

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

Aluno: Alexandre Monteiro Belgues

Orientadora: Annabelle Modesto Vargas

## Resumo

**Introdução:** As mídias sociais tem feito parte da vida das pessoas de forma exponencial e sua influência na saúde mental tem sido objeto de crescente interesse e preocupação. Várias pesquisas tem sugerido 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. **Objetivo:** Diante disso, objetiva-se com esse artigo abordar a relação das mídias sociais e os transtornos mentais. **Metodologia:** A presente pesquisa é uma revisão integrativa da literatura. A coleta de artigos foi realizada em março de 2024 e a estratégia utilizada foi “Saúde mental” AND “Mídias Sociais” and “Mental health” AND “Social Media”, nas bases de dados, PUBMED, SCIELO e LILACS. Foram selecionados ao todo 38 artigos e na leitura na íntegra foram excluídas 21 artigos por não estarem no espaço temporal dos últimos 5 anos. Sendo assim, 17 artigos foram selecionados para compor essa revisão integrativa. **Resultados:** todos os artigos analisados mostraram que a maioria dos adolescentes apresenta sinais de dependência da Internet porque usam excessivamente a mídia digital. Dentre os problemas apresentados pelo uso excessivo de mídias digitais salienta-se o aparecimento de sintomas de dor física e um aumento de problemas psicológicos, como insônia, fadiga, problemas de memória, irritabilidade, dificuldade de concentração e sentimentos de inutilidade. **Discussão:** As horas gastas em redes sociais não são necessariamente indicativas de problemas de saúde mental. Portanto, os pesquisadores devem examinar o contexto e o conteúdo associados a esse uso da tecnologia, bem como muitos outros fatores que podem explicar o aumento dos problemas de saúde mental na adolescência e na idade adulta jovem. As vozes dos adolescentes e as perspectivas dos profissionais são centrais para entender a relação entre as mídias sociais e a saúde mental. **Conclusão:** Foi possível concluir que as principais alterações biopsicossociais relacionadas ao uso excessivo de redes sociais é influência nas atividades cotidianas, dificuldade para socialização e predisposição à solidão, prejuízo acadêmico, aumento do sedentarismo, associação com depressão e ansiedade, sendo os adolescentes o grupo de maior vulnerabilidade à dependência da internet.

**Palavras-chave:** Mídias sociais. Transtornos mentais. Saúde mental.

## Abstract

**Introduction:** Social media has been an exponential part of people's lives and its influence on mental health has been the subject of growing interest and concern. Several studies have suggested that excessive or inappropriate use of social media can have a negative impact on people's mental health, leading to the emergence or worsening of mental disorders. **Objective:** Given this, the aim of this article is to

address the relationship between social media and mental disorders. **Methodology:** This research is an integrative literature review. The collection of articles was carried out in March 2024 and the strategy used was “Mental health” AND “Social Media” and “Mental health” AND “Social Media”, in the databases, PUBMED, SCIELO and LILACS. A total of 38 articles were selected and when reading in full, 21 articles were excluded because they were not within the last 5 years. Therefore, 17 articles were selected to compose this integrative review. Results: all articles analyzed showed that the majority of teenagers show signs of Internet addiction because they use digital media excessively. Among the problems presented by the excessive use of digital media, the appearance of symptoms of physical pain and an increase in psychological problems, such as insomnia, fatigue, memory problems, irritability, difficulty concentrating and feelings of uselessness, stand out. **Discussion:** Hours spent on social media are not necessarily indicative of mental health problems. Therefore, researchers must examine the context and content associated with this technology use, as well as many other factors that may explain the rise in mental health problems in adolescence and young adulthood. Adolescent voices and professionals' perspectives are central to understanding the relationship between social media and mental health. **Conclusion:** It was possible to conclude that the main biopsychosocial changes related to excessive use of social networks are influence on daily activities, difficulty in socializing and predisposition to loneliness, academic impairment, increased sedentary lifestyle, association with depression and anxiety, with adolescents being the most vulnerable group. greater vulnerability to internet dependence.

**Keywords:** Social media. Mental disorders. Mental health.

## **Introdução**

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 (PATCHIN & HINDUJA, 2018).

A relevância dessa revisão da literatura científica 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.

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.

Com base nos aspectos apresentados, o presente artigo tem como objetivo abordar a relação das mídias sociais e os transtornos mentais. A hipótese levantada é de 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.

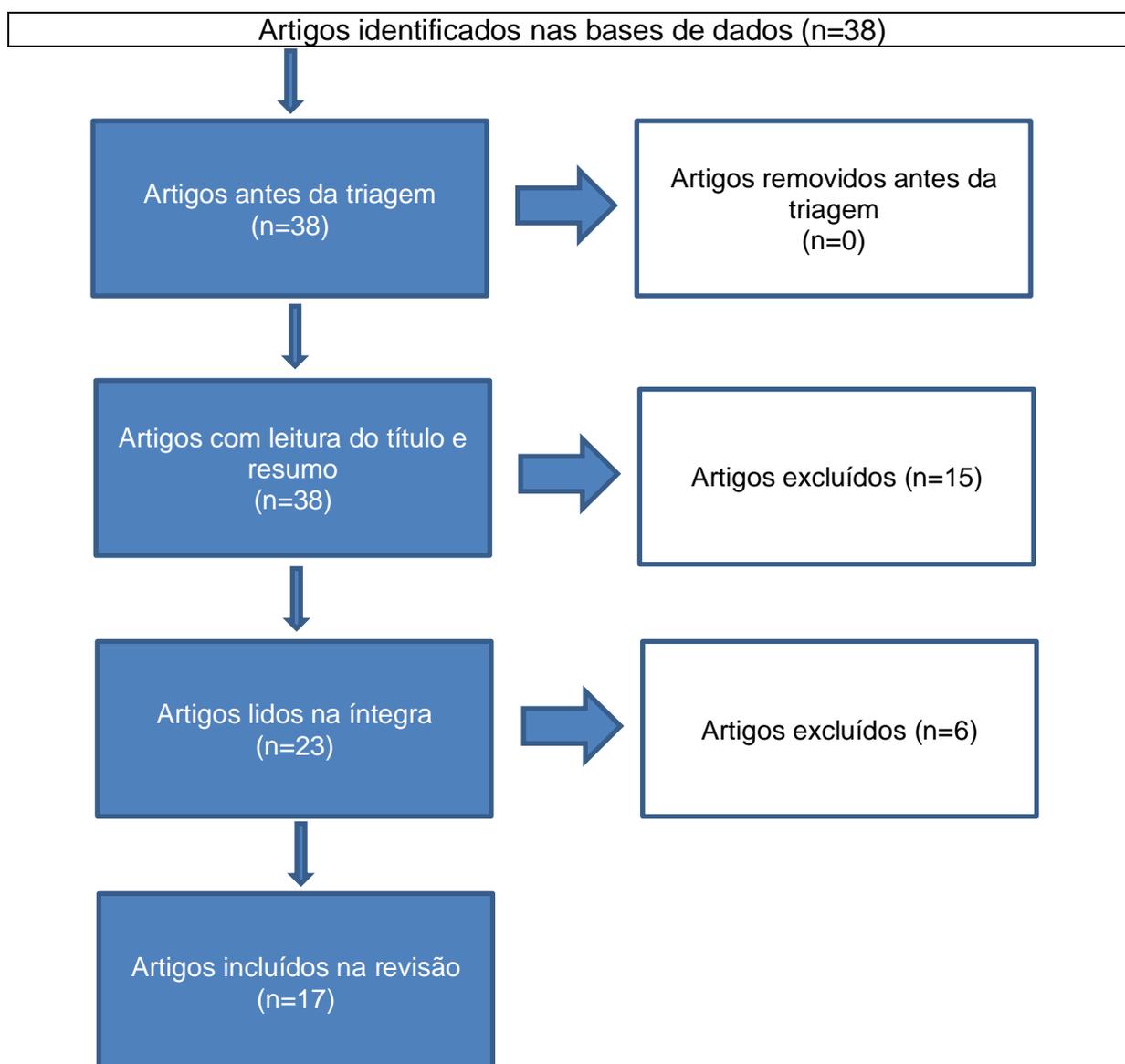
## **Método**

A presente pesquisa é uma revisão integrativa da literatura. A coleta de artigos foi realizada em março de 2024 e a estratégia utilizada foi “Saúde mental”

AND “Mídias Sociais” and “Mental health” AND “Social Media”, nas bases de dados, PUBMED, SCIELO e LILACS. Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas português, inglês e espanhol e publicados nos últimos 5 anos. Os critérios de exclusão foram: artigos em outros idiomas e publicados antes de 2019.

Foram selecionados ao todo 38 artigos, sendo que 27 foram coletados da Pubmed, 9 no Scielo e 2 no Lilacs. Desses 38 artigos, foram excluídos 21 artigos por não estarem no espaço temporal dos últimos 5 anos. Sendo assim, 17 artigos foram selecionados para compor essa revisão integrativa. Segue abaixo um fluxograma que possibilita uma visão geral do processo de coleta dos artigos.

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos artigos



## Resultados

Os 17 artigos incluídos nessa revisão foram lidos na íntegra e seus principais pontos foram destacados de forma a entender seus objetivos e principais achados. Nesse sentido, quadro abaixo ilustra os principais pontos verificados em cada artigo analisado.

<b>AUTOR / ANO</b>	<b>OBJETIVO DO ESTUDO</b>	<b>PRINCIPAIS ACHADOS</b>
Coyne et al, 2019	examinar a relação entre o tempo gasto no uso de sites de redes sociais e sua associação com níveis mais altos de depressão e ansiedade, analisando as características individuais dos participantes	Verificaram que um aumento no tempo gasto on-line não está associado a um aumento nos problemas de saúde mental durante a adolescência quando considerado em nível individual
Souza; Cunha, 2019	verificar quais os riscos do uso excessivo das mídias sociais na saúde mental	incapacidade de concentração, dificuldade em interação social, sintomas depressivos; vários problemas emocionais, suicídio ou ideias narcisistas e vulnerabilidade diante da opinião de outras pessoas
Abjaude et al, 2020	analisar os problemas de saúde mental nos usuários de mídias sociais	narcisismo, mudança nos padrões de consumo; sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima.
O'Reilly, 2020	verificar as perspectivas de adolescentes e profissionais sobre mídia e saúde mental.	Os profissionais precisam considerar as mídias sociais e seu papel na prática.
Alonzo et al, 2020	descrever a associação entre o social uso da mídia, qualidade do sono e saúde mental em jovens.	Ao avaliar o risco adolescentes, é indiscutivelmente útil incluir uma dimensão das redes sociais, sem presumir que a relação será negativa.
Ghaemi, 2020	Analisar se as redes sociais utilizadas em excesso provocam depressão e ansiedade	O crescimento de níveis de ansiedade e depressão nos adolescentes acompanhou o surgimento da tecnologia e o fenômeno atual do uso prolongado desta.
Gao et al. 2020	Verificar se o mal uso da tecnologia provoca	Foi verificado uma alta prevalência de problemas de

	problemas de saúde mental	saúde mental devido o mal-uso da tecnologia durante a pandemia.
Freitas et al, 2021	Verificar se o uso excessivo de redes sociais provoca problemas psicológicos	O uso das redes sociais está aumentando e provoca a gênese de novas formas de adoecimento, principalmente o mental
Nunes et al, 2021	Avaliar se há relação entre o uso excessivo de mídias sociais e aumento de problemas psicológicos	Verificaram que há relação entre o uso excessivo de mídias sociais e o aparecimento de sintomas de dor física e um aumento de problemas psicológicos, como insônia, fadiga, problemas de memória, irritabilidade, dificuldade de concentração e sentimentos de inutilidade
Sales et al, 2021	Verificar os problemas causados pelo uso excessivo de recursos tecnológicos	O uso problemático dos recursos tecnológicos pode contribuir para o surgimento de transtornos psicológicos.
Silva et al, 2022	mapear os impactos que as mídias sociais causam na saúde mental da população durante a pandemia da COVID-19.	A utilização descontrolada das mídias sociais podem causar danos sérios a saúde mental da população
Yang et al, 2022	Verificar as consequências do uso excessivo de smartphones em redes sociais	O vício em smartphones e a depressão podem ser variáveis mediadoras sequenciais na associação entre a insatisfação corporal e transtornos alimentares.
Vieira et al, 2022	Analisar se o uso excessivo de redes sociais é uma variável que afeta a saúde mental de estudantes	A maioria dos estudantes faz uso excessivo de redes sociais, isso afeta diretamente a saúde mental deles
Silva Jr et al, 2022	Verificar se a tecnologia causa prejuízos a saúde mental de jovens	Ainda há necessidade de muitos estudos sobre esse assunto, mas a maioria indica que a tecnologia causa prejuízos a saúde mental dos jovens.
Santos et al, 2023	analisar a influência da internet sobre a saúde mental dos adolescentes	O uso exacerbado das redes sociais impacta em maior escala os jovens, visto que, estes, são os que mais desfrutam dessa tecnologia
Bezerra et al,	Identificar na literatura a relação entre o uso de mídias	Todos os estudos mostraram que o uso excessivo de mídias

2024	sociais por estudantes e seu impacto na saúde mental e qualidade do sono.	sociais antes de dormir pode afetar negativamente a saúde mental e física dos estudantes.
Matos; Godinho, 2024	Verificar se o uso excessivo de redes sociais afeta a saúde mental dos adolescentes	o uso excessivo das redes sociais representa uma preocupação crescente para a saúde mental dos adolescentes, exigindo uma abordagem holística e colaborativa para enfrentar esse desafio e, o psicólogo pode atuar de diversas formas no enfrentamento do uso excessivo de redes sociais por adolescentes.

## Discussão

As horas gastas em redes sociais não são necessariamente indicativas de problemas de saúde mental (COYNE et al, 2019). Portanto, os pesquisadores devem examinar o contexto e o conteúdo associados a esse uso da tecnologia, bem como muitos outros fatores que podem explicar o aumento dos problemas de saúde mental na adolescência e na idade adulta jovem. Os estudos de Nunes et al., (2021), Yang et al. (2022) e Vieira et al. (2022) concluíram que a maioria dos adolescentes apresenta sinais de dependência da Internet porque usam excessivamente a mídia digital.

Já os estudos de Nunes et al. (2021), Yang et al.(2022) e Vieira et al. (2022) concluíram que a maioria dos adolescentes apresenta sinais de dependência da Internet porque usam excessivamente a mídia digital. Ao analisar uma população de 286 adolescentes com idades entre 15 e 19 anos, Nunes et al. (2021) confirmaram que a maioria dos adolescentes apresentava algum nível de dependência no uso de smartphones. Esse estudo estabeleceu uma relação entre o problema e o aparecimento de sintomas de dor física e um aumento de problemas psicológicos, como insônia, fadiga, problemas de memória, irritabilidade, dificuldade de concentração e sentimentos de inutilidade.

O estudo de Ghaemi (2020) demonstrou que as mídias sociais e a tecnologia digital possuem relação direta com a confirmação de diagnósticos psiquiátricos em adolescentes e adultos jovens. Isso pode ser exemplificado pelo aumento da taxa de

adolescentes americanos que possuem depressão, visto que dados estatísticos apontaram que 22% dos participantes da pesquisa estavam com transtorno depressivo e o crescimento do índice de suicídios.

Em um estudo transversal realizado por Vieira et al. (2022), os adolescentes da amostra apresentaram uso excessivo de mídia digital. Em comparação com outros estudos, a prevalência da dependência dos adolescentes em relação à tecnologia foi maior, o que nos permite analisar as consequências subseqüentes desse problema. As mais comuns são o aumento significativo da ansiedade, da depressão, dos comportamentos suicidas e da dismorfia corporal.

Estudo de Yang et al (2022) verificou que o vício em smartphones e a depressão podem ser variáveis mediadoras sequenciais na associação entre insatisfação corporal e transtornos alimentares. Por outro lado, os estudos de Sales et al. (2021), Ghaemi (2020), Gao et al. (2020) e Silva Junior et al. (2022) demonstram que o ambiente virtual é propício para o surgimento de adoecimentos mentais nos jovens.

Os adolescentes são os mais afetados pelo fenômeno do uso excessivo da Internet porque ainda estão se desenvolvendo como indivíduos (SALES et al, 2021). Nesse sentido, observou-se que a Internet tem um impacto positivo no desenvolvimento de sintomas de transtornos mentais e insatisfação corporal, que contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares. É importante observar que esse problema também contribui para o desenvolvimento de doenças físicas, pois esse vício incentiva um estilo de vida sedentário e maus hábitos alimentares. Os resultados do estudo de O'Reilly et al. (2020) dividem a Internet em seus lados "bom", "ruim" e "feio". Eles descobriram que, de todos os danos que podem ser causados pelo uso inadequado das redes sociais, os adolescentes que ficam on-line sem a presença de um grupo privado correm maior risco.

As vozes dos adolescentes e as perspectivas dos profissionais são centrais para entender a relação entre as mídias sociais e a saúde mental. Para isso, foram realizados oito grupos focais, seis com adolescentes de 11 a 18 anos e dois com profissionais especializados na temática abordada. Essas discussões permitiram a expressão de experiências, visões e opiniões sobre a relação entre a tecnologia e o bem-estar psicológico (O'REILLY et al., 2020).

Há necessidade de conscientização sobre o uso saudável de mídias sociais entre estudantes, família e profissionais da saúde. O comprometimento da qualidade do sono pode levar a prejuízos cognitivos, de humor e de aprendizagem, além de influenciar aspectos comportamentais como a irritabilidade e a redução do rendimento escolar. É fundamental que sejam promovidas ações que visem o equilíbrio no uso de tecnologias e mídias sociais, objetivando proteger a saúde mental e física dos estudantes (BEZERRA et al, 2024).

## **Conclusão**

Foi possível concluir que o uso das redes sociais impacta em maior escala os jovens, uma vez que, estes, são os que mais têm utilizado dessa tecnologia. Diante disso, diversas pesquisas demonstram a influência do uso exacerbado, que, por sua vez, contribui para o prejuízo da saúde mental desses indivíduos.

As principais alterações biopsicossociais relacionadas ao uso excessivo de redes sociais é influência nas atividades cotidianas, dificuldade para socialização e predisposição à solidão, prejuízo acadêmico, aumento do sedentarismo, associação com depressão e ansiedade, sendo os adolescentes o grupo de maior vulnerabilidade à dependência da internet.

Partindo da premissa de que as mudanças no comportamento dos adolescentes, em particular, são causadas pelo uso das novas tecnologias, que se conectam e interagem por meio das redes sociais, defende-se a necessidade de compreender essas interações para orientar esses jovens quanto ao uso responsável dessas ferramentas.

Os comportamentos decorrentes do uso indiscriminado das redes sociais têm impactado nas relações dos adolescentes com seus familiares e em todo convívio social.

Ações preventivas por profissionais da saúde, como a criação de grupos terapêuticos na área da Psiquiatria e Psicologia que apoiem os adolescentes vulneráveis aos riscos da tecnologia, é de suma importância. Trata-se de medidas, que devem considerar os adolescentes como grupo focal, com ênfase na atenção ao uso inadequado das redes sociais.

Sugere-se a realização de novas pesquisas para que seja avaliados quais ações podem ser realizadas visando a redução desse tipo de problemas.

## Referências

ABJAUDE, S.A.R., et al. How do social media influence mental health? **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, 2020 jan.-fev.;16(1):1-3.

ALONZO, R.; HUSSAIN, J; STRANGES, S, Anderson KK, Interplay Between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health in Youth: A Systematic Review, *Sleep Medicine Reviews*. **Journal Pre-proof**, 2020.

BEZERRA, L.B.; FORTKAMP, M.; SILVA, T.OL.; SOUZA, V.C.P.; MACHADO, A.A.V.; SOUZA, J.C.R.P. Uso excessivo de mídias sociais relacionado à saúde mental e à redução da qualidade do sono em estudantes. **REAS**, 2024;23(7):1-11

COYNE, Sarah M.; ROGERS, Adam A.; ZURCHER, Jessica D.; STOCKDALE, Laura; BOOTH, McCall. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. **Computers in Human Behavior**, [online] v. 104, out. 2019.

FREITAS, Rodrigo Jacob Moreira de; et al. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. **Doente. glob, Múrcia**,2021;20(64):324-364.

GAO, J.; et al. Mental health problems and social media exposure during COVID19 outbreak. **PLOS ONE**, 2020;15(4):1-11.

GHAEMI, S.N. Digital depression: a new disease of the millennium?. **Acta psychiatrica Scandinavica**, 2020;141(4):356-361.

NUNES, Paula Pessoa de Brito; et al. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2021;26(07):2749-2758.

O'REILLY, M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly, **Journal of Mental Health**, 2020:1-7.

SALES, Synara Sepúlveda; COSTA, Talita Mendes da; GAI, Maria Julia Pegoraro. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. **Research, Society and Development**, 2021;10(9):e15110917800.

SANTOS, I.V.P.; AMÂNCIO, N.F.G.; ROMÃO, M.F.; ALMEIDA, K.C. A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, 2023;6(1):3771-3784.

SILVA, G.R.R. et al. Impactos das mídias sociais sobre saúde mental no contexto pandêmico da Covid-19: scoping review. **Revista de Saúde Faculdade Dom Alberto**. 2022;9(1):1-25.

SILVA JUNIOR, E.S. et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.3, p.18838-1851, mar.,2022.

SOUZA, K.D.; CUNHA, M.X.C. Impacto do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, 2019, V.3, N.3, p. 204- 217.

VIEIRA, Yohana Pereira; et al. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, 2022;40:e2020420.

YANG, F.; QI, L.; LIU, S.; HU, W.; CAO, Q.; LIU, Y.; TANG, M.; LV, Z.; ZHOU, Z.; YANG, Y. Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors: The Mediation Role of Smartphone Addiction and Depression. **Nutrients**, 2022;14(6):e1281.