2024). Jovens que utilizam as redes como principal meio de interação social tendem a apresentar maior vulnerabilidade emocional, intensificada pela exposição ao *cyberbullying* e a conteúdos tóxicos. Essa dinâmica agrava quadros depressivos, ao mesmo tempo em que a dificuldade em limitar o uso das plataformas contribui para sentimentos de apatia e inutilidade (SANTOS *et al.*, 2023).

De maneira alarmante, pesquisas recentes indicam que a depressão associada ao uso excessivo de redes sociais pode evoluir para comportamentos autolesivos e até suicidas em casos mais severos (BRAND *et al.,* 2024). Tais dados reforçam a importância de intervenções preventivas e educativas que promovam o uso equilibrado dessas plataformas, protegendo a saúde mental dos adolescentes. Portanto, compreender e mitigar os impactos psicológicos das redes sociais exige um esforço coletivo entre famílias, escolas e profissionais de saúde, visando a construção de um ambiente digital mais saudável e inclusivo.

FoMO

A síndrome denominada “FoMO”, do inglês “*Fear of missing out*”, na tradução literal definida como o medo de perder (MARTINS *et al.*, 2023), afeta principalmente adolescentes e jovens adultos, visto que são os principais usuários das redes sociais (MOURA *et al.,* 2021). Esse sentimento é caracterizado pela necessidade do indivíduo de estar conectado e ter conhecimento sobre o que está acontecendo, uma vez que está relacionado com a ansiedade de perder experiências agradáveis, seja uma simples reunião, uma festa ou até mesmo ter conhecimento de fatos que estão em alta (MARTINS *et al.,* 2023).

Conforme estudos sugerem, esse receio está intrinsecamente relacionado ao uso exacerbado e constante das plataformas digitais, as quais induzem no indivíduo uma comparação constante com as vidas ali expostas. Como consequência, há uma diminuição do bem-estar pessoal devido à redução da importância dada ao momento presente (MARTINS *et al.*, 2023; MOURA *et al.*, 2021).

Segundo pesquisa realizada com participantes de quatro regiões brasileiras, sendo mais de 90% da amostra da região Sudeste e o restante das regiões Norte, Sul e Centro-oeste, a FoMO

e o bem-estar social são inversamente proporcionais, pois quanto maior o nível da síndrome, pior o indivíduo se sentirá já que menor será a satisfação com a própria vida e com as relações que possui (MARTINS *et al.*, 2023). Além disso, também há o desenvolvimento de transtornos afetivos, como a depressão e transtornos de ansiedade, sendo que quanto maior o nível de FoMO maior a ansiedade gerada e, então, mais intenso se torna o uso das redes sociais, criando, assim, um ciclo vicioso no qual a síndrome instiga o uso das plataformas digitais e elas, por sua vez, aumentam esse medo do indivíduo (MOURA *et al.*, 2021).

Insônia

O sono é essencial para a saúde física e mental, especialmente para os jovens, pois um descanso adequado é crucial para o seu desenvolvimento, aprendizado e bem-estar geral (BRAUTSCH *et al.*, 2023). No entanto, com o avanço da tecnologia e a popularização de dispositivos portáteis, como os celulares, o acesso constante à internet e às redes sociais se tornou parte integrante do cotidiano. Esse fenômeno resultou em um aumento significativo do tempo gasto nas redes sociais, o que, por sua vez, tem interferido diretamente na qualidade e na duração do sono, ocasionando privação de sono e alterações nos padrões de descanso (BRAUTSCH *et al.*, 2023).

Diversos fatores contribuem para a interrupção do sono e sua perda de qualidade, sendo a estimulação mental gerada pela interação com as redes sociais um dos mais impactantes (WONG *et al.*, 2020). Quando os jovens se envolvem com conteúdos, interações e notificações, sua mente se mantém constantemente ativa, dificultando o relaxamento necessário para adormecer. Além disso, a luz emitida pelas telas dos dispositivos interfere na produção de melatonina, essencial para regular o ciclo do sono, impedindo que o corpo receba os sinais adequados para iniciar o descanso (WONG *et al.*, 2020). Quando o sono é inadequado ou de baixa qualidade, surgem uma série de consequências, como alimentação desregulada, ganho de peso e maior vulnerabilidade a doenças (BRAUTSCH *et al.*, 2023).

Portanto, embora as redes sociais ofereçam benefícios de conexão e entretenimento, seu uso excessivo e desregulado pode ter efeitos prejudiciais, especialmente sobre a qualidade do sono e o bem-estar geral.

CONCLUSÃO

O impacto das redes sociais e das mídias digitais na saúde mental tem sido amplamente debatido na literatura contemporânea, com evidências de que seu uso pode tanto contribuir para o agravamento de distúrbios psicoemocionais quanto proporcionar benefícios, dependendo do contexto e da forma como são utilizadas.

Como discutido no capítulo, estudos recentes destacam a correlação entre o uso excessivo das redes sociais e o desenvolvimento de condições como ansiedade, depressão e dependência digital. O fenômeno do "*Fear of Missing Out*" (FoMO), por exemplo, tem sido identificado como um fator de risco para o aumento da ansiedade, especialmente entre os jovens, que se veem constantemente comparando suas vidas com as representações idealizadas nas plataformas digitais.

Por outro lado, na parte II do capítulo, será discutido como as redes sociais podem oferecer espaços de apoio emocional e troca de experiências, favorecendo a criação de comunidades virtuais que promovem a saúde mental. Dessa forma, é crucial considerar tanto os aspectos negativos quanto os positivos do uso das tecnologias digitais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, M.M.S. *et al.* Desenvolvimento e validação de um instrumento de identificação de vulnerabilidade digital (Q-IVD) para estudantes da educação básica. Educação em Revista, v. 39, p. e39797, 2023. https://www.scielo.br/j/edur/a/wrDdZMtQFKRzkvbsJBHjQMG/.

BRAUTSCH, L.A. *et al*. Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: a systematic review. Sleep Medicine Reviews, v. 68, p. 101742, 2023. DOI: 10.1016/j.smrv.2022.101742.

BRAND, C. *et al.* Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, v. 18, p. 107, 2024. DOI: 10.1186/s13034-024-00805-0.

CRUZ, F.A.D. *et al.* Avaliação da dependência de Internet e qualidade de vida em adolescentes brasileiros de escolas públicas e particulares. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 35, n. 2, p. 193, 2018. https://doi.org/10.1590/1982-02752018000200008.

GIRARDELLO, G. *et al.* Crianças e mídias: três polêmicas e desafios contemporâneos. Cadernos CEDES, v. 41, n. 113, p. 33, 2021. https://doi.org/10.1590/CC231532.

MARTINS, G.H. *et al*. Relações entre Bem-Estar Subjetivo, Fear of Missing Out e Uso de Redes Sociais. Psicología desde el Caribe, Barranquilla, v. 40, n. 1, p. 97, 2023.

MOURA, D.F. *et al*. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. Psicología, Conocimiento y Sociedad, Montevideo, v. 11, n. 3, p. 99, 2021. https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7.

O'REILLY, M. *et al*. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Clinical Child Psychology and Psychiatry, v. 23, n. 4, p. 601, 2018. DOI: 10.1177/1359104518775154.

O'REILLY, M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. Journal of Mental Health, v. 29, n. 2, p. 200, 2020. DOI: 10.1080/09638237.2020.1714007.

SANTOS, I.V.P. *et al.* A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 1, p. 3771, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n1-292.

WONG, H.Y. *et al*. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 6, p. 1879, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17061879.