SAÚDE MENTAL
Edição XXII

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

Capítulo 17

PARTE II - 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 10.59290/978-65-6029-211-6.17

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

As redes sociais surgiram como ferramentas indispensáveis no mundo contemporâneo, especialmente entre os adolescentes, que utilizam essas plataformas como meios para socialização, construção de identidade e acesso à informação num momento marcado por intensas transformações emocionais, sociais e biológicas, nas quais os jovens estão em busca de aceitação e validação social (BRAND *et al.,* 2024). O impacto psicológico desse fenômeno coloca as redes sociais em alerta e levanta preocupações significativas, como discutido no capítulo anterior.

Embora seu uso excessivo tem sido associado a sérias implicações para a saúde mental (SANTOS *et al.,* 2023), as redes sociais promovem interações sociais e o compartilhamento de conhecimento, tendo seus benefícios bastante difundido entre os usuários. Dessa maneira, o capítulo em questão, a parte II de uma primeira discussão anterior, pretende discutir acerca dos benefícios que as mídias sociais podem trazer aos usuários quando bem utilizadas.

Cada dia mais mostra-se fundamental entender como o uso inadequado dessas plataformas afeta o bem-estar psicológico, e é essencial a discussão de riscos e benefícios para elaborar estratégias que mitiguem os efeitos negativos, ao mesmo tempo que preservem seus benefícios potenciais (BRAND *et al.,* 2024).

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

Os benefícios superam os riscos?

Os prejuízos das redes sociais para a saúde mental estão, historicamente, bem estabelecidos. Todavia, não se pode ignorar os benefícios que as mídias sociais podem fornecer, como o bem-estar e a promoção da saúde mental, por exemplo (O'REILLY *et al.,* 2018).

Nesse sentido**,** profissionais de saúde mental chegaram à conclusão de que a comunicação e a conectividade das redes sociais podem beneficiar especialmente adolescentes que possuem alguma condição de saúde mental. Foram relatados os pontos positivos das redes sociais, incluindo a redução do isolamento, o aprimoramento das habilidades sociais e a oferta de uma plataforma para comunicação contínua (O’REILLY, 2020).

Conforme pesquisa-se sobre o tema, nota-se que os adolescentes da atualidade estão expostos a níveis significativos de estresse e pressão, o que pode afetar negativamente a saúde mental desses. Nesse contexto, os jovens, quando questionados sobre o assunto, relataram várias maneiras pelas quais a conexão com dispositivos promoveu resiliência ao estresse e ajudou a prevenir problemas de saúde mental (O'REILLY, 2020). Bem como as mídias sociais atuando como um meio eficaz para detectar sinais de problemas, como a depressão (MISHNA *et al.*, 2018).

As redes sociais, quando utilizadas de maneira equilibrada e consciente, podem oferecer benefícios significativos para a saúde mental dos jovens. Outro ponto positivo dessas plataformas é a possibilidade do anonimato, que permite superar o constrangimento ou o medo do julgamento associado à doença mental. Esse recurso oferece aos jovens um espaço seguro para buscar informações e fazer perguntas de forma discreta, criando oportunidades para lidar com os desafios emocionais de maneira mais aberta (O'REILLY *et al.*, 2018).

Por conta desse anonimato, a busca por ajuda psicológica foi extremamente amplificada, principalmente para falar com familiares ou profissionais da saúde sobre questões problemáticas ou estigmas relacionados à saúde mental. Pode-se analisar que a maior procura por ajuda psicológica ocorreu pela conscientização nas redes sociais sobre a importância da saúde mental, principalmente pela identificação com relatos pessoais similares, criando assim uma oportunidade para comunidades de apoio entre grupos que enfrentam as mesmas dificuldades. Portanto, as redes sociais podem fornecer um senso de comunidade, o que reduz o isolamento, além de servir como uma boa fonte de informações (O'REILLY *et al.*, 2018).

Dessa forma, apesar dos pontos negativos das redes sociais para a saúde mental dos adolescentes, existem benefícios que podem promover a proteção do bem-estar. Portanto, a imposição de restrições generalizadas pode comprometer os direitos dos adolescentes e desvalorizar suas habilidades de alfabetização e competência digital.

É possível "desintoxicar"?

O termo "desintoxicação mental" tem ganhado destaque nos últimos anos como uma prática fundamental para manter a saúde mental em equilíbrio. Tendo em vista que estamos em um mundo cada vez mais conectado e sobrecarregado de estímulos, é fácil perceber como as pessoas podem se sentir drenadas emocional e mentalmente (SCZEPANHAKA *et al.*, 2023).

Durante a pandemia da covid-19, a conexão favoreceu contatos diante do distanciamento social. Mas, por outro lado, a conexão excessiva aliada às notícias de caos instaurado no mundo real gerou estresse e ansiedade àqueles que acompanhavam tudo de dentro de suas casas.

Como destacado por alguns autores: "*Essas mudanças afetaram algumas formas de atendimento, como a atenção básica e principalmente os serviços de atenção à saúde mental, pois o contato presencial foi reduzido, considerando a atual situação o que exigiu uma reinvenção na forma de cuidar*" (SCZEPANHAKA *et al.*, 2023). Para tanto, o conceito de "desintoxicação mental" envolve processos e práticas que buscam promover o alívio do estresse, da ansiedade e do cansaço mental, permitindo que o indivíduo recupere sua clareza e foco. Muitas vezes, essa desintoxicação é associada ao ato de se desconectar de ambientes digitais e ao uso consciente do tempo.

Esses mesmos autores reiteram que "para promover o cuidado em saúde mental a esse grupo de usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), um componente da Rede de Atenção

Psicossocial é o tratamento hospitalar de desintoxicação, caracterizado como um período curto de internação, até que ocorra sua estabilização do indivíduo" (SCZEPANHAKA *et al.*, 2023).

O excesso de informações, o bombardeio constante de notícias e a pressão para estar sempre conectado geram um ambiente propício para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como ansiedade, insônia e síndrome de burnout. O surto está levando a problemas de saúde mental adicionais, como ainda negação, raiva e medo em todo o mundo. Além de que as preocupações coletivas influenciam os comportamentos diários, a economia, as estratégias de prevenção e a tomada de decisões dos formuladores de políticas, organizações de saúde e centros médicos, o que pode enfraquecer as estratégias de controle da COVID-19 e levar a mais morbidade e necessidades de saúde mental em nível global. Por isso, atualmente se mostra tão significativa a discussão acerca da desintoxicação mental, que surge, então, como uma necessidade para recuperar o equilíbrio e permitir que o indivíduo consiga lidar com as demandas cotidianas de maneira mais saudável (TORALES *et al.*, 2020).

Entre as práticas mais comuns para a desintoxicação mental estão a meditação, o *mindfulness*, a redução do tempo nas redes sociais e a prática regular de atividades físicas. Essas atividades ajudam a reduzir a carga cognitiva e emocional, favorecendo o relaxamento e a concentração. Meditar, por exemplo, permite que a mente se acalme e se distancie das preocupações do dia a dia, promovendo uma sensação de bem-estar e restaurando a energia mental. Além disso, práticas de desconexão digital, como "férias" das redes sociais, ajudam a reduzir a sobrecarga de informações e proporcionam uma recuperação mental mais eficaz (LADEIA *et al.*, 2020).

A ciência tem apoiado cada vez mais a importância da desintoxicação mental. Estudos demonstram que períodos de descanso e desconexão são essenciais para reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e para melhorar o funcionamento do cérebro. Práticas como a meditação, por exemplo, têm mostrado benefícios na redução de sintomas de ansiedade e na melhoria da capacidade de concentração. Além disso, a natureza e o contato com ambientes tranquilos têm um efeito comprovado na diminuição dos níveis de estresse, proporcionando uma recuperação emocional necessária para o bem-estar (SILVA *et al.*, 2018).

Usando aplicativos a nosso favor

Com a recente revolução tecnológica, novas ferramentas surgem para o tratamento de distúrbios mentais, como depressão e ansiedade. O uso da tecnologia, como aplicativos de *smartphone*, é uma opção que se destaca (LINARDON *et al.*, 2024). Isso se justifica pelo fato de que, com essas novas ferramentas, o tratamento psicológico, que antes era oferecido de forma exclusivamente presencial, passa a ter um acesso mais prático, escalável, e de menor custo (LINARDON *et al.*, 2024). Embora seja uma alternativa acessível, há pontos negativos relacionados, como violação de privacidade e o próprio abandono precoce do uso dos aplicativos pelo paciente (TOROUS *et al.*, 2018).

Essas tecnologias recebem o nome de *Digital health interventions* (DHIs), que abrangem uma série de recursos como o "e-saúde mental" (WILLIAMS & PYKETT, 2022). Essa tecnologia se manifesta por meio de plataformas na *web, tablets, smartphones* e computadores, sendo os aplicativos para download em *smartphones* a forma mais comumente utilizada. O uso desses aplicativos se diferencia das outras ferramentas móveis, como a telepsiquiatria, pois cabe ao paciente toda a responsabilidade de interação com o seu tratamento, sem intermédio

de um clínico ou outro profissional (WILLIAMS & PYKETT, 2022).

Diante desse cenário, destaca-se a importância do uso desses recursos em associação a um sistema mais amplo de cuidados, não apenas como um produto final (WILLIAMS & PYKETT, 2022), considerando a relação entre clínico e paciente uma terapêutica fundamental (LINARDON *et al.*, 2024).

Ao analisar os aspectos benéficos, há de se considerar que existem barreiras que limitam o acesso das pessoas ao tratamento psicológico tradicional, como alto custo, baixa disponibilidade de profissionais e até mesmo estigmas sociais. Diante desses fatores, os aplicativos fornecem meios para quebrar essas limitações, principalmente aquelas relacionadas ao acesso, considerando que o uso do *smartphone* é amplamente disseminado, podendo ser utilizado a qualquer momento (LINARDON *et al.*, 2024).

Apesar de grandes benefícios, o uso de aplicativos em distúrbios mentais apresenta aspectos negativos, como usabilidade inadequada, problemas de privacidade e a ineficiência em emergências. Frente a isso, elementos de configuração do aplicativo, tempo de resposta, praticidade da interface e fatores como custos ocultos são questões que induzem o paciente a se questionar se o aplicativo realmente funciona, reduzindo sua utilização e aderência ao tratamento (TOROUS *et al.*, 2018).

Além disso, questões de privacidade são muito consideradas pelos usuários, que temem a má administração dos seus dados exigidos pelos aplicativos, considerando que muitos dos aplicativos não estão sujeitos à legislação de privacidade de saúde. Os aplicativos se mostram ineficientes em situações de emergência, como casos de automutilação e suicídio, situações para as quais os *softwares* não são preparados para identificar com precisão (TOROUS *et al.*, 2018). Embora várias vantagens do uso estejam bem estabelecidas, são necessárias avaliações individuais àqueles que poderão se beneficiar do uso. Essa alternativa de ajuda deve seguir sendo aprimorada para melhores resultados entre os usuários.

CONCLUSÃO

A chave para mitigar os riscos e maximizar os benefícios parece residir em um uso consciente e equilibrado, aliado à educação digital, que possa promover a conscientização sobre os efeitos do uso excessivo das redes sociais e encorajar práticas saudáveis. A literatura, ao abordar essas complexas interações, nos oferece um panorama detalhado de como as redes sociais influenciam a saúde mental, apontando a necessidade de estratégias mais eficazes para lidar com os desafios impostos por esse novo ambiente digital.

A desintoxicação mental se mostra não apenas como uma tendência passageira, mas uma necessidade em um mundo saturado de informações e cobranças. A busca por momentos de pausa, descanso e reflexão se torna essencial para preservar a saúde mental e garantir uma vida mais equilibrada. Adotar práticas de desintoxicação mental é um investimento na saúde emocional, permitindo que o indivíduo lide de maneira mais eficiente com os desafios cotidianos e mantenha o bem-estar psicológico.

Conclui-se, portanto, que o impacto das redes sociais na saúde mental apresenta uma dinâmica multifatorial. A maneira como os indivíduos se relacionam com essas plataformas, associada a fatores contextuais como faixa etária e vulnerabilidade emocional, define o efeito final sobre sua saúde mental. Em um cenário de constante evolução digital, é imprescindível continuar a investigação sobre essas questões, de modo a desenvolver abordagens de intervenção mais eficazes e adaptadas às necessidades da população contemporânea.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

LADEIA, D.N. *et al.* Análise da saúde mental na população geral durante a pandemia de Covid-19. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 46, p. e3925, 2020. https://doi.org/10.25248/reas.e3925.2020.

LINARDON, J. *et al.* Current evidence on the efficacy of mental health smartphone apps for symptoms of depression and anxiety. A meta-analysis of 176 randomized controlled trials. World Psychiatry, v. 23, n. 1, p. 139, 2024. DOI: 10.1002/wps.21183.

MISHNA, F. *et al*. Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus. Journal of Mental Health, v. 27, p. 222, 2018. https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437607.

O'REILLY, M. Mídias sociais e saúde mental de adolescentes: o bom, o mau e o feio. Journal of Mental Health, v. 29, n. 2, p. 200, 2020. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007.

O'REILLY, M. *et al*. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. Health Promotion International, v. 34, n. 5, p. 981, 2018. https://doi.org/10.1093/heapro/day056.

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.

SCZEPANHAK, B.F. *et al.* A assistência à saúde mental na pandemia em uma ala hospitalar infantojuvenil de desintoxicação. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 44, p. e20220181, 2023. https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220181.en.

SILVA, R.M. *et al*. Evolução histórica do conceito de estresse. Revista Científica Sena Aires, v. 7, n. 2, p. 148, 2018.

TORALES, J. *et al.* The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. International Journal of Social Psychiatry, v. 66, n. 4, p. 317, 2020. doi:10.1177/0020764020915212.

TOROUS, J. *et al.* Clinical review of user engagement with mental health smartphone apps: evidence, theory and improvements. Evidence-Based Mental Health, v. 21, n. 3, p. 116, 2018. DOI: 10.1136/eb-2018-102891.

WILLIAMS, J.E. & PYKETT, J. Mental health monitoring apps for depression and anxiety in children and young people: A scoping review and critical ecological analysis. Social Science & Medicine, v. 297, p. 114802, 2022. DOI: 10.1016/j.socscimed.2022.114802.