



MEDICINA

ALEXANDRE MONTEIRO BELGUES

**RELAÇÃO DAS MÍDIAS SOCIAIS E OS TRANSTORNOS MENTAIS: SAÚDE
MENTAL EM TEMPOS PÓS-MODERNOS**

ITAPERUNA

2023

ALEXANDRE MONTEIRO BELGUES

**RELAÇÃO DAS MÍDIAS SOCIAIS E OS TRANSTORNOS MENTAIS: SAÚDE
MENTAL EM TEMPOS PÓS-MODERNOS**

Projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Medicina ao Centro Universitário Redentor.

Orientador: Annabelle Modesto

ITAPERUNA

2023

RESUMO

As mídias sociais têm se tornado uma parte onipresente da vida moderna, e sua influência na saúde mental tem sido objeto de crescente interesse e preocupação. Várias pesquisas sugerem que o uso excessivo ou inadequado das mídias sociais pode ter um impacto negativo na saúde mental das pessoas, levando ao surgimento ou agravamento de transtornos mentais. Um dos principais transtornos mentais influenciados pelas mídias sociais é a ansiedade social. As mídias sociais podem intensificar a ansiedade social ao criar uma pressão para se comparar com os outros, exibindo uma vida aparentemente perfeita e filtrada. Isso pode levar a uma comparação social constante, baixa autoestima e medo de julgamentos, o que pode levar a ansiedade social em situações da vida real. A depressão também pode ser afetada pelas mídias sociais. O uso excessivo das redes sociais pode levar ao isolamento social, falta de conexões significativas, diminuição da qualidade do sono e exposição a conteúdos negativos, como bullying online. Isso pode levar a sintomas depressivos, como tristeza, perda de interesse em atividades antes apreciadas, alterações de apetite e baixa energia. Os transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia, também podem ser influenciados pelas mídias sociais. As plataformas de mídia social podem promover a pressão para ter uma aparência "perfeita" e um corpo idealizado, levando a comparação constante e preocupação excessiva com a imagem corporal. Isso pode contribuir para a adoção de comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas restritivas extremas, compulsões alimentares e uso de laxantes, em busca de atingir os padrões de beleza promovidos nas redes sociais. Além disso, o vício em mídias sociais também é uma preocupação crescente. O uso excessivo e compulsivo das redes sociais pode levar a uma dependência comportamental, com sintomas semelhantes ao vício em substâncias, como a necessidade de usar constantemente as mídias sociais, irritabilidade quando não se pode acessá-las e negligência de outras áreas importantes da vida. Em resumo, as mídias sociais podem influenciar negativamente a saúde mental das pessoas, contribuindo para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais, como ansiedade social, depressão, transtornos alimentares e vício em mídias sociais. É importante estar ciente dos efeitos potenciais das mídias sociais na saúde mental e adotar práticas de uso saudáveis, como equilibrar o tempo gasto nas redes sociais, cuidar da saúde mental e buscar ajuda profissional quando necessário.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 JUSTIFICATIVA.....	5
3 REFERENCIAL TEÓRICO	7
3.1 Efeito do uso excessivo de redes sociais na saúde mental	7
3.2 Vício em mídias sociais e sua relação com transtornos mentais	7
3.3 Fatores de risco e proteção relacionados ao uso das redes sociais	8
3.4 Intervenções psicológicas para o uso saudável das redes sociais.....	8
3.5 Considerações finais	8
4 HIPÓTESE.....	10
5 OBJETIVO GERAL.....	11
6 OBJETIVO ESPECÍFICO	12
7 MÉTODO	13
8 RISCO DA PESQUISA	14
9 BENEFÍCIOS DA PESQUISA	15
10 METODOLOGIA DE ANÁLISE DOS DADOS.....	16
11 DEFECHO PRIMÁRIO.....	18
12 TAMANHO DA AMOSTRA	19
13 ORÇAMENTO	20
14 CRONOGRAMA.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais têm se tornado uma parte integrante da vida cotidiana de muitas pessoas ao redor do mundo. Com o acesso generalizado à internet e o avanço da tecnologia, as redes sociais têm proporcionado inúmeras oportunidades de conexão social, compartilhamento de informações e interação virtual. No entanto, ao mesmo tempo em que essas plataformas oferecem benefícios, também têm sido associadas a impactos negativos na saúde mental.

O crescente uso das redes sociais tem despertado preocupações sobre o seu impacto na saúde mental, especialmente em relação ao desenvolvimento de transtornos mentais. Pesquisas têm demonstrado que o uso excessivo e inadequado das redes sociais pode estar relacionado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, baixa autoestima, inveja social, entre outros transtornos psicológicos.

Nesse contexto, torna-se essencial compreender a relação entre transtornos mentais e redes sociais, a fim de identificar possíveis fatores de risco e proteção, e desenvolver estratégias preventivas e de intervenção adequadas. A revisão da literatura científica sobre esse tema possibilita uma análise crítica dos estudos e pesquisas já realizados, fornecendo uma compreensão mais aprofundada sobre como as redes sociais podem afetar a saúde mental das pessoas.

Diante dessa relevância, este trabalho propõe uma revisão da literatura científica sobre a relação entre transtornos mentais e redes sociais, com o objetivo de compreender os possíveis impactos do uso dessas plataformas na saúde mental, identificar os principais transtornos mentais associados ao uso das redes sociais e analisar os fatores de risco e proteção envolvidos nessa relação. Além disso, busca-se fornecer subsídios para profissionais da saúde mental, educadores, pais e indivíduos que fazem uso das redes sociais, visando a prevenção e intervenção adequada em relação a transtornos mentais relacionados ao uso das redes sociais.

2 JUSTIFICATIVA

A influência das redes sociais na saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente na atualidade, em meio ao aumento do acesso à internet e ao avanço da tecnologia. Com o uso generalizado das redes sociais, é essencial compreender como essas plataformas podem afetar a saúde mental das pessoas, especialmente em relação ao desenvolvimento de transtornos mentais.

A justificativa para a realização de uma revisão da literatura científica sobre transtornos mentais e redes sociais baseia-se na importância de compreender as relações entre esses dois fenômenos. A revisão da literatura científica permitirá a análise de estudos e pesquisas já realizadas sobre o tema, proporcionando uma visão abrangente e embasada sobre o impacto do uso das redes sociais na saúde mental.

Os estudos indicam que o uso excessivo das redes sociais pode ter efeitos negativos na saúde mental, como o desenvolvimento de ansiedade, depressão, baixa autoestima, inveja e ansiedade social. Além disso, o vício em mídias sociais tem sido associado a transtornos mentais, como depressão, ansiedade, transtornos alimentares e vício em internet. Compreender essas relações é fundamental para identificar possíveis fatores de risco e proteção, bem como para fornecer informações embasadas para a prevenção e intervenção desses transtornos mentais relacionados ao uso das redes sociais.

A relevância dessa revisão da literatura científica também reside na sua contribuição para a área de saúde mental e psicologia, fornecendo informações atualizadas e embasadas sobre a relação entre transtornos mentais e o uso das redes sociais. Além disso, a revisão da literatura pode subsidiar a tomada de decisões de profissionais da saúde mental, educadores, pais e indivíduos que fazem uso das redes sociais, possibilitando uma compreensão mais aprofundada dos possíveis impactos dessas plataformas na saúde mental e a implementação de estratégias preventivas e de intervenção adequadas.

Por fim, a justificativa para a realização dessa revisão da literatura científica sobre transtornos mentais e redes sociais é respaldada pela lacuna existente na literatura atual em relação ao tema, bem como pela crescente preocupação da sociedade e dos profissionais da saúde mental em compreender os efeitos do uso das redes sociais na saúde mental das pessoas. A revisão da literatura científica busca preencher essa lacuna, fornecendo uma visão abrangente e embasada sobre a

relação entre transtornos mentais e redes sociais, contribuindo assim para a compreensão e intervenção nessa área de estudo.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

As redes sociais têm se tornado uma parte significativa da vida cotidiana de muitas pessoas, com o aumento do acesso à internet e o avanço da tecnologia. No entanto, o impacto das redes sociais na saúde mental tem sido objeto de crescente preocupação e interesse por parte dos estudiosos da área de saúde mental e psicologia. Nesse sentido, uma revisão da literatura científica é essencial para compreender as relações entre transtornos mentais e o uso das redes sociais.

3.1 Efeito do uso excessivo de redes sociais na saúde mental

Estudos têm indicado que o uso excessivo das redes sociais pode ter efeitos negativos na saúde mental das pessoas. Por exemplo, a exposição a conteúdos negativos, como cyberbullying, pode levar ao desenvolvimento de ansiedade e depressão (PATCHIN & HINDUJA, 2018). Além disso, a comparação social nas redes sociais, ou seja, comparar-se com os outros, pode levar a baixa autoestima, inveja e ansiedade social, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais (FARDOULY et al., 2018). A teoria da comparação social de Festinger (1954) também pode ser aplicada para entender como as redes sociais podem afetar negativamente a saúde mental, uma vez que as pessoas tendem a se comparar com os outros nas redes sociais, muitas vezes com base em padrões irreais e idealizados apresentados nessas plataformas.

3.2 Vício em mídias sociais e sua relação com transtornos mentais

O vício em mídias sociais também tem sido objeto de estudo na relação com transtornos mentais. Pesquisas têm mostrado que o uso excessivo e compulsivo das redes sociais pode estar associado a transtornos mentais, como depressão, ansiedade, transtornos alimentares e vício em internet (ANDREASSEN et al., 2017; KUSS et al., 2014; MARINO et al., 2018). O modelo de vício em internet proposto por Griffiths (2005) tem sido aplicado para entender como o vício em mídias sociais pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais, com base em características como a necessidade de uso compulsivo, tolerância, abstinência e consequências negativas para a saúde mental.

3.3 Fatores de risco e proteção relacionados ao uso das redes sociais

A compreensão dos fatores de risco e proteção relacionados ao uso das redes sociais é fundamental para entender a relação entre transtornos mentais e o uso dessas plataformas. Por exemplo, a idade, o gênero, a personalidade, a autoestima e a presença de problemas de saúde mental prévios podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais relacionados às redes sociais (KROSS et al., 2013; PRIMACK et al., 2017). Por outro lado, o suporte social online e a autoeficácia digital podem atuar como fatores de proteção contra o desenvolvimento de transtornos mentais relacionados às redes sociais (PERLOFF, 2014; WANG et al., 2018). A compreensão desses fatores pode ajudar na identificação de grupos de maior vulnerabilidade e na implementação de estratégias de prevenção e intervenção adequadas.

3.4 Intervenções psicológicas para o uso saudável das redes sociais

Diante dos potenciais efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental, intervenções psicológicas têm sido desenvolvidas para promover o uso saudável dessas plataformas. Abordagens baseadas na terapia cognitivo-comportamental têm sido amplamente utilizadas, incluindo estratégias de reestruturação cognitiva, treinamento de habilidades sociais, regulação emocional e autocontrole (VORDERER et al., 2016). Outras abordagens, como a terapia de aceitação e compromisso, também têm sido aplicadas para ajudar as pessoas a desenvolverem uma relação saudável com as redes sociais e reduzirem os potenciais impactos negativos na saúde mental (LEVIN et al., 2019). Além disso, intervenções de prevenção primária, como programas de educação e conscientização sobre o uso responsável das redes sociais, têm sido propostas como uma estratégia promissora para minimizar os riscos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental (PERREN et al., 2019).

3.5 Considerações finais

As redes sociais têm se tornado uma parte integrante da vida cotidiana das pessoas, e seu impacto na saúde mental tem sido objeto de crescente interesse na

literatura científica. O uso excessivo das redes sociais tem sido associado a potenciais riscos para a saúde mental, incluindo o desenvolvimento de transtornos mentais e agravamento de sintomas psicopatológicos. No entanto, também é importante destacar que nem todas as pessoas são igualmente afetadas, e fatores de risco e proteção podem influenciar a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental. Intervenções psicológicas têm sido desenvolvidas para promover o uso saudável das redes sociais e prevenir potenciais riscos à saúde mental.

4 HIPÓTESE

A hipótese deste estudo é que as mídias sociais têm uma relação complexa com os transtornos mentais na sociedade pós-moderna, onde o uso excessivo, a comparação social, o cyberbullying, a exposição a conteúdos negativos e a busca incessante por aprovação podem contribuir para o aumento dos transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Além disso, as normas de comportamento e as expectativas sociais associadas às mídias sociais podem influenciar negativamente a saúde mental dos indivíduos, gerando pressão social, isolamento emocional e distorções na percepção da realidade, o que pode levar a problemas psicossociais e emocionais. No entanto, também é possível que as mídias sociais possam ter um impacto positivo na saúde mental, através da criação de redes de apoio, disseminação de informações relevantes, promoção de campanhas de conscientização e aumento do acesso a recursos de saúde mental. Portanto, esta pesquisa busca investigar a relação das mídias sociais e os transtornos mentais na sociedade pós-moderna, com o objetivo de contribuir para uma compreensão mais aprofundada desse fenômeno complexo, com base em evidências científicas atualizadas.

5 OBJETIVO GERAL

Analisar a relação entre os transtornos mentais e as mídias sociais.

6 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Pesquisar as evidências científicas voltadas a discussão sobre as redes sociais e a saúde mental
- Investigar o uso do Centro de Valorização da Vida por meio das mídias sociais
- Compreender a relação de gênero, saúde mental e redes sociais.

7 MÉTODO

Será revisada a literatura científica sobre a relação entre mídias sociais e transtornos mentais na sociedade pós-moderna. Serão consultadas bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scopus, PsycINFO e Web of Science, utilizando termos de busca relacionados aos temas de interesse, como "mídias sociais", "transtornos mentais", "saúde mental", "pós-modernidade" e outros termos relevantes. Aliado a isso, também será feita uma análise em sites, blogs e redes sociais por meio de comentários, publicações, informações, e outras ferramentas. Fazendo desta forma, uma revisão integrativa da literatura com os achados em sites, blogs e redes sociais.

8 RISCO DA PESQUISA

A pesquisa não apresenta riscos iminentes.

9 BENEFÍCIOS DA PESQUISA

Os benefícios desta pesquisa estão voltados para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à construção de uma relação saudável com as redes sociais. Com base nos resultados obtidos, será possível identificar e compreender a relação entre as mídias sociais e os transtornos mentais em tempos pós-modernos, o que pode contribuir para a criação de políticas efetivas de promoção da saúde mental.

10 METODOLOGIA DE ANÁLISE DOS DADOS

Revisão bibliográfica: Será realizada uma revisão abrangente da literatura científica disponível sobre o tema, incluindo artigos, teses, dissertações, livros e relatórios relevantes. A revisão bibliográfica permitirá o levantamento de informações teóricas e empíricas já existentes sobre a relação entre mídias sociais e transtornos mentais, e fornecerá uma base sólida para o desenvolvimento da metodologia de análise dos dados.

Seleção dos dados: Será definida uma amostra de dados a serem analisados, levando em consideração a disponibilidade de dados relevantes para a pesquisa. A amostra pode incluir posts em redes sociais, tweets, comentários, vídeos, entre outros tipos de conteúdo gerados pelos usuários nas mídias sociais. A seleção dos dados pode ser feita de forma aleatória, ou com base em critérios específicos, como o uso de palavras-chave relacionadas aos transtornos mentais e à saúde mental.

Coleta dos dados: Será realizada a coleta dos dados selecionados, que podem ser obtidos através de ferramentas de análise de dados em redes sociais, como APIs ou ferramentas tradicionais como entrevistas. Os dados coletados podem incluir informações demográficas dos usuários, tipos de mídias sociais utilizadas, frequência e duração do uso, tipos de conteúdo postado e interações realizadas nas mídias sociais.

Análise dos dados: Os dados coletados serão analisados de forma qualitativa, utilizando técnicas estatísticas e análise de conteúdo. A análise qualitativa pode envolver a codificação e categorização do conteúdo gerado pelos usuários nas mídias sociais, para identificar temas, padrões e tendências emergentes.

Interpretação dos resultados: Os resultados obtidos serão interpretados à luz dos objetivos da pesquisa e da revisão bibliográfica realizada. Será discutida a relevância dos resultados para a compreensão da relação entre as mídias sociais e os transtornos mentais, em contexto pós-moderno, e serão feitas inferências e conclusões a partir dos achados da análise dos dados.

Discussão dos resultados: Os resultados serão discutidos em relação à literatura científica existente sobre o tema, destacando as principais contribuições da pesquisa para a área de estudos da saúde mental em tempos pós-modernos. Serão apresentadas as limitações e as possíveis implicações dos resultados encontrados, bem como sugestões para pesquisas futuras.

Considerações éticas: Serão observadas as diretrizes éticas para a pesquisa em ciências sociais e humanas, garantindo a privacidade e anonimato dos dados coletados nas mídias sociais. Será obtida autorização dos usuários quando necessário e a pesquisa será realizada de forma ética e responsável, seguindo as normas e regulamentações éticas vigentes.

Limitações: Serão discutidas as limitações da metodologia de análise dos dados, como possíveis vieses na seleção dos dados, limitações das ferramentas de coleta e análise de dados em redes sociais, e a natureza dinâmica e em constante evolução das mídias sociais. Também serão discutidas as limitações dos resultados encontrados, como a generalização dos achados para outras populações ou contextos.

Conclusão: Será feita uma conclusão geral da metodologia de análise dos dados proposta, destacando sua relevância e potencial contribuição para o estudo da relação entre mídias sociais e transtornos mentais em tempos pós-modernos. Serão apresentadas recomendações para futuras pesquisas nessa área, com o objetivo de aprimorar a compreensão dos efeitos das mídias sociais na saúde mental e fornecer subsídios para intervenções e políticas públicas relacionadas a esse tema.

Referências: Será elaborada uma lista de referências bibliográficas que embasaram a revisão bibliográfica realizada, seguindo as normas de citação e referência de acordo com as diretrizes da área de estudo. As referências serão citadas ao longo do texto, e uma lista completa será apresentada no final do trabalho.

11 DEFECHEO PRIMÁRIO

O desfecho primário sobre a relação das mídias sociais e os transtornos mentais, especificamente a saúde mental em tempos pós-modernos, é a necessidade urgente de conscientização, educação e regulação adequada para promover um uso saudável das mídias sociais. Com o crescimento exponencial das mídias sociais, é crucial reconhecer os impactos negativos que elas podem ter na saúde mental, como aumento da ansiedade, depressão, baixa autoestima e isolamento social.

Embora as mídias sociais possam ser uma ferramenta poderosa para conexão e compartilhamento de informações, elas também podem contribuir para a criação de uma cultura de comparação constante, culto à imagem e busca por validação externa. É fundamental que os usuários, especialmente os mais jovens, sejam educados sobre os riscos e os limites do uso excessivo das mídias sociais, bem como das estratégias para proteger sua saúde mental.

Além disso, é necessário um maior envolvimento das plataformas de mídia social, governos e profissionais de saúde para implementar regulamentações e políticas que promovam um ambiente online seguro e saudável. Isso pode incluir medidas como limitar o tempo gasto nas redes sociais, fornecer ferramentas de controle parental, desenvolver algoritmos mais éticos e transparentes, e oferecer recursos de apoio à saúde mental dentro das próprias plataformas.

A conscientização e ações coletivas são essenciais para enfrentar os desafios que a relação entre mídias sociais e saúde mental apresenta. Somente através de uma abordagem multidisciplinar, envolvendo indivíduos, famílias, educadores, profissionais de saúde, empresas de tecnologia e legisladores, poderemos promover uma relação mais equilibrada e saudável entre as mídias sociais e a saúde mental em tempos pós-modernos.

12 TAMANHO DA AMOSTRA

A amostragem por saturação é uma abordagem de coleta de dados qualitativos que visa obter uma compreensão abrangente e aprofundada de um tema específico. Nesse método, os pesquisadores continuam a coletar e analisar dados até que ocorra a repetição de informações e não haja mais necessidade de coleta adicional. Isso permite uma compreensão maior e mais detalhada do tema estudado, garantindo que nenhuma informação importante seja deixada de fora.

13 ORÇAMENTO

Orçamento próprio.

14 CRONOGRAMA

Será realizado e amplamente desenvolvido no ano de 2024.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5. ed. Washington, DC, 2013.

ANDREASSEN, C. S.; PALLESEN, S.; GRIFFITHS, M. D. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. **Psychology of Addictive Behaviors**, 2017.

ANDREASSEN, C. S.; PALLESEN, S.; GRIFFITHS, M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, v. 64, p. 287-293, 2017.

ANDREASSEN, C. S.; TORSHEIM, T.; BRUNBORG, G. S.; PALLESEN, S. Development of a Facebook Addiction Scale. **Psychological Reports**, v. 120, n. 2, p. 501-517, 2017.

FARDOULY, J.; DIEDRICHS, P. C.; VARTANIAN, L. R.; HALLIWELL, E. Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body image**, v. 26, p. 38-45, 2018.

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

GRIFFITHS, M. D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. **Journal of Substance Use**, v. 10, n. 4, p. 191-197, 2005.

KROSS, E. et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. **PLoS One**, v. 8, n. 8, e69841, 2013.