

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

Gabriely dos Santos Reisen¹, Luis Eduardo Rodrigues da Cunha¹, Raíssa Portela Teixeira¹, Bruno Eduardo Silva Ferreira²

¹ Acadêmicas do curso de Graduação em Psicologia

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo – Professor Multivix Vitória

RESUMO

O avanço da tecnologia tem proporcionado novas realidades, novas formas de ser e se comportar, além de influenciar as práticas de consumo. A nova era digital tem se expandido e se tornando cada vez mais indispensável, presente no cotidiano dos usuários como ferramenta primordial nos afazeres domésticos, de trabalho e nas relações sociais. Mesmo benéfico, o avanço da tecnologia impacta a vida dos usuários. Já é possível observar que o uso compulsivo dessa ferramenta ocasiona mudanças em toda a sociedade, fazendo com que seja necessária uma análise dos efeitos para identificar quais fatores contribuem para essas alterações, preferencialmente os danos de caráter psicológicos e comportamentais. A metodologia consiste em uma pesquisa de campo do tipo survey, onde a coleta de dados ocorreu a partir de um formulário criado com base no Internet Addiction Test (IAT) e aplicado pelo Google Forms, aberto no período entre 13 e 22 de outubro de 2021. Foram coletadas 230 respostas em 12 estados brasileiros, majoritariamente no Espírito Santo, com amostra composta em sua maioria por mulheres com grau de instrução elevado e idade média de 32,4 anos. A análise dos dados apontou que a maioria dos respondentes apresenta comportamento de uso desadaptativo das redes sociais. Apesar de afirmarem que possuem consciência da manipulação feita pelos algoritmos das redes sociais e das consequências para com a saúde mental dos usuários, consideram que o impacto em suas vidas é mais positivo do que negativo.

Palavras-chave: redes sociais, psicologia, saúde mental, vício, algoritmos.

ABSTRACT

The advancement of technology has provided new realities, new ways of being and behaving, in addition to influencing consumption practices. The new digital age has been expanding and becoming increasingly indispensable, present in the daily lives of users as a primary tool in household and work tasks and in the social relationships of many individuals. Even beneficial the advancement of technology impacts users' lives. It is already possible to observe that the compulsive use of this tool causes changes throughout society, making it necessary to analyze the effects and identify which factors contribute to these changes, preferably psychological and behavioral damage. The methodology consists of a survey-type field research where data collection took place from a form created based on the Internet Addiction Test (IAT) and applied by Google Forms, opened in the period between October 13th and 22nd, 2021. A total of 230 responses were collected in 12 Brazilian states, mostly in Espírito Santo, with a sample composed mostly of women with a high level of education and an average age of 32.4 years. Data analysis showed that most respondents have maladaptive use of social networks. Despite claiming that they are aware of the manipulation made by the algorithms of social networks and the consequences for the mental health of users, they consider that the impact on their lives is more positive than negative.

Keywords: Social networks, psychology, mental health, addiction, algorithm.

1. INTRODUÇÃO

Vivencia-se uma importante transformação histórica com o surgimento dos meios de comunicação de massa no século XX baseado em tecnologia eletrônica. No século XXI há a chegada dos meios de comunicação de

abrangência global conectados por meio das redes. Novas ferramentas vão surgindo e evoluindo, conexões nos modos de vida contemporâneos e uma mutação na produção das subjetividades humanas.

É perceptível que a tecnologia transformou a relação do ser humano com o mundo, as redes sociais são fruto desse avanço tecnológico e tem feito cada vez mais parte da vida das pessoas. Incontáveis benefícios que as redes sociais prometem, no entanto é possível observar que o uso compulsivo dessa ferramenta ocasiona mudanças nos usuários, fazendo com que seja necessária uma análise dos efeitos para identificar quais fatores contribuem para essas alterações, preferencialmente os danos de caráter psicológicos e comportamentais. O termo "mal do século" tornou-se frequente para se referir a transtornos depressivos na atualidade. Existe uma inclinação quando remete às redes sociais?

Casos como a depressão aumentaram assombrosamente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a depressão é a quarta doença mais comum no mundo, podendo chegar a segundo lugar em pouco tempo (TAVARES, 2010). O Brasil ocupa segunda posição nas Américas em termos da taxa de pessoas depressivas, com cerca de 5,8% da população. Além de transtornos depressivos, o país está no topo de casos de ansiedade (SAMP, 2021), fator que ocasiona o afastamento e evasão do trabalho, tornando as pessoas incapazes de realizar seus afazeres e de participar de relações sociais e coletivas (TAVARES, 2010).

Assim, é importante compreender os fatores que propiciam o desenvolvimento de transtornos na atualidade, visto o aumento de casos, e se há conexão com o uso compulsivo das redes sociais. As redes sociais são um fenômeno crescente e global, que em excesso pode causar adoecimento psíquico e físico ao usuário, daí faz-se necessário trazer atenção ao assunto. Frente ao exposto, surge a pergunta que norteia esta investigação: quais as relações existentes entre o (ab)uso de redes sociais e a saúde mental?

2. REDES SOCIAIS E ALGORITMOS

A rede social tornou-se uma estrutura sem fronteiras, subdividiu-se em vários aspectos, onde é possível a representação de um conjunto de participantes autônomos, em que há a união de ideias e recursos girando em torno de valores e interesses em comum. Nessas redes, torna-se possível que grupos sociais estejam permanentemente conectados, sendo assim, as informações que percorrem são persistentes e capazes de serem buscadas, organizadas e direcionadas a audiências invisíveis e facilmente replicáveis (RANGEL; MIRANDA, 2016).

Em 2004, a rede social Facebook repercutiu na internet, chamando a atenção de muitos usuários. Uma década foi necessária para que o Facebook se tornasse a maior rede social do mundo. O aumento exponencial de inscritos deteve um bilhão de usuários em dez anos ao Facebook (FREITAS; BORGES; RIOS, 2016). Tamanho sucesso pode ser explicado. O Facebook mapeia as preferências do usuário, de modo a oferecer preferencialmente conteúdos mais direcionados a seus interesses. Esse trabalho é realizado pelo próprio usuário da rede, convidado a configurar as suas preferências (postura ativa na relação com a plataforma), filtrando o que deseja ver e receber. A movimentação dos usuários fornece os indicadores aos algoritmos da rede social, ampliando as interações ativas, o engajamento e a atratividade (KAUFMAN; SANTAELLA, 2020, p. 7).

Em 2012, o Facebook se torna dono da rede social Instagram, uma negociação que custou cerca de um bilhão de dólares. Naquela época, o Instagram já contava com 50 milhões de usuários. O Instagram ficou estimado e conhecido pela sua proposta que une dois conceitos da contemporaneidade: rede social e fotografia digital. De forma notável, o Instagram continua sendo uma rede social em ascensão. O Departamento de Pesquisa Statista (2021) constatou, em 2019, que o Instagram tinha quase 815 milhões de usuários conectados mensalmente, e prevê que em 2023 esse número possa alcançar 1,2 bilhões de usuários.

Não restam dúvidas de que o Instagram continuará sendo tendência mundial na contemporaneidade. Atualmente, o Instagram carrega a premissa de expor

o ponto de vista, a intimidade, as relações sociais e de consumo, independentemente da experiência do usuário a todos conectados. A proposta narcísica do aplicativo origina a condição, promessa, de tornar o usuário visto e nunca esquecido. Equiparando o Facebook ao Instagram, fica pertinente questionar o seguinte: “enquanto uma das premissas para exposição no Facebook é ‘o que você está pensando agora?’, no Instagram a pergunta é: ‘o que você está fazendo agora?’” (SILVA, 2012, p. 6).

A maneira de pensar e funcionar das redes sociais, como ocorre o direcionamento das funcionalidades e circulação das informações? A operação é feita por algoritmos de computadores. Os algoritmos são manuais de instruções que resolvem problemas complexos no computador por meio de softwares. O entendimento é os algoritmos serem operados por megacomputadores programados por pessoas especialistas que levam o projeto desse sistema aos aparelhos eletrônicos. O efeito otimiza e melhora a funcionalidade dos eletrônicos conforme a função programada: atender à necessidade do usuário. Tamanha eficiência é tida como facilitador na concretude de tarefas dos usuários (TOMASEVICIUS FILHO, 2005). A estrutura dos algoritmos se baseia nos processos e redes neurais do próprio cérebro humano, na ciência da computação é chamado de Deep Learning:

Inspirado no funcionamento do cérebro, por isso também conhecido como redes neurais, o deep learning foi concebido na década de 1980, concretizado a partir de 2010-2012 com o crescimento exponencial dos dados, e a maior capacidade computacional – GPUs (Graphic Processing Unit) e computação em nuvem –, que reduz o tempo de treinamento dos algoritmos (KAUFMAN, 2019).

Ganascia (1997, apud TOMASEVICIUS FILHO, 2018) explica que Deep Learning segue pistas a partir de experiências anteriores, causando um aperfeiçoamento constante do algoritmo. A partir disso, os aparelhos tecnológicos conseguem reproduzir ações em um processo denominado Machine Learning (ML).

ML explora o estudo e a construção de algoritmos que, seguindo instruções, fazem previsões ou tomam decisões baseadas em dados – modelos elaborados a partir de

entradas de amostras. O aprendizado de máquina é empregado em uma variedade de tarefas de computação, nas quais programar os algoritmos é difícil ou inviável. Trata-se de um processo de solução de um problema específico por meio da construção algorítmica de um modelo estatístico baseado em um conjunto de dados (BURKOV, 2019, p.4).

O algoritmo prevê suas ações com base em dados oriundos do comportamento do usuário: pesquisar e ofertar informações. O que alimenta a funcionalidade dos algoritmos para categorizar, aprender e aperfeiçoar. Quanto mais informações oferecidas ao algoritmo, mais eficiente ele fica.

O benefício trouxe algumas preocupações, como a formação de “bolhas” ou “câmara de eco” (clusters) nas redes sociais, dando ao usuário apenas o que ele quer ver, desconsiderando conteúdos irrelevantes ao interesse. O cluster fortalece a proliferação de notícias falsas (fake news), visto que reduz o contato com o contraditório e reforça pontos de vista preexistentes, deixando apenas pontos de vista mais estreitos. Propagadores de “fake news” encontraram nas redes sociais o ambiente ideal para disseminar informações falsas e sensacionalistas, consumidas de maneira instantânea ao público em massa. Dependendo do tema e da forma como a notícia foi veiculada, pode causar impacto na saúde mental dos usuários, visto que essas notícias são postadas visando provocar uma resposta emocional imediata (KAUFMAN; SANTAELLA, 2020).

Dentre os sentimentos despertados pelas fake news, têm-se raiva, medo, ansiedade, euforia e tristeza, sentimentos que acabam por estimular uma resposta imediata, na forma do compartilhamento irresponsável das falsas notícias (KAUFMAN; SANTAELLA, 2020). Sentimentos como raiva e frustração podem imergir nas pessoas menos vulneráveis às “fake news”, visto que o usuário pode começar a se sentir impotente diante dos frequentes e insistentes métodos de manipulação da opinião pública por meio dessas notícias falsas (ABJAUDE et. al.,2020). Também é possível haver uma relação do crescimento das “fake news” e a pós-verdade, onde os sujeitos preferem aquilo que elas escolhem acreditar que a veracidade dos fatos. Sendo assim, quando o indivíduo se depara com uma informação que se assemelha com suas

convicções pessoais, elas não hesitam em compartilhar sem se preocupar em verificar a fonte da notícia (QUADRADO; FERREIRA, 2020).

3. REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL

As redes sociais podem funcionar como uma armadilha, já que facilitam a construção de relações efêmeras e superficiais. A rapidez com que as informações são acessadas faz com que as opiniões e as relações também se construam e se desfaçam na mesma proporção. O que se busca na vida online costuma ser popularidade, aumentar o número de seguidores, aumentando o número de visualizações das postagens e alcançando mais “likes”. Essa popularidade traz uma sensação de segurança e felicidade, pois afasta o receio de ser descartado (SILVA, 2016).

Bauman (apud SILVA, 2016) discute a instabilidade dos relacionamentos e os chama de estado de instabilidade relacional líquida. Ele aponta que essa característica de liquidez afeta a subjetividade humana, visto que os indivíduos precisam se reinventar constantemente e estar sempre atentos aos modismos sociais, pois devem ser uma mercadoria vendável perante à sociedade, para não serem peças descartáveis.

Segundo Guerrero (apud FACHIN, 2017), as novas tecnologias da informação e comunicação têm reforçado a ideia de panoptismo, que nas sociedades atuais se apresenta em duas modalidades. A primeira se constitui na vigilância em que todos os cidadãos estão sujeitos pelo poder político. A segunda é mais “sutil” e aceita pelas pessoas, e se define na pulsão de estar sempre conectados, compartilhando fotos e informações sobre o que estamos fazendo. Esse segundo tipo pode gerar um padrão de comportamento viciante e uma dependência das redes sociais, razão pela qual é urgente analisar esse panoptismo que invade as subjetividades na atualidade.

As plataformas sustentam um modelo de consumo que valoriza principalmente o narcisismo, estimulando a exposição de corpo perfeito, felicidade e sucesso, que, na maioria das vezes, é apenas um recorte da vida da pessoa, compartilhado em busca de aprovação social. Essas redes criam modelos de vidas perfeitas, o que pode causar sentimentos de inferioridade e frustração

naqueles que não conseguem alcançar esse patamar. Dessa forma, esses fatores contribuem com os índices de depressão, ansiedade e baixa autoestima nos sujeitos expostos desmedidamente às redes sociais (ABJAUDE et al., 2020).

Há também os casos de cyberbullying, em que o sujeito se aproveita do anonimato para realizar uma prática sistemática de ações de violência psicológica, o que afeta a saúde mental do sujeito exposto a esses atos de violência (ABJAUDE et. al., 2020). Além disso, discursos de ódio direcionados a grupos minoritários podem desencadear problemas emocionais importantes para vítimas e agressores, como fobia social, depressão, ansiedade e baixa autoestima (SCHREIBER, 2015). Calligaris (apud PEREIRA, 2017) diz que nas redes sociais cria-se a possibilidade de expressar sentimentos de profunda inimizade, dando-lhe uma dimensão pública, podendo receber aplausos pelos seus amigos e seguidores, e se sentir de alguma forma validado.

Ao proporcionar acesso rápido e fácil a diversas informações, além de possibilitar a aproximação dos sujeitos, a internet se tornou uma ferramenta indispensável. As redes sociais, especialmente durante a pandemia de Covid-19, foram a principal ferramenta para conectar pessoas, além de servir como fonte de informação e válvula de escape para se distrair e compartilhar sentimentos durante o período de isolamento. Contudo, o uso descontrolado das redes ocasiona a chamada adicção por internet, que se caracteriza pelo padrão desadaptativo, com prejuízos clinicamente consideráveis ou sofrimento emocional (MOROMIZATO et. al., 2017).

Nicolaci-da-Costa (2002) afirma que é possível classificar os efeitos do uso da Internet em três grandes categorias: (a) registros de alterações superficiais de comportamento, passíveis de serem detectados; (b) relatos de comportamentos considerados problemáticos, bem como de conflitos internos gerados pelo uso da internet; e (c) registros, descrições e análises das transformações que ocorrem na própria organização subjetiva dos sujeitos em seus dias. Dessa forma, a Revolução das Tecnologias da Informação gerou uma nova realidade. Esse ciberespaço proporciona uma experiência tão atraente e intensa que pode levar ao vício.

Os problemas relacionados à saúde mental e comportamental são caracterizados pelas alterações de pensamentos, comportamentos e humor, devido a uma disfunção desses fatores, que atingem o funcionamento psíquico global. O uso das redes sociais é um hábito relativamente recente, porém já é possível identificar a influência que esse hábito tem na vida das pessoas (ABJAUDE et al., 2020).

Alguns estudos apontam que a adicção à internet não está precisamente relacionada com o tempo gasto na internet, mas sim com o padrão desadaptativo desse uso. Os sintomas incluem uso compulsivo da internet, tempo prolongado nas redes sociais, crença de que o mundo é desinteressante sem a internet. Quando o acesso é interrompido, apresenta-se irritabilidade e redução das relações sociais, e além disso a pessoa adicta pode apresentar alterações na qualidade do sono e da alimentação, redução do desempenho profissional e deterioração das relações interpessoais. A adicção por internet já se relacionou a transtornos de ansiedade e de humor, depressão, comportamento compulsivo, transtornos de personalidade, diminuição da felicidade e vitalidade subjetivas, além de danos à saúde mental, geralmente podendo levar ao suicídio (MOROMIZATO et. al., 2017).

Estudos recentes, apontados na matéria produzida pelo site de notícias de G1, alertam que usuários compulsivos de redes sociais possuem probabilidade alta de desenvolver depressão. O que se sabe atualmente é que o exagero aumenta a tendência à depressão, mas o uso descontrolado das redes sociais não causaria o transtorno (G1 GLOBO, 2016). O comportamento de dependência começa a se apresentar causando alterações da saúde e bem-estar físico, mental e social. Sendo considerado problema de saúde pública, a OMS conceitua dependência como um:

Conjunto de fenômenos do comportamento, cognitivos e fisiológicos, que se desenvolvem após o consumo repetido da substância em questão, entre os quais se contam caracteristicamente os seguintes: um poderoso desejo de tomar a droga, uma deterioração da capacidade para autocontrolar o consumo da mesma, a persistência do uso apesar das consequências nocivas, uma maior prioridade dada à utilização da droga que a outras atividades e obrigações, um aumento da tolerância à droga e, por vezes,

um estado de abstinência por dependência física (MARQUES, 2008).

Essa definição é caracterizada para as dependências químicas, entretanto novos distúrbios sem relação com qualquer substância têm surgido e similarmente podem ter implicações nas diferentes dimensões do indivíduo (ZOU et. al., 2017). Moreira (2018) utiliza o conceito “internet addiction disorder” para diferenciar o uso patológico da internet do uso considerado normal. Apesar de bastante atual, a dependência da internet ainda não faz parte do DSM-V, gerando uma possível subestimação dos casos (MOREIRA, 2018).

Diferentes técnicas de neuroimagem vêm sendo aplicadas para entender que alterações estruturais e funcionais acontecem em indivíduos dependentes de internet. Os poucos estudos existentes apontam haver alterações envolvendo o córtex pré-frontal e o tálamo, alterações estas que podem ser comparadas àquelas que ocorrem nas dependências químicas (MOREIRA, 2018). Outras áreas cerebrais, em especial as visuais e motoro-sensoriais, podem também apresentar alterações relacionadas ao uso excessivo de internet (KUSS; GRIFFITHS, 2012). As regiões cerebrais em que se verificam alterações estruturais nos sujeitos dependentes de internet estão envolvidas principalmente com a gênese e processamento de emoções, atenção, tomada de decisão, sensação de gratificação e com o controle cognitivo (MOREIRA, 2018). Outro fator identificado também é o de que os níveis de dopamina em sujeitos dependentes de internet aparentam ser similares àqueles encontrados em sujeitos com dependência de substâncias, o que indica uma base neurológica equivalente (HOU et. al., 2012).

De forma simultânea e dual, a internet é positiva e desburocratizada, que facilita o acesso às informações e aproxima as pessoas. Estando sujeita também a proporcionar experiências negativas, como a captura da subjetividade do indivíduo e senão ele mesmo.

4. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se pela abordagem quantitativa, com objetivo exploratório, usando como método de pesquisa o levantamento de dados (survey). A

pesquisa de levantamento tem caráter quantitativo, possibilitando uma análise estatística e aplicação de correlações com base nas informações fornecidas pelos participantes no que tange aos seus comportamentos e opiniões (GIL, 2008). O material da coleta de dados foi um formulário produzido a partir do Internet Addiction Test (IAT), que mensura a dependência de internet.

O formulário foi produzido por meio do Google Forms, uma ferramenta que permite a coleta on-line de dados em grande alcance e quantidade e em curto espaço de tempo. O formulário abrange questões sobre aspectos socioeconômicos, uso das redes sociais e por um conjunto de afirmativas frente às quais o participante deveria indicar seu nível de concordância. Foi encaminhado nas redes sociais WhatsApp, Instagram, Facebook e Twitter, no período entre 13 a 22 de outubro de 2021, obtendo 230 respostas. O público-alvo abrange qualquer indivíduo que use redes sociais e plataformas disponíveis na internet com idade a partir de 18 anos.

Esta pesquisa está de acordo com a resolução Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre as normas aplicáveis às pesquisas em Ciências Humanas e Sociais no que diz respeito a dispensar apresentação do projeto ao CEP. Ressaltando que esta investigação contou com a opinião pública dos participantes não identificados.

Ainda que a pesquisa não tenha sido apresentada a um Comitê de Ética em Pesquisa, todos os cuidados éticos foram apontados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido disponibilizado a todos os participantes. A participação foi voluntária e anônima. Esta pesquisa não ofereceu risco psicológico ou físico aos participantes, mesmo assim foi oferecido suporte às pessoas que porventura se sentissem desconfortáveis em algum momento de sua participação.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obtiveram-se 49,8% de pessoas na faixa etária entre 18 a 29 anos; 22,3% entre 30 a 39 anos; 17% entre 40 a 49 anos; e 10,9% de pessoas com 50 anos ou mais. A amostra é representada por 70,3% de pessoas do sexo feminino, enquanto 28,8% do sexo masculino, apresentando também 0,9% de pessoas

que se declararam como não binárias. O questionário chegou em 12 estados brasileiros com respostas majoritariamente no Espírito Santo - 69,9%. Outros estados mostraram significância: Minas Gerais (14,3%), São Paulo (6,5%) e Rio de Janeiro (2,6%). A respeito dos dados sociodemográficos, os respondentes se declararam como funcionário da iniciativa privada (31,3%); estudante (27%); autônomo (13%); funcionário público (9,6%); desempregado (5,2%); aposentado (3%) e outros (10%). No que se refere ao grau de instrução: ensino superior incompleto (37,4%); ensino superior completo (25,7%); pós-graduação completo (17%); pós-graduação incompleto (5,7%); ensino médio completo (11,7%); ensino médio incompleto (1,7%); ensino fundamental completo (0,9%). No quesito renda familiar mensal, declararam-se com renda superior a 5 salários mínimos (31,7%); de 2 a 3 salários mínimos (20,9%); de 1 a 2 salários mínimos (15,7%); de 3 a 4 salários mínimos (13,9%); de 4 a 5 salários mínimos (13,9%); até 1 salário mínimo (3,9%).

Em síntese, a amostra da pesquisa se mostrou sendo majoritariamente feminina, residente no estado do Espírito Santo, que trabalha na iniciativa privada, com grau de instrução elevado e com renda familiar variável tendenciando prevalência à classe média e alta.

Quanto ao uso de redes sociais, os respondentes utilizam as redes sociais Instagram (83%); WhatsApp (74,3%); Facebook (32,6%); além do Twitter (16,5%); e o TikTok (10,4%). Sobre o tempo gasto nas redes sociais, supõem entre 1h e 3h por dia (36,1%); entre 3h e 5h por dia (29,1%); entre 5h e 7h por dia (16,1%); entre 7h e 9h por dia (8,3%); mais de 9h por dia (5,7%); menos de 1h por dia (4,8%). Desse tempo utilizado, cerca de 57,8% utilizam as redes como ferramenta de trabalho.

No dia 4 de outubro de 2021 ocorreu uma queda geral nos serviços de algumas redes sociais (sendo elas o WhatsApp, Facebook e Instagram) por períodos que chegaram há sete horas em alguns casos. Durante o período em que essas redes sociais permaneceram inativas, fora do ar. Em virtude do acontecimento, é questionado ao respondente se ele teve algum prejuízo no trabalho ou na vida pessoal. As respostas foram: não, em nenhum dos dois

(67,8%); sim, apenas no trabalho (20,9%); sim, apenas na vida pessoal (6,1%); sim, em ambos (5,2%).

O pretexto da pesquisa era de que os respondentes efetuariam uma autoavaliação antes de selecionar a resposta que melhor traduzisse o seu pensamento. Como a autopercepção pode ser enganosa em alguma medida, as respostas obtidas não necessariamente condizem com os fatos, mas sim com a percepção que os respondentes tiveram de si durante a participação nesta pesquisa.

Aproximadamente dois terços dos participantes demonstram dificuldade em controlar o tempo que passam nas redes, uma vez que 66,1% deles afirmam que têm dificuldade de desconectar das redes sociais, e 78% passam mais tempo on-line do que pretendiam. Como consequência dessa falta de controle, 56,1% dos respondentes apontam que negligenciam tarefas domésticas, estudo ou trabalho para permanecer on-line. Cerca de um terço dos respondentes declaram preferir estar on-line em vez de estar com uma pessoa querida, e quase dois terços não estabelecem novas amizades com outros usuários. Estão se dedicando mais aos vínculos já existentes em suas redes sociais, interagindo com pessoas que já fazem parte da sua bolha social, deixando a realidade e vida em segundo plano. Em média, os respondentes declararam passar aproximadamente quatro horas conectados por dia.

A dificuldade para controlar o tempo conectado, passando mais tempo on-line do que gostaria, mesmo tendo consciência do excesso, pode ser explicada pelo mecanismo de recompensa do cérebro, induzido a estar sempre conectado e a consumir e compartilhar cada vez mais conteúdo.

O hábito de estar sempre conectado não é necessariamente uma opção do indivíduo: essa falta de controle pode ser um sintoma de vício, hipoteticamente, articulado pelos algoritmos. Segundo Young (apud MOREIRA, 2018), a dependência da internet pode ser verificável por meio de sintomas como incapacidade de diminuir seu uso, aumento da intolerância, sintomas de abstinência, mentir acerca da atividade on-line, emoções negativas resultantes do uso de internet e utilização da internet para automedicação. Quase todos os respondentes (92,6% da amostra) têm consciência de que o algoritmo

manipula as pessoas para passarem mais tempo on-line, mesmo assim enxergam as redes sociais como algo mais positivo do que negativo em suas vidas. Um dos aspectos do vício é a negação aos efeitos negativos, apegando-se às recompensas. Diante disso, será que saber que se está sendo manipulado necessariamente significa algo ruim para quem tem vício em redes sociais? Por que essas pessoas não se incomodam com essa manipulação?

Ao serem perguntados sobre quais sentimentos emergiram quando as principais redes sociais ficaram fora do ar, os respondentes puderam selecionar mais de uma resposta, sentimento. Grande parte da amostra foi atingida por sentimentos negativos como indiferença (41,3%), inquietação (26,1%), tédio (27,8%) e ansiedade (18,3%). Dados que se contrapõem aos sentimentos positivos mais citados: paz (17,4%); tranquilidade (19,6%); alívio (16,5%); e relaxamento (12,2%).

Agora, se quase metade dos respondentes sente indiferença quando as redes sociais caem, por que passam tanto tempo conectados? Essas contradições podem apontar diretamente para o vício e uso abusivo das redes sociais, visto que pessoas com dependência química têm as mesmas contradições envolvendo sentimentos e autopercepção. A inquietação chama atenção por ser um sintoma típico da abstinência, em simultâneo, em que sentimentos como paz e alívio se destacam na amostra. Esses sentimentos podem advir do fato de que como a queda das redes sociais foi geral, não há nada acontecendo sem que a pessoa perceba. Como todo o mundo está “off-line”, fora do ar, a pressão por se fazer presente, ser notado e interagir desaparece, é possível relaxar sem se sentir culpado. É muito comum o relato de pessoas que dizem usar as redes sociais para fugir do tédio, principalmente nos intervalos entre uma atividade e outra. Ao se deparar com o não funcionamento das redes, o sentimento de tédio logo aparece e o que antes era uma válvula de escape agora está inacessível, forçando um contato obrigatório com aquilo que gera incômodo. Enquanto um terço da amostra aponta que se sente importante quando recebe atenção nas redes sociais e interage com seus amigos, dois terços dizem não ficar tristes quando suas amigas não postam fotos ou não os marcam em suas publicações. Isso pode ser interpretado pelo fato de as pessoas sentirem necessidade de controle sobre o que expõe a seu

respeito nas redes. No geral, as pessoas gostam do controle nas redes sociais e mérito pelo conteúdo que compartilham. Cerca de dois terços dos respondentes afirmam que utilizam as redes sociais como válvula de escape para bloquear pensamentos negativos ou problemas pessoais. Esses dados vão de encontro às características de sintomas envolvendo vícios, visto que geralmente os indivíduos com dependência química, por exemplo, declaram que a motivação para continuar utilizando tais substâncias vai além dos prazeres momentâneos que as drogas proporcionam, mas, principalmente, pela possibilidade de bloquear os pensamentos negativos, mesmo que momentaneamente. O que pode justificar que para 49% da amostra as redes sociais não afetam negativamente sua saúde mental, enquanto 53,9% consideram que as redes sociais têm impacto positivo em suas vidas.

Em contrapartida, quase um terço da amostra afirma não se sentir satisfeito com a própria saúde mental, se sentindo mal a maior parte do tempo, enquanto dois terços afirmam estar cientes que o mau uso das redes sociais pode gerar ou agravar uma piora na saúde mental.

Apesar das redes sociais servirem como um refúgio para se desconectar do que causa sofrimento e se distrair para alguns, o impacto pode desencadear novas inseguranças, baixa autoestima e fobia social ao se comparar a própria vida com a de outras pessoas a partir dos fragmentos compartilhados nas redes. Esses fragmentos, vale lembrar, nem sempre condizem com a realidade, visto que geralmente as pessoas optam por compartilhar apenas momentos felizes e conquistas pessoais, ocultando aspectos negativos da sua realidade (MOREIRA, 2018).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não se pode negar ou reduzir o peso das redes sociais na vida e no cotidiano das pessoas e sociedade na totalidade. Paralelamente ao aumento no uso e na importância das redes sociais, percebe-se que especialistas alertam para um aumento de transtornos mentais potencializado pela pandemia de Covid-19. Embora os dois temas não estejam necessariamente ligados, é notável o quanto o uso das redes pode ser um alento em momentos de desconolação catalisando esse sofrimento.

Por meio dos materiais científicos levantados e apurados - o questionário desenvolvido e aplicado - se vê a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a saúde mental, sendo possível pontuar quais aspectos contribuem para essa alteração no bem-estar psíquico das pessoas. O uso excessivo, porém, consciente das redes sociais. Dificuldade em conciliar tarefas diárias com o tempo que passam conectados, além de desconforto ou sofrimento a partir de eventos que perpassa nas redes sociais. Tal uso desadaptativo pode configurar uma situação similar a de uma pessoa viciada em substâncias químicas. Há semelhanças comportamentais como a incapacidade de diminuir a utilização, preocupação, aumento da tolerância, abstinência, permanência prolongada ao uso mais tempo do que o necessário, mentir acerca da atividade on-line, emoções negativas resultantes do uso de internet, como indicarem que as regiões cerebrais afetadas são as mesmas de dependentes químicos.

A maioria dos respondentes, apesar de afirmar que possui consciência da manipulação feita pelos algoritmos das redes sociais e das consequências sobre a saúde mental dos usuários, avalia o impacto em suas vidas como mais positivo que negativo. Esses dados sugerem questionamentos que podem ser discutidos em pesquisas futuras: será que saber que está sendo manipulado necessariamente significa algo ruim para quem tem vício em redes sociais? Por que essas pessoas sabem que estão sendo manipuladas, mas não se incomodam com isso? As recompensas decorrentes do uso das redes sociais conseguem anular os aspectos negativos? É possível apontar uma equivalência entre os aspectos positivos e negativos advindos do mau uso das redes sociais na perspectiva desses usuários? Talvez as respostas a estas questões mudem a forma de se relacionar com as redes sociais no futuro.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues; PEREIRA, Lucas Borges; ZANETTI, Maria Olívia Barboza; PEREIRA, Leonardo Régis Leira. **Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?**. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext HYPERLINK "http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001"& HYPERLINK "http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001"pid=S1806-69762020000100001">. Acesso em: 20 ago. 2021.

CONSELHO Nacional de Saúde. **Resolução nº 510**, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016.

FACHIN, Patrícia. **O panoptismo de estar constantemente conectado as redes sociais**. 2017. Disponível em: <<http://www.ihu.unisinos.br/159-noticias/entrevistas/571405-o-panoptismo-de-estar-constantemente-conectado-as-redes-sociais-entrevistaespecial-com-olaya-fernandez-guerrero>>. Acesso em: 24 ago. 2021.

FREITAS, Carlos Eduardo Pereira; BORGES, Messias Vasconcelos; RIOS, José Riverson Araújo Cysne. **O algoritmo classificatório no feed do Instagram**. XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. 2016. Disponível em: <>. Acesso em: 22 ago. 2021.

G1 GLOBO. **Usuários compulsivos de redes sociais têm mais chance de entrar em depressão**. 2016. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2016/04/seu-filho-faz-uso-excessivo-de-aparelhos-eletronicos-faca-o-teste.html>>. Acesso em: 23 ago. 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HOU, H. et al. **Redução dos transportadores de dopamina estriatal em pessoas com transtorno de dependência de internet**. 2012. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22505818/>>. Acesso em: 19 out. 2021.

KAUFMAN, Dora; SANTAELLA, Lucia. **O papel dos algoritmos de inteligência artificial nas redes sociais**. Revista Famecos, v. 27, p. 1-10, 2020. Disponível em: < em: 22 ago. 2021.

KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. **Internet e vício em jogos: uma revisão sistemática da literatura de estudos de neuroimagem**. 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24961198/>>. Acesso em: 19 out. 2021.

MARQUES, Ana Rita Valinho dos Santos. **A(S) Droga(S) E A(S) Toxicod dependência(S): Representações Sociais E Políticas Em Portugal**. 2008. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/20579>>. Acesso em: 19 out. 2021.

MOREIRA, Solange Filipa Russo. **Internet e os jovens: efeitos da dependência numa conjectura atualista**. 2018. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/8428/1/6155_13176.pdf> Acesso em: 19 out. 2021.

MOROMIZATO, M. S.; et al. 2017. **O uso da Internet e das redes sociais e a relação com os sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt>>. Acesso em: 03 out. 2021.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. **Revoluções Tecnológicas e Transformações Subjetivas**. 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ptp/v18n2/a09v18n2.pdf>>. Acesso em: 21 ago. 2021.

PEREIRA, Néli. **Redes sociais validam o ódio das pessoas, diz psicanalista**. BBC Brasil, São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-38563773>>.

QUADRADO, Jaqueline Carvalho; FERREIRA, Ewerton da Silva. **Ódio e Intolerância nas redes sociais digitais**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rk/a/3LNyLswf9rkhDStZ9v4YT3H/?lang=pt>>. Acesso em: 03 out. 2021.

RANGEL, Jéssica Ribeiro; MIRANDA, Gilberto José. **Desempenho Acadêmico e o Uso de Redes Sociais**. 2016. Disponível em: < >. Acesso em> 31 out. 2021.

SAMP. **Janeiro branco: Brasil está entre os países com maior número de casos de depressão e ansiedade**. 2021. Disponível em: <>. Acesso em: 20 ago. 2021.

- SCHREIBER, Fernando Castro de Souza; ANTUNES, Maria Cristina. **Cyberbullying: do virtual ao psicológico**. 2015. Disponível em: <>. Acesso em: 12 out. 2021.
- SILVA, João Henrique Da. **A virtualização das relações e a liquefação dos laços afetivos sob a ótica de Zygmunt Bauman**. 2016. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/356021483/4-A-Virtualizacao-Das-Relacoes-e-a-Liquefacao-Dos-Lacos-Afetivos-Sob-a-Otica-de-Zygmunt-Bauman>>. Acesso em: 20 ago. 2021.
- SILVA, Polyana Inácio Rezende. **Dinâmicas comunicacionais na representação da vida cotidiana–Instagram: um modo de narrar sobre si, fotografar ou de olhar para se ver**. Intercom, 2012. Disponível em: <>. Acesso em: 20 out. 2021.
- STATISTA. **Number of Instagram users worldwide from 2016 to 2023**. Disponível em: <> Acesso em: 14 set. 2021.
- TAVARES, Leandro Anselmo Todesqui. **A depressão como “mal-estar” contemporâneo**. 2010. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/j42t3/pdf/tavares-9788579831003-03.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2021.
- Teste de Dependência de Internet (Internet Addiction Test)**. Disponível em: <f>. Acesso em: 20 ago. 2021.
- TOMASEVICIUS FILHO, Eduardo. **Inteligência artificial e direitos da personalidade: uma contradição em termos?** Revista da Faculdade de Direito, Universidade de São Paulo, v. 113, p. 133-149, 2018. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rfdusp/article/view/156553/152042>>. Acesso em: 22 ago. 2021.
- ZOU, Z.; et al. **Definição de substância e não substância vício**. 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/320803078_Definition_of_Substance_and_Non-substance_Addiction>. Acesso em: 19 out. 2021.