

Relação das redes sociais com os índices de depressão

Relationship of social networks with depression rates

Ana Carla da Silva,
Jéssica Kathleen Coelho Araújo,
Joseane Amorim Melo,
Rayane Lorrane Lima França,
Sandra dos Reis,
Priscilla Mota da Costa

Resumo

Atualmente, não é possível imaginar um mundo sem as interferências tecnológicas que circundam as sociedades. A exposição da vida perfeita e do corpo ideal no *feed* das redes sociais, especialmente no *Instagram* e *Facebook*, auxilia o desencadeamento da falta de aceitação por parte dos usuários e a sensação de inferioridade perante o outro. Diante disso o objetivo desse artigo é correlacionar o uso das redes sociais com os índices de depressão, relatando como o uso destas pode fragilizar a saúde mental de seus usuários. Para tanto a metodologia utilizada foi de revisão bibliográfica de caráter exploratório, os critérios de inclusão dos artigos foram: depressão, redes sociais, vício em mídias sociais e dados sobre a depressão e a utilização das redes sociais. Já os critérios de exclusão foram: depressão pós-parto, depressão na terceira idade, depressão pós trauma, demais causas de depressão não relacionada as redes sociais, vícios em jogos digitais e vantagens das redes sociais.

Palavras-chave: Redes Sociais. Internet. Depressão. Saúde mental. Psicólogo.

Abstract

Currently, it is not possible to imagine a world without the technological interferences that surround societies. The exposure of the perfect life and the ideal body in the feed of social networks, especially on *Instagram* and *Facebook*, helps trigger the lack of acceptance by users and the feeling of inferiority towards others. Therefore, the aim of this article is to correlate the use of social networks with depression rates, reporting how their use can weaken the mental health of its users. For this, the methodology used was a bibliographic review of an exploratory nature, the inclusion criteria of the articles were: depression, social networks, addiction to social media and data on depression and the use of social networks. The exclusion criteria were: postpartum depression, depression in old age, post-trauma depression, other causes of depression not related to social networks, addictions to digital games and advantages of social networks.

Keywords: social media. Internet. Depression. Mental Health. Psychologist.

INTRODUÇÃO

Com o advento do século XXI, a tecnologia ganhou força e tornou-se parte crucial do cotidiano das pessoas. Atualmente, não é possível imaginar um mundo sem as interferências tecnológicas que circundam as sociedades. Pode-se afirmar que a inserção da internet no cotidiano social favoreceu, principalmente, a comunicação, por meio de ligações, e-mails, e, especialmente, pelas redes sociais (Souza & Cunha, 2019).

Em contrapartida, Silva (2016), citado em Patias, Scorteganha e Oliveira (2017), afirma que o uso exacerbado das redes sociais pode ocasionar a dependência, principalmente nos jovens, uma vez que as redes são locais propícios à exposição de relacionamentos e à busca de status por meio de curtidas e seguidores. Não obstante, Souza e Cunha (2019) expõem as consequências do uso problemático das mídias sociais, as quais podem tornar-se um ambiente hostil com a consequência da geração de depressão entre os seus usuários.

Deve-se observar, também, que a exposição da vida perfeita e do corpo ideal no *feed* das redes sociais, especialmente no *Instagram* e *Facebook*, auxilia o desencadeamento da falta de aceitação por parte dos usuários e a sensação de inferioridade perante o outro, o que ocorre, em sua maioria, em pessoas do sexo feminino (Giacomelli, Pedroso & Jardim, 2020).

Com isso, salienta-se que a tecnologia é o meio fundamental no auxílio ao acesso à informação, propagação de conhecimentos e facilitação das atividades rotineiras. Contudo, esta pode causar dependências, fuga do mundo real, influências negativas, entre outros elementos, os quais poderão servir como fatores de risco para o agravamento ou desenvolvimento de doenças psíquicas, principalmente a depressão (Neves et al., 2020).

Diante disso, o objetivo desse artigo é correlacionar o uso das redes sociais com os índices de depressão, relatando como o uso destas pode fragilizar a saúde mental de seus usuários. Para tanto a metodologia utilizada foi de revisão bibliográfica de caráter exploratório, os critérios de inclusão dos artigos foram: depressão, redes sociais, vício em mídias sociais e dados sobre a depressão e a utilização das redes sociais. Já os critérios de exclusão foram: depressão pós-parto, depressão na terceira idade, depressão pós trauma, demais causas de depressão

não relacionada as redes sociais, vícios em jogos digitais e vantagens das redes sociais.

EFEITO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE SEUS USUÁRIOS

A imersão do mundo na tecnologia deu um salto na última década do século XX com a criação da internet, e atualmente no século XXI, as mudanças no campo da comunicação e interação social evoluíram muito com a elaboração de aplicativos de mensagens instantâneas, como *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram*, que de acordo com o documentário “o Dilema das Redes” de Jeff Orlowski, citado em Cunha et al. (2021), são aplicativos especialmente programados e planejados, baseados em estudos da área de neurociência e nos estudos comportamentais de Burrhus Frederic Skinner, para que sejam não somente atrativos, mas que também promovam dependências fisiológicas por meio do aumento de neurotransmissores no cérebro.

Essa potencialidade de dependência associada a exibição constante de momentos bons, celebrações de sucesso, favorecem nos usuários sentimentos depressivos como: sensação de fracasso, insatisfação com a própria imagem, angústia, desconforto e *FOMO* [sigla em inglês que significa “*fear of missing out*” que traduzido para o português significa “medo de ficar de fora”] de acordo com dados da OMS citado por Cunha et al (2021).

Ademais, segundo Silva e Silva (2017) as diversas horas gastas virtualmente, enfraquecem os laços familiares, pois os diálogos tornam-se cada vez mais sucintos e digitais, podendo também causar, em adolescentes, confusão entre o mundo virtual e o real induzindo ao sofrimento e uma possível depressão, pela comparação entre os dois ambientes.

Pondé (2020) afirma que essa geração, nascida na era digital, possui suas especificidades emocionais, ressaltando que o conceito de *geração* não se refere somente a data de nascimento de uma determinada classe de pessoas, mas é todo conjunto de elementos sociais e materiais que determinam e significam as práticas, expectativas e o comportamento do indivíduo.

Assim, atualmente, observa-se que a sociedade vive em um contexto imediatista, em que as pessoas buscam dentro das redes sociais um preenchimento,

uma vez que ao adentrar nas possibilidades ofertadas pelas mídias sociais, o indivíduo observa a discrepância entre a vida real e a vida perfeita exposta nas redes. Esse sentimento pode ocasionar episódios depressivos ou agravar frustrações pré-existentes.

Diante disso, a depressão pode ser citada como um sentimento generalizado de tristeza, perda de prazer e interesse, o qual afeta o estado de ânimo da pessoa, sua autoestima e seus níveis de concentração e sono. É importante salientar que a depressão pode atingir diversos níveis, desde uma melancolia moderada, até o mais alto grau de desespero, e em casos mais graves, pode levar ao suicídio. A depressão possui tempo de permanência variável, a depender do caso / indivíduo, podendo prolongar-se por dias, meses ou anos (Fonseca, 2018)

A partir do levantamento bibliográfico, encontra-se alguns fatores que despertam para falar sobre o assunto e como uma base teórica, os estudos têm apresentado resultados ambivalentes sobre a relação entre a utilização da Internet e a sintomatologia depressiva. Kraut et al. (1998), citado em Neves et al. (2020), defendem que o tempo em que os adolescentes poderiam estar socializando com outros está sendo substituído pelo tempo online, assim uma elevada utilização da Internet está associada a um aumento da depressão.

No entanto, Morgan e Cotten (2003), citado em Neves et al. (2020), indicaram que o uso da Internet para comunicar pode proporcionar apoio social e a manutenção e o desenvolvimento de novas redes, o que pode ter efeitos positivos no bem-estar, ao contrário de um uso elevado da Internet para jogos, compras, que está associado a uma maior sintomatologia depressiva. Todavia, Bessièrre et al. (2008), citado em Neves et al. (2020), verificaram que aqueles que comunicam com desconhecidos apresentam maior nível de depressão, pois deixam de investir tempo na manutenção das suas relações com a família e os amigos, fundamentais para o seu bem-estar.

RELAÇÃO DEPRESSÃO x REDES SOCIAIS

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019, 82,7% dos domicílios brasileiros possuem acesso a internet, sendo que, deste grupo, 64% possuem alguma rede social. Em proporção mundial, um levantamento realizado pelo HootSuite, sistema especializado em gerir as marcas de mídias

sociais, afirma que, em 2019, 4.3 bilhões de pessoas possuem acesso à internet no mundo inteiro, sendo que 3.2 bilhões estão ativas em redes sociais.

Uma pesquisa feita pelo Fórum Econômico Mundial (2019) correlacionou a relação entre a idade e geração dos usuários das redes sociais, observando que as pessoas nascidas entre 1945 e 1964 (Baby Boomers) passam pouco mais de uma hora por dia nas mídias sociais. Já, a Geração X (nascidos entre 1965 e 1984) utiliza, em média, 1 hora e 48 minutos de seu dia nas redes. Em contrapartida os Millennials (nascidos entre 1985 e 1999) e a Geração Z (nascidos a partir de 2000), utilizam, respectivamente, 2 horas e 39 minutos e 2 horas e 53 minutos de redes sociais por dia.

Esses dados demonstram que os principais adeptos às redes sociais são os jovens e a cada geração o número de tempo utilizado por dia nessas mídias tende a crescer.

Por outro lado, dados da OMS afirmam que, em 2020, cerca de 300 milhões de pessoas convivem com o diagnóstico depressivo. Casos mais extremos da depressão desencadeiam outros fatores que prejudicam a vida da pessoa e pode levar ao suicídio. Dentre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio ocupa o segundo lugar de causas de mortes. Além disso, em 2021 um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Calgary, no Canadá, incluindo 80.879 jovens menores de dezoito anos de todo o mundo, concluiu que um a cada quatro jovens sofrem de depressão (Racine et. al, 2021).

Diante disso, é necessário observar que a depressão é bastante presente entre os jovens e que o uso em excesso das redes sociais por esse grupo é uma característica marcante dessas gerações (Sahoo e Malhotra, 2018, citado em Neves et. al). Por esse motivo, ocorre o questionamento se existe relação entre as taxas de depressão entre jovens e a utilização das redes sociais por estes

Li et. al, em um artigo publicado em 2017, conclui que os jovens diagnosticados como viciados em redes sociais possuem 3,27 vezes mais chances de adquirir depressão, do que os jovens que não apresentam essa dependência. Além disso, esse estudo, também, concluiu que o vício em redes sociais e internet ocasionam implicações para o desenvolvimento da depressão.

Assim, o vício em redes sociais pode ser definido como a preocupação excessiva em acessar as redes, de modo a ser impulsionado por uma forte motivação de permanecer on-line, a qual prejudica outras atividades sociais, estudos, emprego, relacionamentos interpessoais e/ou saúde psicológica e bem-estar (Kuss & Griffiths 2011 citado em Lins et. al, 2018).

Griffiths (2005), citado em Neves et. al (2020) afirma que as redes sociais podem ser utilizadas de modo problemático. Esse uso questionável e os transtornos psíquicos se correlacionam, principalmente, nos jovens e adolescentes. Memon et. al (2018) declara que os jovens que possuem distúrbios em sua saúde mental passam mais horas nas redes sociais em busca de pessoas com pensamentos e sentimentos parecidos, a fim de buscar apoio, porém em diversas vezes esse apoio surge de forma negativa, expondo o jovem a comportamentos de automutilação e aumento dos sintomas depressivos.

Deste modo, o conceito de vício em redes sociais, ocasionado pela má utilização destas e impulsionado pelo aumento do tempo de utilização das mídias sociais, deve ser formalizada como dependência e tratada através de abordagens terapêuticas (Griffiths, 2005, citado em Neves et. al, 2020). Por esse motivo, correlacionar os determinantes da depressão possui importância significativa para a elaboração de estratégias de prevenção e tratamento da depressão (Neves et. al, 2020).

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Falar de saúde e bem-estar emocional, nos últimos anos, têm se tornado mais comum, já que em tempos passados este assunto era tido como um tabu, e pessoas com sintomas depressivos frequentemente eram estigmatizadas. Apesar de esta barreira está sendo derrubada, percebe-se que assuntos como a depressão tem se confundido com tristeza e momentos normais de frustração como uma simples decepção amorosa, desentendimentos leves em família (Rufos et al., 2018).

De acordo com dados já citados anteriormente neste artigo, estudos mostram que existe uma alta prevalência de sintomas depressivos em pessoas que usam as redes sociais e a internet, em geral, de forma desadaptada, então o acompanhamento psicológico torna-se necessário, tanto como uma forma de combater os sintomas, quanto preveni-los, pois de acordo com Grublts e Guimarães

(2007) citado por Rufos et al. (2018) a depressão é uma patologia grave, que se não diagnosticada e tratada, pode acarretar outras doenças clínicas e até mesmo causar morte por suicídio.

Apesar de a tristeza e a frustração serem sintomas comuns em depressivos, ainda existe outros além da ordem emocional, como os de ordem cognitiva (memória, atenção, visão negativa de si, desesperança), de ordem motivacional (falta de desejo de levantar-se da cama, de fazer atividades simples como tomar banho, falta de iniciativa e de persistência nas decisões simples a complexas) e ainda tem os de ordem física (mudanças no sono, apetite, aumento de dores, fadiga, mal-estar). Assim, o paciente depressivo deve apresentar todos esses sintomas, e quanto mais intensos e persistentes eles forem mais certeza o diagnóstico (Atkinson et al., 2002 citado em Rufos et al., 2018).

Por esse motivo, o tratamento contra a depressão deve considerar todos os aspectos que envolvem a singularidade humana: o aspecto biológico, psicológico e, também, o social, sendo trabalhado em cada indivíduo a sua subjetividade e o contexto no qual se insere, buscando, assim, o bem-estar do sujeito (Souza, 1999).

Com isso, sabe-se que o bem-estar subjetivo é um indicador de qualidade de vida do indivíduo, e indica qual percepção ele tem da sua vida, relacionando a fatores culturais, valores e preocupações (Guerreiro, 2011 citado em Figueiras, 2017). Além disso, o bem-estar subjetivo também tem um grande impacto no bem-estar psicológico, que por sua vez, está ligado a habilidades como aceitação pessoal, domínio do ambiente, propósito, autonomia e crescimento pessoal (Queiroz & Neri, 2005 citado em Figueiras, 2017). Estas são habilidades que muitas vezes um ambiente estressor atenua, como o uso tóxico das redes.

Diante de tal ambiente estressor, a inteligência emocional se faz um construto importante, pois ela é conceituada como a capacidade de reconhecer emoções e sentimentos em si mesmo e fazer a administração deles em seu benefício pessoal e social (Goleman, 2012 citado em Abrantes, 2020). Gerir suas próprias emoções nem sempre são habilidades inatas ao indivíduo, mas são qualidades que podem ser aprendidas (Alovey & Mayer, 1990 citado em Abrantes, 2020).

Além disso, segundo Clark e Beck (2012), o primeiro passo para se livrar de pensamentos deprimidos e ansiosos é aprender a reconhecê-los para ter controle e

mudá-los. Neste ponto, um terapeuta saberá fazer as manobras necessárias para que ocorra este aprendizado por parte do indivíduo.

Assim, o tratamento para depressão pode ser realizado de diversas maneiras e utilizando várias teorias psicológicas. Esse fato, permite ao psicólogo adequar a melhor abordagem terapêutica para cada paciente (Souza, 1999).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos fatos apresentados, observa-se que as redes sociais possuem relevância no cotidiano da maioria das pessoas. Essas mídias, cujo objetivo principal é a melhoria da comunicação e a aproximação das pessoas, acabam por incentivar a exposição de relacionamentos e vidas perfeitas. As pessoas estão cada vez mais inseridas em um contexto digital, em que existe um padrão explícito de imagem, de vida e de relações que muitas vezes fogem do alcançável e real.

Assim, a comparação existente entre a vida virtual e a vida real e a constante necessidade de se manter inserido nesse contexto social têm como consequência os sentimentos de insuficiência, tristeza, falta de aceitação e insegurança, os quais podem prejudicar a saúde mental e ocasionar a depressão.

Diante disso, observa-se que o primeiro passo para auxiliar o usuário das redes, os quais se encontram com tendências depressivas, é o reconhecimento deste do problema que o cerca e a procura de ajuda com profissionais capazes de auxiliá-lo, principalmente o psicólogo, podendo, também, ter auxílio do psiquiatra.

O campo de pesquisas nesta área ainda é muito escasso, necessitando de pesquisas específicas que possam evidenciar de forma mais robusta essa associação. Além disso, nota-se a escassez no Brasil, se comparado aos demais países. Isso pode ocorrer como consequência do fato das redes sociais ingressarem recentemente no contexto brasileiro, uma vez que a primeira rede a ter relevância no país foi o Orkut, em 2004.

REFERÊNCIAS

Abrantes, D. S. (2020). A Inteligência Emocional: Prevenção de psicopatologias do trabalho. *Revista Arquivos Científicos (IMMES)*, 3(1), 189-197.

<https://doi.org/https://doi.org/10.5935/2595-4407/rac.immes.v3n1p189-197>

Cunha, Ágapy E. A. R., Lorenzato, D., Rodrigues, F. F., & Sant Ana, H. G. (2021). Consequências psíquicas do ambiente virtual: algumas considerações sobre o uso das redes sociais. *Anais Do Congresso Nacional Universidade, EAD E Software Livre*, 2(12).

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Elaborando seu perfil de ansiedade, Vencendo a Ansiedade e a Preocupação* (1ª Edição, pp.90.) Artmed.

Faria, Natyelle Gonçalves de. *Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade?* 2015. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação - Habilitação em Publicidade e Propaganda) - Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

Fonseca, M. A. C. (2018). *Terapia cognitivo comportamental no tratamento da Depressão*. Doctoral dissertation.

Forum, World Economic. This graph tells us who's using social media the most. 2 out. 2019. Disponível em: <https://www.weforum.org/agenda/2019/10/social-media-use-by-generation/>. Acesso em: 15 nov. 2021.

Giacomelli, E. D., & Pedroso, M. E. (2020). A influência da mídia e a insatisfação com a Imagem corporal em adolescentes. *Anais congrega*, 14, (2).

HOOTSUITE. *Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media, and e-commerce*. 2019. Disponível em: <https://p.widencdn.net/kqy7ii/Digital2019-Report-en>. Acesso em: 15 nov. 2021.

IBGE. *USO DE INTERNET, TELEVISÃO E CELULAR NO BRASIL*. 2019. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>. Acesso em: 15 nov. 2021.

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.

LI, Ji-bin; LAU, Joseph T. F.; MO, Phoenix K. H.; SU, Xue-fen; TANG, Jie; QIN, Zu-guo; GROSS, Danielle L.. *Insomnia partially mediated the association between*

problematic Internet use and depression among secondary school students in China. *Journal Of Behavioral Addictions*, [s.l.], v. 6, n. 4, p. 55

Li, J., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J., & Chen, Y. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents, *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 686-696.

Memon, Aksha M.; SHARMA, Shiva G.; MOHITE, Satyajit S.; JAIN, Shailesh. The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian J Psychiatry, Morgantown*, v. 60, n. 4, p. 384-392, 28 nov. 2018.

Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M. D., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41, 497-504.

Neves, A. B. C. S., da Rocha, A. G., Neves, I. C. S., & de Melo, A. M. D. (2020). Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática/Association between the Harmful Use of Social Networks and Depression in Adolescents: A Systematic Review. ID on line *REVISTA DE PSICOLOGIA*, 14(51), 586-604.

Oliveira Silva, T., & Silva, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre conectados às tecnologias digitais.

OPAS/OMS. Depressão. Jun. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 15 nov. 2021

Patias, N. D., Scorteganha, E. N., & Oliveira, C. R. D. (2017). Fatores de risco e de proteção no uso do Facebook por adolescentes: uma revisão narrativa. *Pensando famílias*, 21 (2), 3-14.

Pondé, L. F. (2020). Prefácio. In J. M. Twenge (2020), *iGen: Porque as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a vida adulta* (1ª edição). nVersos.

Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Madigan S. Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2021;175(11):1142–1150. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482

Souza, F. G. D. M. (1999). Tratamento da depressão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 21, 18-23.

Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204-2017.