



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Conectividade e saúde mental: como as redes sociais influenciam o bem-estar psicológico dos usuários

Connectivity and mental health: how social networks influence users' psychological well-being

DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1301

ARK: 57118/JRG.v7i15.1301

Recebido: 15/05/2024 | Aceito: 14/07/2024 | Publicado *on-line*: 15/07/2024

Thiago Paiva de Andrade¹

<https://orcid.org/0009-0009-1530-1838>

<https://lattes.cnpq.br/3494516597867163>

Centro Universitário Mario Pontes Jucá, AL, Brasil

E-mail: thiagopaivadeandrade@gmail.com

Nathália Alves²

<https://orcid.org/0009-0007-4097-1927>

Centro Universitário Mario Pontes Jucá, AL, Brasil

E-mail: Nathalia.alves@umj.edu.br

Resumo

O artigo discute como as redes sociais influenciam o bem-estar psicológico dos usuários, explorando o impacto da conectividade digital na saúde mental. Ele diferencia redes sociais online e offline, destacando como a mediação digital altera as relações sociais. O texto aborda o crescimento do uso de redes sociais, impulsionado por smartphones e internet móvel, e sugere a mudança do termo "Site de Rede Social" para "Serviço de Rede Social" para refletir a prática móvel e dinâmica da interação social. A justificativa para o estudo se baseia no uso massivo de redes sociais e nos impactos negativos, como a síndrome de FOMO e a adicção à internet, que estão associados a diversas patologias psicológicas. O artigo propõe investigar essas influências, destacando a necessidade de mais dados sobre o impacto das redes sociais no desenvolvimento de problemas de saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Rede-social. Bem-estar Psicológico.

Abstract

The article discusses how social networks influence users' psychological well-being, exploring the impact of digital connectivity on mental health. It differentiates between online and offline social networks, highlighting how digital mediation alters social relationships. The text addresses the growth of social network use, driven by smartphones and mobile internet, and suggests changing the term "Social Network Site" to "Social Network Service" to reflect the mobile and dynamic practice of social interaction. The justification for the study is based on the massive use of social networks and their negative impacts, such as FOMO syndrome and internet addiction, which are associated with various psychological pathologies. The article proposes to investigate these

¹ Graduando em Engenharia da Computação (Décimo Período) pelo Centro Universitário Mário Pontes Jucá — UMJ.

² Graduada em Ciência da Computação - UFAL. Mestra em Informática - UFAL

influences, emphasizing the need for more data on the impact of social networks on the development of mental health issues.

Keywords: *Anxiety. Depression. Social Network. Psychological Well-being.*

1. Introdução

Nos dias atuais, é notável o estranhamento que se desperta ao conhecer alguém que ainda não se rendeu às redes sociais. A sociedade atual é caracterizada por uma conectividade em constante ascensão, na qual a distância geográfica perdeu parte de sua importância, as atualizações são incessantes e a validação social adquire uma nova forma de moeda: o "like".

Recuero (2012) relata que é importante que se distinga o que são as redes sociais na Internet. Elas são constituídas de forma diferente das redes *offline*, justamente por conta da mediação. As redes sociais *online*, por exemplo, são apresentadas através de representações dos atores sociais. Ou seja, ao invés de acesso a um indivíduo, tem-se acesso à uma representação dele. Do mesmo modo, as conexões entre os indivíduos não são apenas laços sociais constituídos de relações sociais. No meio digital, as conexões entre os atores são marcadas pelas ferramentas que proporcionam a emergência dessas representações. As conexões são estabelecidas através dessas ferramentas e mantidas por elas.

Com o avanço constante da tecnologia, o surgimento de *smartphones* e o desenvolvimento da Internet móvel de alta velocidade foi um divisor de águas para a era das Redes Sociais. O acesso à Internet que demandava a permanência em um determinado local físico, geralmente utilizando um *Personal Computer* (PC), passou a ser feito em tempo real durante a realização de atividades do dia a dia.

Assim, ZHANG e LEUNG (2014) sugerem a mudança do termo de Site de Rede Social para "Serviço de Rede Social". Isso engloba a estrutura subjacente do termo, abrangendo mais características tecnológicas e propósitos de uso na vida diária, refletindo a prática móvel, coletiva e dinâmica da interação social. Desse modo, entende-se que os SRS não são apenas um objeto estático, mas um fenômeno em rápida mudança, tanto em termos de características tecnológicas quanto de padrões de uso.

1.1 Justificativa

Atualmente, 59,4% da população mundial é usuária ativa de Redes Sociais, totalizando 4,76 bilhões de pessoas com uma média diária de uso de 2 horas e 31 minutos em SRS, nos quais 45% dos usuários são indivíduos de 13 a 29 anos. O segundo país no mundo com mais tempo gasto diariamente em SRS é o Brasil, com uma média de 3 horas e 46 minutos diários. O público brasileiro mais assíduo nas Redes Sociais é o feminino, as maiores médias de tempo gasto nas redes estão direcionadas a ele (DATAREPORTAL, 2023).

Ainda segundo DATAREPORTAL (2023), as duas maiores razões para o consumo de Internet pelos usuários se restringem à 'busca por informação' e 'manter contato com a família e amigos'. Porém, uma razão em particular, nomeada de síndrome de FOMO (*Fear of Missing Out*), aparece na lista e chama atenção por sua ligação direta com um dos pilares das Redes sociais citado neste trabalho, o pertencimento.

A Síndrome de FOMO, normalmente, se refere à preocupação do usuário de redes sociais de perder eventos no momento em que os mesmos se encontram *offline*, ou incapaz, ou sem vontade de se conectar e interagir com outros na proporção que

desejaria. Pesquisadores recentemente começaram a explorar as consequências prejudiciais do FOMO enfrentadas pelos usuários de mídias sociais. O FOMO é uma das principais problemáticas de vínculo com as redes sociais e está associado a uma variedade de experiências e sentimentos negativos na vida, como privação de sono, competência de vida reduzida, tensão emocional, efeitos adversos no bem-estar físico, ansiedade e carência de controle emocional (ALUTAYBI et al., 2020).

Essas plataformas possibilitam que cada indivíduo se integre em uma bolha social, transformando-a em um ambiente acolhedor e seguro. Entretanto, esse cenário tem propiciado o surgimento da Adicção por Internet (AI), uma epidemia do século 21, digna de preocupação como um problema mundial de saúde mental (MOROMIZATO et al., 2017). A AI é caracterizada pelo uso com padrão desadaptativo, levando a danos clinicamente significativos ou sofrimento emocional.

Souza e Cunha (2019) falam sobre o uso problemático de mídias sociais revelando um ambiente no qual jovens chegam a agredir verbalmente pessoas com ideias e culturas diferentes das suas, que, posteriormente, podem causar danos psicológicos a outrem. O *bullying* virtual, as agressões verbais e as mensagens mal interpretadas podem influenciar em mudanças de hábito, discórdias e até desestruturação de famílias que são alguns dos fatores que aumentaram as taxas de quadros de depressão (SOUZA; XIMENES CARNEIRO DA CUNHA, 2019)). Segundo Del Porto (1999), a depressão apresenta sintomas que podem ser divididos em Sentimentos, Físicos, Pensamento e Comportamentais.

Diante desse contexto, têm-se a dualidade da necessidade de pertencimento ao mundo digital e uso problemático das mídias digitais. Portanto, a necessidade deste trabalho é reforçada pela falta de dados acerca do impacto do uso das Redes Sociais no desenvolvimento de patologias psicológicas em seus usuários.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Este trabalho visa investigar como as Redes Sociais estão influenciando o desenvolvimento de patologias psicológicas e psiquiátricas em seus usuários.

1.2.2 Objetivo específico

- Apresentar um histórico das principais redes, sua composição, implementação e como elas vêm se renovando no mercado.
- Entender os reais impactos de uma ferramenta como esta na relação usuário-plataforma e suas correlações com o desenvolvimento de patologias.
- Descobrir quais são as patologias que têm seu desenvolvimento diretamente relacionado com o uso de redes sociais, apresentar dados reais sobre a escala do uso de redes sociais como agente agravador do desenvolvimento de tais patologias.

2. Estado da Arte

Com o intuito de se aprofundar na temática das consequências do uso indiscriminado das redes sociais é necessário que sejam esclarecidos e apresentados como foi o desenvolvimento, surgimento e implementação de tais SRS's, e o que proporcionou o seu crescimento de forma exponencial.

2.1 - Rede Social

De acordo com Ellison e Boyd (2007), os sites de redes sociais são plataformas online que permitem aos usuários criar perfis públicos ou semi públicos dentro de um sistema delimitado, articular uma lista de conexões e visualizar e percorrer essas conexões feitas por outros usuários no sistema.

O primeiro SRS de uso massivo foi o Friendster, lançado em 2002 (TECHTUDO, 2012), e seu sucesso abriu caminho para os SRS de sucesso que se conhece até hoje, como: MySpace, LinkedIn, Orkut e Facebook.

Devido a fatores tecnológicos, sociais e culturais, as redes sociais se popularizaram pelo globo. O grande aumento de pessoas com acesso a Internet e os avanços em linguagens como AJAX possibilitaram uma melhor experiência aos usuários, pois os mesmos agora tinham a possibilidade de atualizações assíncronas durante a navegação, menos dados baixados a cada atualização, o que para computadores domésticos não fazia muita diferença, mas para os usuários de celulares e de países com conexão precária melhorou muito a experiência do usuário. (Mozilla Foundation, s.d., seção "Fetching data".)

Como retratado no filme "A Rede Social" (2010), outro vetor importante para a popularização em massa foi a criação e implementação de redes sociais em círculos universitários, nos quais se encontravam pessoas jovens e altamente engajadas. A popularização das redes sociais ocorreu de forma orgânica, impulsionada pelo desejo humano de conexão e comunicação, juntamente com o avanço tecnológico das redes e dispositivos móveis.

2.2 - Algoritmo de Recomendação

Segundo ELI PARISER (2011), um dos principais impulsionadores para o uso excessivo dos SRS é a evolução contínua dos algoritmos de recomendação, conceito este introduzido por Eli Pariser como "*Filter Bubble*". Essa ferramenta visa manter o usuário cada vez mais imerso dentro de sua bolha social, priorizando conteúdos altamente relevantes e agradáveis com base em interações anteriores, como interações dentro do aplicativo, pesquisas recentes e localização geográfica.

Embora tais algoritmos melhorem a experiência do usuário, ao personalizar o conteúdo *online*, eles também possuem impactos significativos na formação de opiniões e visões de mundo do indivíduo. A personalização extrema pode levar a uma exposição reduzida a pontos de vista divergentes, podendo assim reforçar crenças e preconceitos existentes e contribuir para a polarização social.

Apesar da importância desses algoritmos na curadoria de conteúdo, as empresas líderes na implementação dessas tecnologias demonstram falta de transparência ao não revelar os princípios exatos de funcionamento dessas recomendações, oferecendo apenas uma explicação superficial aos usuários.

Tal falta de transparência, como citada anteriormente, acaba por impulsionar o surgimento de novos problemas sem soluções, como os "Algoritmos Racistas". O modo pelo qual a disposição de tecnologias e imaginários sociotécnicos em um mundo moldado pela supremacia branca realiza a ordenação algorítmica racializada de classificação social, recursos e violência em detrimento de grupos minorizados. Tal ordenação pode ser vista como uma camada adicional do racismo estrutural, que, além do mais, molda o futuro e os horizontes de relações de poder, adicionando mais opacidade sobre a exploração e a opressão global que já ocorriam desde o projeto colonial do século XVI (SILVA, 2022, p.69).

Silva montou ainda uma linha do tempo mostrando exemplos de atividade de tais algoritmos. Tais exemplos vão desde a localização de portais do jogo *Pokemon*

Go estarem, em sua maioria, concentrados em áreas com a predominância de moradores brancos até a galeria de fotos da Google classificar pessoas negras como gorilas em um álbum de fotos.

2.3 - Desenvolvimento de patologias

Através de uma amostra representativa de jovens adultos nos Estados Unidos foi possível obter um panorama sobre a associação entre o uso de redes sociais e o isolamento social percebido (ISP). Os dados revelaram que, embora as redes sociais possam oferecer oportunidades de conexão social, o uso excessivo pode, de fato, aumentar o ISP, possivelmente devido à substituição de interações face a face por interações *online* e à exposição a representações idealizadas da vida dos outros.

Esses resultados sugerem a necessidade de uma abordagem mais equilibrada no uso de redes sociais, considerando seu impacto na saúde mental dos usuários. (PRIMACK, B. A. et al., 2017).

Além do ISP, estudos têm demonstrado uma relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de outras patologias psicológicas, como depressão, ansiedade e o fenômeno conhecido como FOMO. O FOMO pode ser descrito como a preocupação

constante de que outras pessoas possam estar tendo experiências gratificantes das quais o indivíduo está ausente, e está frequentemente associado ao uso compulsivo de redes sociais para acompanhar as atividades dos outros.

Um estudo realizado por Primack et al. (2017) revelou que o uso intensivo de redes sociais está significativamente associado a maiores níveis de depressão e ansiedade entre jovens adultos. Os pesquisadores sugerem que essa associação pode ser devida à comparação social negativa e à exposição a conteúdo que pode induzir sentimentos de inadequação ou inveja.

Da mesma forma, a pesquisa de Lin et al. (2016) sugere que o tempo gasto nas redes sociais está diretamente relacionado com a ansiedade e depressão, indicando que o uso excessivo pode ter efeitos adversos na saúde mental. Os autores destacam a importância de estabelecer limites para o uso de redes sociais e promover hábitos mais saudáveis.

2.4 - Dados Nacionais

Dados do Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia) revelam um aumento significativo na prevalência de depressão, passando de 9,6% no período pré-pandemia para 12,7% no primeiro trimestre de 2023. Paralelamente, a taxa de ansiedade atingiu 26,8% no mesmo período, com uma maior incidência entre mulheres e jovens de 18 a 24 anos. Esses números refletem uma tendência preocupante, que pode estar intimamente relacionada ao uso problemático das redes sociais e à crescente dependência digital da população.

Diante desse cenário, torna-se essencial repensar a relação da sociedade com as mídias sociais, buscando estratégias que promovam um uso equilibrado e consciente dessas plataformas, a fim de mitigar seus impactos negativos na saúde mental dos indivíduos.

3. Metodologia

Para a realização desta pesquisa, foi empregado um formulário *online* contendo aproximadamente 14 perguntas. Este formulário foi desenvolvido com o intuito de criar uma amostra que possibilitasse a análise da relação entre o tempo de uso

das redes sociais, o tipo de redes sociais utilizadas, as experiências dos usuários e os gatilhos associados a esse uso. O foco era identificar como esses fatores podem desencadear patologias como ansiedade, depressão e estresse entre os usuários.

4. Resultados

A pesquisa contou com 38 participantes e revelou que todos usam redes sociais, principalmente Instagram, gastando entre 2 a 4 horas diárias. A maioria relatou gatilhos emocionais causados por conteúdos de violência, vidas “perfeitas”, propagandas e fake news. Dentre os termos apresentados, ansiedade, depressão e isolamento social são amplamente conhecidos. Quase todos acreditam que a exposição excessiva às redes sociais contribui para patologias como ansiedade e depressão. Embora 76,3% nunca tenham sido avisados pela plataforma sobre uso excessivo, 68,4% veem que tais alertas de uso seriam benéficos para a saúde mental, sugerindo a necessi-

Você acredita que a exposição excessiva as redes sociais tem influencia no desenvolvimento de patologias como ansiedade e depressão ?

38 respostas

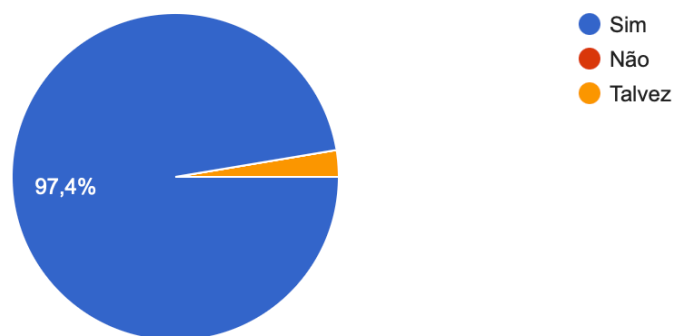


Gráfico 1

dade de um uso mais consciente e equilibrado das redes sociais.

Algum conteúdo na rede já despertou gatilho emocional em você?

38 respostas

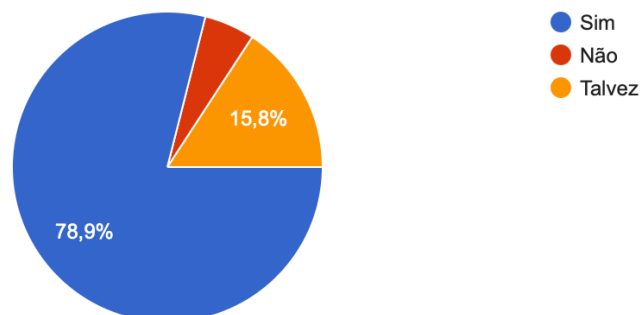


Gráfico 2

Quanto tempo em média você passa online nela por dia?

38 respostas

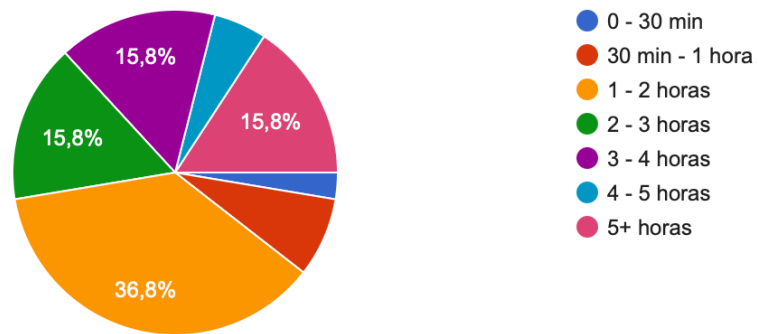


Gráfico 3

Alguma rede social já lhe avisou que você estava a tempo demais na rede?

38 respostas

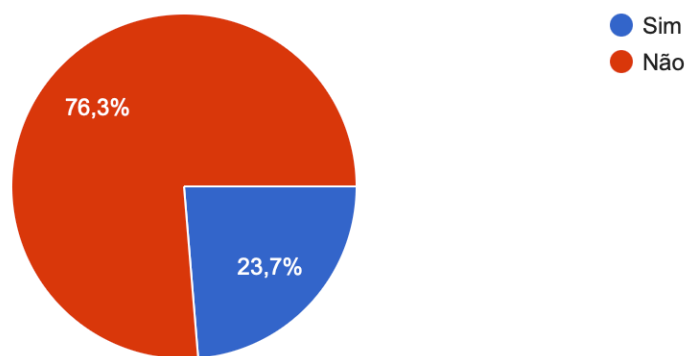


Gráfico 4

5. Conclusão

Apesar do conhecimento geral dos problemas, como o desenvolvimento de patologias e problemas sociais, os usuários ainda se sentem presos às redes e consomem conteúdos que podem despertar gatilhos. Destaca-se a falta de mecanismos de segurança para alertar sobre o uso excessivo, que posteriormente pode refletir no desenvolvimento de patologias, e a sistemática opacidade dos algoritmos que regem essas plataformas, aumentando a preocupação com os efeitos adversos. Em suma,

temos um ambiente favorável ao desenvolvimento de patologias onde o usuário não possui total poder de definir o conteúdo a ser consumido, é criada uma pressão social para estar sempre "ligado" nos últimos acontecimentos e tais acontecimentos podem ser o próximo gatilho.

Referências

ALUTAYBI, A. et al. FOMO: How the Fear of Missing Out Drives Online User Engagement. **Computers in Human Behavior**, v. 113, 2020.

BOYD, D. M.; ELLISON, N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. **Journal of computer-mediated communication: JCMC**, v. 13, n. 1, p. 210–230, 2007.

DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil: 1999)**, v. 21, n. suppl 1, p. 06–11, 1999.

DUCKETT, J. **HTML and CSS: Design and Build Websites**. 1. ed. Nashville, TN, USA: John Wiley & Sons, 2014.

Fetching data from the server. Disponível em: <https://developer.mozilla.org/en-US/docs/Learn/JavaScript/Client-side_web_APIs/Fetching_data>. Acesso em: 4 jul. 2024.

História das redes sociais: do tímido ClassMates até o boom do Facebook. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2012/07/historia-das-redes-sociais.ghml>>. Acesso em: 4 jul. 2024.

KEMP, S. **Digital 2023: Global overview report**. Disponível em: <<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>>. Acesso em: 4 jul. 2024.

LIN, L. Y. et al. Association between social media use and depression among u.S. Young adults: Research article: Social media and depression. **Depression and anxiety**, v. 33, n. 4, p. 323–331, 2016.

MOROMIZATO, M. S.; SILVA, S. A.; KANTORSKI, L. P. Internet addiction: a critical review of the literature. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 5, p. 1120–1130, 2017.

PRIMACK, B. A. et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.s. **American journal of preventive medicine**, v. 53, n. 1, p. 1–8, 2017.

RECUERO, R. **Redes Sociais na Internet**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SILVA, T. Racism in Algorithms: How Social Media Algorithms Can Discriminate. **Journal of Media Ethics**, v. 36, n. 1, p. 69–85, 2022.

SOUZA, J. C.; CUNHA, J. X. Uso problemático de mídias sociais e suas consequências. **Journal of Psychological Research**, n. 2, p. 201–219, 2019.



ZHANG, Y.; LEUNG, L. A review of social networking service (SNS) research in communication journals from 2006 to 2011. **New media & society**, v. 17, n. 7, p. 1007–1024, 2015.