



SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA EM JOVENS ADULTOS: A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

Ana Larissa Dezajácomo, Lettie de Mello, Bianca Callegari, e-mail:
ana.larissa.jau@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A globalização trouxe inúmeros benefícios para a humanidade, possibilitando avanços nos aspectos econômicos, políticos, sociais e culturais. Dentre os fatores contribuintes para tais avanços, a tecnologia é um dos que mais se destaca, impactando diretamente no desenvolvimento humano e na vida das pessoas como um todo.

As tecnologias digitais mudaram a forma como as pessoas interagem, diminuindo a interação física e aumentando o contato digital (SILVA; SILVA, 2017). Para Valkenburg e Peter (2007), essa comunicação virtual tem uma relação benéfica para a contribuição do bem-estar dos indivíduos, visto que, gradualmente a internet tem sido utilizada também para sustentar as relações já existentes. Outro ponto é que as pessoas comumente utilizam a Internet como escape para lidarem com o stress e experiências causadoras de tensão (LAM; PENG; MAI; JING, 2009).

Para Silva e Silva (2017), a tendência de maior apego às redes sociais surge também para amenizar impactos emocionais, como solidão e tristeza. Em relação aos adolescentes e jovens adultos, o aumento do uso das redes sociais tem sido resultado de diversas razões, uma delas sendo a possibilidade que eles encontram de poder expor a si de forma anônima, contribuindo positivamente para o desenvolvimento da identidade e construção do autoconceito (TOSUN; LAJUNEN, 2009).

Sendo assim, uma das principais razões pelas quais os jovens utilizam a internet para a comunicação seria a sensação de conforto diante de um espaço que possibilita interação com pessoas, desperta um senso de identidade e pertença, gera feedbacks e afirmações positivas de si (LENHART; MADDEN, 2007). Contudo, o uso excessivo da internet pode acabar causando o isolamento desses indivíduos, que acabam por trocar a interação real com amigos e a família por uma relação lúdica com o computador, podendo gerar um fator de risco para desencadear a depressão e conseqüentemente prejudicar as relações que possui o convívio social.



Os transtornos mentais comuns, como a depressão e a ansiedade, são problemas de saúde pública. Como intervenção tem-se alguns serviços de atendimentos específicos que estão disponíveis para a população num geral, como o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), que segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2004), é um serviço comunitário que oferece atendimento a portadores de transtornos mentais severos e persistentes. As pessoas atendidas pelo CAPS recebem tratamento intensivo (acompanhamento diário) e não intensivo (semanal ou esporádico). A demanda de pacientes com depressão tem sido cada vez mais frequentemente encontradas nesses centros; assim, a gravidade do quadro clínico que irá definir o tipo de atendimento. De acordo com diferentes estudos, é possível notar que os transtornos mentais trazem um aumento significativo de gastos na saúde pública.

Em março de 2022, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25% só no primeiro ano da pandemia de Covid-19. Em vista disso, é possível notar que a pandemia agravou ainda mais os casos de depressão no mundo em face ao distanciamento social adotado como medida no combate ao vírus. Isso pode ter acarretado piora da qualidade mental e aumento de diversos transtornos, principalmente os transtornos de humor, ou mais especificadamente, a depressão.

Assim, o presente trabalho visa reunir estudos publicados recentemente que apresentem a influência e o impacto das redes sociais no desenvolvimento de sintomas depressivos, especialmente em jovens adultos. Espera-se, com este trabalho, ampliar o conhecimento teórico sobre o assunto e gerar discussões sobre o uso saudável das redes sociais, qualidade de vida e da saúde mental da população, juntamente com a visão de uma possibilidade de erradicação de estigmas e preconceitos sobre o tema.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica e descritiva da literatura com uma abordagem qualitativa, que tem como objetivo viabilizar, de forma clara e explícita, estudos sobre a sintomatologia depressiva em jovens adultos e a influência das redes sociais nesse processo, especialmente no período pandêmico. De acordo com Gil (2010), a pesquisa bibliográfica possui um caráter exploratório e é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

A partir dessa busca, foram encontrados um total de 24 artigos, dentre os quais 4 foram excluídos por estarem duplicados e 13 excluídos por não possuírem relação com o tema. Deste modo, um total de 7 artigos foram selecionados para o presente estudo, como apresentado na tabela a seguir.

Tabela 1: Bases de Dados online consultadas para levantamentos de literatura, palavras chaves utilizadas, quantidade de artigos encontrados e quantidade de artigos selecionados para o trabalho.

Base de Dados Consultada	Palavras-chave	Nº de artigos encontrados	Nº de artigos selecionados	Nº de artigos duplicados
Periódicos CAPES	"Redes Sociais" "Depressão" "Jovens" "COVID-19"	24	7	4

Fonte: Autores

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), declarou em março de 2020, a Pandemia de Covid-19 como uma das maiores ameaças à saúde individual e coletiva dos últimos tempos. Como resposta à pandemia da Covid-19, algumas medidas foram adotadas pelos países para diminuir a circulação do vírus, dentre elas o distanciamento social e o consequente fechamento de alguns espaços físicos como comércios, espaços de circulação de muitas pessoas, universidades, escolas, entre outros (MILIAUSKAS; FAUS, 2020; SCHMIDT et al., 2020). Apesar dos jovens adultos, especialmente sem comorbidades, não se enquadrarem como população de risco em relação a essa doença, tais medidas interferiram diretamente no bem-estar de toda a população.

Assim, o isolamento social aumentou consideravelmente do período de permanência nas telas e, conseqüentemente, o uso das redes/mídias sociais (MILIAUSKAS; FAUS, 2020), realidade vivida por milhares de pessoas em todo o mundo. As conseqüências dessas medidas afetaram diretamente a saúde mental dos jovens, experienciada em situações de estresse, ansiedade, agressividade ou outras manifestações.

As mídias sociais participam da construção identitária das pessoas pois estão diretamente relacionadas a forma como elas interagem. De acordo Hall (1997), as identidades passaram a ser formadas a partir da interação entre o eu e a sociedade. Neste sentido, um dos processos que mais contribuem para a fragmentação da identidade é a globalização, considerando o impacto desta sobre as identidades culturais.



De acordo com Santos (2021) e considerando os dados apontados pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil em 2014, a frequência de uso da internet por adolescentes para determinadas atividades, como a troca de mensagens instantâneas, neste ano, já era superior ao uso para pesquisas escolares e o uso diário da tecnologia, sendo o uso para a troca de mensagens instantâneas de 75% e a interação em redes sociais, 56% (BRASIL, 2014).

Como mencionado, o uso indiscriminado das mídias sociais pode acarretar diversos impactos no indivíduo e na sociedade como um todo. Evidências experimentais iniciais consideram que o uso passivo pode influenciar negativamente a sensação de bem-estar, possivelmente aumentando a comparação social e inveja (MACHADO; SANTOS; MEDEIROS, 2021).

Em relação à associação entre sintomas ansiosos e depressivos com efeitos prejudiciais e desadaptativos do uso da web e o uso do aplicativo de mensagens instantâneas com o rendimento acadêmico, Moromizato et al. (2017) encontraram associações consideráveis no que diz respeito à perda do sono ou dormir menos por conta do uso excessivo da internet. Nesse contexto, a dependência da internet surge como um transtorno de controle dos impulsos que afeta diretamente a qualidade de vida, causando consequências nas relações sociais, intolerância e sintomas de abstinência, sendo os sintomas resultantes da não possibilidade de estar conectado, a sensação de vazio e tensão.

Mas então, qual seria o equilíbrio? Qual a quantidade de uso ideal da internet para os jovens? A resposta certamente seria subjetiva, ou seja, para cada indivíduo as mídias sociais influenciam de uma maneira diferente. Segundo Bezerra e Fernandes (2021), o desequilíbrio se agravou durante a pandemia, onde o tempo gasto com a internet num geral disparou. Mídias como *Facebook*, *WhatsApp*, *Messenger*, *Instagram*, *Youtube*, *LinkedIn*, *Snapchat*, *Telegram*, *TikTok*, entre outros, acabaram se estabelecendo como o meio dominante de informação e desinformação, o que gerou a essas plataformas o troféu de vencedoras economicamente, mesmo perante as tragédias da pandemia. Portanto, o excesso da influência da internet na pandemia gerou um conflito significativo no retorno das atividades normais (aulas presenciais, fim do home office, entre outros) dificultando, inclusive, a readaptação (BEZERRA; FERNANDES, 2021; SAGGESE, 2021).



Em se tratando de dados de risco aumentado para adolescentes, Saggese (2021), realizou uma pesquisa sobre o crescimento das lesões de pele autoprovocadas e a elevação das taxas de suicídio em faixas etárias mais jovens. De acordo com o autor, a pandemia do Covid-19 acentuou o sofrimento psíquico entre os adolescentes, aumentando significativamente os diagnósticos psiquiátricos, assim como também o aumento do uso de psicofármacos.

Nesse sentido, cabe a reflexão do uso indiscriminado de medicamentos, os quais, apesar de tratarem os sintomas, não são capazes de intervir na raiz dos problemas. Uma pesquisa brasileira apresentou que entre 2005 e 2012, os propósitos suicidas por envenenamento de adolescentes passou de 25,12 para 35,24 por 100 mil habitantes; do mesmo modo, impressiona o número elevado do uso de psicofármacos: 23,47% usaram antidepressivos e 20,76% usaram tranquilizantes (RHEINHEIMER et al., 2015). Estima-se que esses números tenham aumentado significativamente no período da pandemia.

Mas como compreender se o uso é abusivo? Como manter um acesso saudável às redes sociais? Para entender como as tecnologias digitais afetam as pessoas que estão se distanciando fisicamente, é preciso diferenciar entre promoção de conexão (ou seja, um uso ativo e comunicativo) e promoção de não conexão (ou seja, uso passivo e indiscriminado) de mídias sociais, ao invés de focar exclusivamente sobre o tempo gasto usando este meio (SANTOS, 2021). Neste sentido, um uso adequado está relacionado aos estilos de vida saudáveis, que mantém as relações sociais físicas de apoio para além das tecnologias, utilize recursos para lidar com situações adversas e tomem cuidado com a exposição excessiva a informações.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou conhecer e explorar o universo dos jovens e sua relação com as mídias sociais. Constatou-se que o aumento do número de pessoas que usam as mídias sociais de forma abusiva é alarmante e, conseqüentemente, o aumento número de transtornos mentais é diretamente proporcional.

Um dos principais fatores contribuintes para esses dados é a pandemia do Covid-19, já que influenciou diretamente a expansão do uso das redes devido à necessidade do distanciamento social e intensificou sintomas de transtornos mentais comuns, como a ansiedade e a depressão devido ao momento de forte tensão, inerente às grandes crises de saúde.



A depressão é um fator de risco muito comum e que está cada vez mais presente na comunidade. Com isso, o uso de psicofármacos principalmente entre os jovens, aumentou drasticamente nos últimos anos, justamente pela decorrência do excessivo diagnóstico de transtornos mentais.

É necessário compreender qual o equilíbrio do uso extremo das mídias sociais para entender a ponte entre o uso abusivo e o uso saudável desses meios. O uso saudável das mídias de comunicação deverá ser determinado pelas relações sociais para além da tela do celular.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, A. R.; FERNANDES, A. V. G. Covid-19 e saúde mental: Abordagens do pensamento crítico. **Holos**, v.3, n. 37. 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11586/pdf>. Acesso em: set 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial (CAPS).**, Secretaria de Atenção à Saúde., Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília, 2004.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 184p.

HALL, S. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 15-46, jul./dez. 1997. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/71361/40514>. Acesso em: set. 2022.

LENHART, A.; MADDEN, M. Teens, privacy, & online social networks. **Pew Internet and American Life Project Report**. 2007. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2007/04/18/teens-privacy-and-online-social-networks/>. Acesso em: 28 de set. 2022.

LAM, L. T. et al. Factors associated with Internet addiction among adolescents. **Cyberpsychol Behav**, v. 12, p. 551–555, 2009. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2009.0036>. Acesso em: 28 de set. 2022.

MACHADO, D. F. C.; SANTOS, P. C. C.; MEDEIROS, M. L. Efeitos da Comparação Social, Inveja de Viagens e Autoapresentação na Intenção de Visitar o Destino Turístico. **Braz. Bus. Rev.**, v.18, n. 3, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bbr/a/sQ4xt8gf3Q8pFtX4ZdGCbWt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: set 2022.

MILIAUSKAS, C. R.; FAUS, D. P. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis.**, v. 30, n.04, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/W578M6SCTxdZQxCcTfJSbrH/>. Acesso em: set 2022.



MOROMIZATO, M. S. *et al.* O uso de Internet e redes Sociais e a relação com Índícios de ansiedade e Depressão em Estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. med**, Brasil, 41(4): 497-504, out./dez. 2017. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4rb20160118>. Acesso em: 22 set. de 2022.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Um relatório sobre a Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**, 2022. Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS).). Acesso em: Abril de 2022.

RHEINHEIMER, B. *et al.* Trends in Self Poisoning in Children and Adolescents in Southern Brazil between 2005 and 2013. **European Psychiatry**, v. 30, n. 8, pp. S136, Supplement, Nov. 2015. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.266>>. Acesso em: 22 set. 2022.

SAGGESE, E. Uma Juventude à Flor da Pele: o dilema de adolecer ou adoecer. **Educ. Real.**, v. 46, n. 1., 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/LKH9ghWwXMhs6grJ5YWPdxy/?lang=pt#:~:text=A%20tend%C3%Aancia%20a%20medicaliza%C3%A7%C3%A3o%20de,sofrimento%20ps%C3%ADquico%20entre%20os%20adolescentes>. Acesso em: set 2022.

SANTOS, C. dos. Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. **Holos**, v.3, n. 37., e11651, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651>. Acesso em: set 2022.

SCHMIDT, B, *et al.* Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia.**, 37. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2021.

TOSUN, L. P.; LAJUNEN, T. Why do young adults develop a passion for Internet activities? The associations among personality, revealing “true self” on the Internet, and passion for the Internet. **CyberPsychology & Behavior**, v. 12, p. 401-406, 2009. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2009.0006>. Acesso em: 28 set. 2022.

VALKENBURG, P. M.; PETER, J. Internet communication and its relation to wellbeing: identifying some underlying mechanisms. **Media Psychology**, v. 9, p. 43–58, 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/15213260709336802>. Acesso em: 28 set. 2022.