

O USO EXACERBADO DE REDES SOCIAIS E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS CONTEXTOS ATUAIS E A ATUAÇÃO DA TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Ellen Recla Lima¹
Rachel Luiza Ramos¹
Wesley Moreira Oliveira¹
Daniela Bello Carvalho²

1. Acadêmicos do curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória.
2. Mestre em Segurança Pública; Especialista em terapia Cognitivo Comportamental; psicóloga docente.

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso realiza uma importante distinção entre os conceitos de redes sociais e plataformas de redes sociais digitais, objetivando compreender as implicações causadas pelo uso demasiado desse novo modelo de conectividade. Vale ressaltar que, estudiosos tem percebido os impactos negativos e os diversos problemas que essas plataformas, quando utilizadas de maneira exagerada, ocasionam na vida dos indivíduos, tais como o mau gerenciamento do tempo, prejuízos físico-psicológicos, conflitos nas atividades diárias e implicações nos relacionamentos com amigos e familiares. Todavia, a utilização e aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) como método clínico de intervenção psicológica para esses casos tem sido alvo de interesse por diversas frentes do conhecimento científico. Conseqüentemente, diversas pesquisas vêm sendo realizadas ao longo do tempo a fim de corroborar e atestar a eficiência deste método no tratamento de indivíduos com diferentes transtornos, sobretudo os de depressão e ansiedade, desencadeados pelo uso excessivo de internet e redes sociais. Em razão disso, no presente trabalho traçaremos o paralelo entre esses dois pilares, descrevendo os principais impactos do uso exacerbado das redes sociais e, ao final, demonstrando como a TCC pode ser usada como meio de tratamento eficaz.

Palavras-Chave: Internet; Redes Sociais; Transtornos de Depressão e Ansiedade; Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)

INTRODUÇÃO

Com o advento da globalização e as constantes mudanças históricas e sociais, um dos grandes marcos nos meios de comunicação e no estabelecimento de relações entre os indivíduos foi, sem dúvidas, o surgimento e consolidação da internet. A rede global que conecta computadores, localizados nos mais diversos lugares do mundo, permitindo uma rápida propagação das informações e dos dados (MONTEIRO, 2001).

Em seus primórdios, que remontam ao final da década de 50 e início da década de 60, os projetos dessa rede eram mais direcionados para questões de segurança nacional e estratégias políticas. Contudo, a rápida evolução dessa tecnologia logo transformou a ferramenta em um potente meio de interação social entre os indivíduos, pois permitiu que as informações, antes restritas a um público muito elitizado, pudessem ser divulgadas e difundidas de maneira ampla e aberta (MONTEIRO, 2001). É neste cenário que emergem as inúmeras redes sociais digitais, que permitem a conexão direta de diversos usuários. As redes sociais,

[...] na sua essência, são uma estrutura social composta por pessoas ou organizações ligadas para partilhar informação. As redes sociais online permitem estender este conceito para o universo virtual, permitindo a interação entre pessoas e grupos em função dos seus objetivos. São centradas nas pessoas e com possibilidade de partilhar conteúdos em diversos formatos (MARQUES, 2020, p 45).

A parte a tantos benefícios, que, sem dúvida foram muitos, alguns problemas ligados ao uso excessivo das redes sociais também começaram a surgir. Somado a isso, é de suma relevância demonstrar como a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode ser considerada um dos métodos mais eficazes de intervenção nesses casos.

Diante deste fato, é inescusável a necessidade de realizar a presente pesquisa buscando como objetivo geral, a priori, compreender quais são os impactos do uso exacerbado de redes sociais para a saúde mental e como a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode auxiliar no tratamento.

Para tanto, como objetivos específicos, analisaremos o processo de evolução da internet e das redes sociais, apontaremos os prejuízos que podem ser causados na saúde mental dos indivíduos quando há excesso de utilização desses recursos tecnológicos e, ao final, indicaremos a TCC como método de intervenção e tratamento.

Este estudo, indubitavelmente, promoverá a difusão do tema, garantindo que cada vez mais pessoas entendam as verdadeiras consequências geradas para a saúde mental quando observada a adicção em redes sociais. A partir dos resultados obtidos será possível, ainda, pensar em estratégias e métodos interventivos, com base na teoria da Terapia Cognitivo Comportamental, que sejam capazes de lidar diretamente com esses casos em específico.

REFERENCIAL TEÓRICO

O cenário do surgimento de novas tecnologias revolucionárias, como a internet, teve seu primórdio no final dos anos 50 e início dos anos 60, em uma guerra de narrativas entre os Estados Unidos e a União Soviética, denominada “Guerra Fria”, que basicamente os colocaram em frente de colisão por aspectos econômicos, militares, ideológicos e principalmente tecnológicos (COMER, 2016).

Vale ressaltar, que pelo lado dos Estados Unidos havia uma preocupação generalizada em obter mecanismos tecnológicos suficientes para garantir a segurança e a proteção de suas informações em caso de ataques nucleares que pudessem ser orquestrados pela União Soviética. A modernização advinda em solucionar esse empasse resultou no que hoje se tornou a maior rede de comunicação do universo, mais conhecida como internet (COMER, 2016).

A viabilidade dessa nova tecnologia e os primeiros conceitos atribuídos a ela, ocorreram em 1958, quando a então União Soviética lança no espaço o primeiro satélite artificial, conhecido como Sputnik 1, forçando os Estados Unidos a criar uma agência especial voltada unicamente para projetos de pesquisas avançados de defesa, conhecida como DARPA. Essa agência não só possibilitou a criação da rede de computadores, mas também o desenvolvimento de várias outras tecnologias (COMER, 2016).

A internet, portanto, é considerada a maior rede do mundo, capaz de conectar computadores e celulares em todo globo terrestre, permitindo acessar uma vasta quantidade de informações, compartilhar fotos, vídeos, áudios e mensagens em tempo real, mesmo estando há milhares de quilômetros de distância. Conseqüentemente, ela se tornou imprescindível em nossa atualidade, impactando de maneira direta o comportamento humano, além de nos permitir laços de afeto através das redes sociais (FOROUZAN; MOSHARRAF, 2013).

Quando falamos de redes sociais, há necessidade de distinguirmos o conceito de “rede social” e de “plataformas de rede social digital”. Vale ressaltar que, toda consorciação de indivíduos que os conecte de alguma forma, gerando vínculos, corresponde uma rede social, podendo ser família, vizinhança, escola, igrejas, empresas etc. Segundo Martino (2014), as redes sociais possuem múltiplas dimensões como tamanho, densidade, integração de conexões, dispersão geográfica, raízes sociais, simetria e homogeneidade entre os membros.

Em outros termos, as redes sociais se constituem como um conjunto de relações dinâmicas de um indivíduo para com o outro, em um processo flexível transformador, modelado pela interação afetiva intencional na geração de objetivos comuns. (BAKHTIN, 2006). Entretanto, importante reforçar o fato de que as plataformas digitais de redes sociais tais como *Twitter*, *Instagram*, *Facebook* ou *Youtube*, se constituem de maneira completamente diferente do conceito de rede social atribuída aos primeiros ajuntamentos sociais (SANTOS, 2022).

Essas plataformas buscam reunir o máximo de indivíduos possível em suas redes, com objetivo bem definido de vender publicidades de grandes corporações, como grupos empresariais e instituições públicas na obtenção única e exclusivamente de lucros financeiros. As propagandas são direcionadas aos diversos públicos, mediante os dados cadastrais dos usuários nas plataformas, permitindo a filtragem de público-alvo para as diversas demandas publicitárias (SUMPTER, 2019).

É dentro desse novo contexto social que alguns estudiosos começaram a perceber os impactos negativos que as redes sociais podem acarretar na vida dos indivíduos. Indubitavelmente as novas tecnologias contribuem muito para o crescimento e desenvolvimento da sociedade como um todo, porém, o uso excessivo da internet pode desencadear diversos problemas, tais como o mau gerenciamento do tempo, prejuízos físico-psicológicos e conflitos nas atividades diárias ou nos relacionamentos com amigos e familiares (CRUZ, 2020).

O maior alerta é feito, justamente, em relação à dependência do mundo virtual, pois o uso contínuo do computador e das redes sociais pode estimular, e até potencializar, transtornos de ansiedade, transtornos obsessivos compulsivos, distúrbios de comportamento, condutas antissociais, depressão e até suicídio (CRUZ, 2020). Dito isto, importante trazer à baila que, paralelamente ao surgimento da internet e das redes sociais, na década de 60 também foram os primórdios da abordagem psicológica conhecida como Terapia Cognitivo Comportamental, idealizada por Aaron Beck (BECK, 2013).

Beck realizou incontáveis experimentos para validar sua teoria no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, que, na época, ainda eram muito incompreendidos e, após extensos estudos, concebeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente e cujo objetivo precípua é a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, considerados inadequados ou inúteis (BECK, 2013).

Assim sendo, faz-se necessária uma análise mais detalhada capaz de compreender qual a correlação entre esses dois pilares, verificando de que modo a TCC pode contribuir para a redução dos possíveis danos em indivíduos que usam a internet e as redes sociais de forma descomedida.

METODOLOGIA

Não há dúvidas de que, um dos principais meios para construir conhecimento a respeito de um determinado assunto, de forma criteriosa e precisa, é, sem dúvidas, a utilização do método científico.

Tal qual bem observado por Lozada e Nunes (2019), o método científico é a sequência de operações realizadas com o intuito de atingir determinado resultado, através de um modo sistemático e ordenado de pensar e investigar, formando, portanto, um compilado de procedimentos que levam à verdade científica. Partindo-se desse pressuposto,

[...] o conhecimento científico é factual, lida com ocorrências ou fatos. Constitui um conhecimento contingente, pois suas proposições ou hipóteses têm sua veracidade ou falsidade conhecida por meio da experimentação e não apenas pela razão (MARCONI; LAKATOS, 2022, p. 6).

De tal sorte, a escolha adequada da metodologia durante a realização de uma pesquisa é extremamente relevante para garantir sua confiabilidade. Isto porque,

Método é a forma de proceder ao longo de um caminho. Na ciência os métodos constituem os instrumentos básicos que ordenam de início o pensamento em sistemas, traçam de modo ordenado a forma de proceder do cientista ao longo de um percurso para alcançar um objetivo (FERRARI, 1974, p. 24).

No presente caso, a abordagem metodológica a ser utilizada será qualitativa, uma vez que esse tipo de pesquisa se volta para as características do fenômeno estudado, enfocando no caráter subjetivo do problema. Em outros termos, são levados em consideração aspectos daquela realidade que não podem ser medidos ou quantificados, centrando a compreensão na explicação das dinâmicas abordadas. (LOZADA; NUNES, 2019).

Para alcançar os objetivos propostos, no presente caso, será utilizada a revisão narrativa de literatura, que é o processo de busca, análise e descrição de determinado

conhecimento a fim de responder uma pergunta específica por meio de materiais relevantes já existentes sobre o tema, tais como, livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, entre outros (TIPOS, 2015).

Ademais, importante salientar que a revisão narrativa não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para realizar a análise crítica da literatura. As estratégias aplicadas não são consideradas sofisticadas e exaustivas, tendo em vista que os estudos e a interpretação das informações estão sujeitos à subjetividade dos autores, como é o presente caso (TIPOS, 2015).

As revisões narrativas não tem o condão de informar as fontes utilizadas, a metodologia para busca das referências ou os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. Busca-se, basicamente, uma análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal dos autores (ROTHER, 2007).

Contudo, como critérios básicos de inclusão para realização desta pesquisa, buscamos, nas principais bases de dados, tais como Pepsic e Scielo, artigos que versassem sobre os temas considerados como palavras chave, quais sejam: Internet; Redes Sociais; Transtornos de Depressão e Ansiedade; Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Considerando que existem inúmeras produções científicas que versam sobre os referidos temas, optamos por incluir apenas aqueles que faziam uma correlação expressa entre os temas, tendo sido excluídos aqueles que os tratavam de forma isolada. Ademais, também foram incluídos alguns livros de referência nos assuntos indicados para estabelecer a parte conceitual impressa no presente trabalho.

O objetivo precípua é, então, conhecer a produção científica disponível que verse sobre a evolução histórica e o uso exacerbado de redes sociais, delineando os possíveis impactos causados na saúde mental dos indivíduos, trazendo como um paralelo a importância da Terapia Cognitivo Comportamental como método viável de intervenção.

DISCUSSÃO

Como já relatado anteriormente, a tecnologia é um dos meios que mais facilitam a comunicação, tendo evidente importância para o mercado de trabalho e a socialização. Entretanto, o seu uso exacerbado tem trazido aos indivíduos prejuízos

de cunho sociais, afetivos e cognitivos (SILVA; SILVA, 2017). É comum observar nesses usuários compulsivos de redes, uma grande necessidade de aceitação externa, o que dificulta enormemente a consolidação do autoconhecimento e a construção de práticas sociais saudáveis (FREITAS *et al*, 2021).

Para Ferreira e Amaral (2017) outra mudança provocada está relacionada ao diálogo, que torna o indivíduo imediatista, onde sentimentos de ansiedade e estresse são emoções persistentes, ocultas na sociedade atual. Observa-se mudanças na percepção de espaço e tempo, pois “[...] ao usar o tempo durante o qual estuda ou dorme para ficar conectado, o estudante se torna suscetível a mudanças de humor e a vários transtornos mentais” (MOROMIZATO *et al*, 2017, p. 502)

Nota-se também que o uso excessivo das redes sociais pode gerar muitos problemas, como: má gestão do tempo, deficiências físico-psicológicas e conflitos nas atividades diárias ou no relacionamento com amigos e familiares (MOROMIZATO *et al*, 2017). Já no âmbito cognitivo, Silva e Silva afirmam que diversos estudos demonstram que os usuários regulares da internet tem índices elevados de atividade nas regiões pré-frontais do cérebro, envolvidas na tomada de decisões e na resolução de problemas. Quando há o prolongamento dessa exposição às redes digitais, a atividade cerebral é mantida a um nível tão superficial que impede a retenção de novas informações em razão da sobrecarga cognitiva (SILVA; SILVA, 2017).

Não bastasse isso, importante reiterar que o impacto negativo pode se estender também aos níveis psicológico e de desenvolvimento social, podendo causar isolamento, tristeza, depressão e ansiedade nos indivíduos que ficam hiperconectados (CANHÃO, 2016). No Relatório Mundial de Saúde Mental, publicado pela OMS em 2022 após a maior revisão desde a virada do século, os dados demonstram uma piora considerável na prevalência global desses transtornos mentais, com aumento superior a 25% de casos (ORGANIZAÇÃO, 2022). A OMS reconhece que a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças. (ORGANIZAÇÃO, acesso 30 out. 2022).

A depressão é um dos transtornos mais comuns e se caracteriza pela tristeza e frustração com atividades que antes eram consideradas prazerosas (ALMEIDA; BORGES; FISCHER, 2018). O DSM-5 define que uma característica comum dessa doença é a presença de emoções de tristeza, vazio ou irritabilidade, acompanhadas de alterações físicas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de

funcionamento do indivíduo. Eles diferem em termos de duração, caracterizados por eventos distintos com duração mínima de duas semanas (ASSOCIAÇÃO, 2014).

A doença pode aparecer em qualquer idade e é mais comum em mulheres e idosos. As redes sociais isoladamente não são a causa da depressão, mas podem se tornar um dos motivos pelos quais pessoas mais suscetíveis a desenvolvam (ALMEIDA; BORGES; FISCHER, 2018).

A fantasia entre realidade e imaginação pode envolver algumas complicações psicológicas, pessoais e sociais, desde o isolamento do mundo real até a dependência do mundo virtual (SANCHES; FORTE, 2019). “O motivo de tantas pessoas predispostas à doença estarem nas redes sociais é a necessidade do sentimento de pertencimento a um grupo, podendo agravar um quadro preexistente” (ALMEIDA; BORGES; FISCHER, 2018, p.3).

No que tange à ansiedade, como bem se sabe, ela é uma reação natural do organismo e é fundamental para autopreservação. Ela funciona como um sinal de alerta, emitido pelo corpo para que a pessoa se prepare e se preserve de possíveis ameaças. Esse sinal pode vir junto de sensações de coração acelerado, tremores, frio na barriga, sudorese, aperto no peito e falta de ar. Porém, quando há um excesso desses sintomas a ansiedade pode se tornar patológica, fazendo com que as reações sejam dificultadas para enfrentar uma situação iminente (RAMOS; FURTADO, 2009). Nesse sentido, importante trazer o conceito previsto no DSM-V:

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura (ASSOCIAÇÃO, 2014, p 189).

Esses sintomas podem acontecer diariamente e perdurar por anos, surgindo acompanhados de uma preocupação excessiva que pode englobar várias tarefas da vida da pessoa. Sintomas como insônia, irritabilidade, tensão musculares, inquietação, falta de ar e problemas gastrointestinais também são recorrentes nessas situações (RAMOS; FURTADO, 2009).

O DSM-V também informa que sintomas como esquecimento, dificuldade de focar em atividades, raiva acompanhada da dificuldade em preservar o autocontrole, medos e preocupações antecipatórios podem ser comuns (ASSOCIAÇÃO, 2014).

A ansiedade é considerada por alguns estudiosos como um dos males do século. Esse sentimento surge em excesso produzindo estresse e desconfortos físicos e um dos contribuintes para isso são, sem dúvidas, as redes sociais, pois nelas são depositados sentimentos de aprovação quando por exemplo se faz uma publicação e se espera curtidas e comentários (ALMEIDA; BORGES; FISCHER, 2018).

A este ponto, importante trazer à baila os ensinamentos de Silva e Silva (2017), que afirmam que, ao passo que a tecnologia facilita nossa vida, também gera uma pressão extrema, em termos de imediatismo, com uma ânsia pela rapidez da informação provocando ou potencializando estresse e ansiedade nos usuários. Segundo Moromizato et al (2017, p. 498) a “adicação por internet, dependência, uso patológico, vício ou uso problemático são termos utilizados como sinônimos na literatura para nomear esse uso desadaptativo”.

Assim, diante das análises realizadas observa-se que, dentre os inúmeros transtornos existentes, os de ansiedade e depressão estão entre os principais impactos que podem ser causados pelo o uso excessivo de redes sociais. Em razão disso estudiosos cunharam um termo denominado de Nomofobia.

A Nomofobia é caracterizada como uma perturbação mental da sociedade virtual e digital atual e está relacionada a ansiedade, desconforto, nervosismo ou à angústia produzida pela falta de contato com o computador ou celular. Na maior parte dos casos é dito que esse mal é um medo doentio de permanecer distante da tecnologia. (RABELO; ALEXANDRE; RODRIGUES, 2020, p.2)

Nota-se também uma ligação entre nomofobia e baixa capacidade de aprendizagem, pois poucos professores recebem a atenção plena dos alunos em sala de aula, quando estes estão conectados, tornando a produtividade na educação fraca. (RABELO; ALEXANDRE; RODRIGUES, 2020)

Para Barros; Carmo e Silva, (2012) as redes sociais realmente têm o poder de mudar o comportamento de nossa sociedade influenciando rapidamente a opinião pública através do compartilhamento muito rápido de informações, causando uma verdadeira revolução. Entretanto, “para uma pessoa que tem ansiedade, pode desencadear um sentimento de medo da desaprovação dos outros, sendo muito mais presente naqueles que também apresentam uma baixa autoestima” (ALMEIDA; BORGES; FISCHER, 2018, p 04).

Os transtornos de depressão e ansiedade são transtornos psiquiátricos comuns e podem causar disfunção e sofrimento consideráveis, e a terapia cognitivo-comportamental pode auxiliar a eliminar ou mudar pensamentos que podem piorar os sintomas, ao mesmo tempo em que visa indivíduos que enfrentam situações de evitação (RAMOS; FURTADO, 2009). Dito isto, importante compreender, de que forma a Terapia Cognitivo Comportamental pode ser usada como instrumento viável para intervenção e tratamento nos casos de adicção em redes sociais.

Como bem se sabe, a Terapia Cognitivo Comportamental, também conhecida como TCC, é um método clínico de intervenção psicológica revolucionário, criado no final dos anos 60 pelo médico psiquiatra e psicanalista Aaron Beck. Beck realizou ensaios epistemológicos que forneceram uma nova ótica para o tratamento do transtorno de depressão, esquivando-se do modelo farmacológico, até então predominante, e do conceito psicanalítico de que os indivíduos com depressão possuem a necessidade de sofrer (BECK, 2013).

O método consiste em levantar hipóteses sobre cognições distorcidas e aplicar uma psicoterapia de curta duração, centrada no “aqui e agora”, ou seja, no momento atual vivido pelo indivíduo, apontando soluções de problemas e desencadeando modificações dos pensamentos e comportamentos disfuncionais (BECK, 2013). Esse modelo de tratamento desenvolvido e defendido por Aaron Beck (1921-2021), compreende um processo de intervenções realizado especificamente nas cognições de cada indivíduo que possui uma série crenças e padrões de comportamentos (BECK, 2013).

Segundo Beck, os transtornos psicológicos possuem padrões comuns, desencadeados por pensamentos e crenças disfuncionais que possuem a capacidade de influenciar nossas emoções e comportamentos e sugestionar nosso humor, impactando diretamente e severamente na qualidade de vida do sujeito. Já o modelo cognitivo de tratamento, consiste exatamente em monitorar, avaliar, examinar e questionar esses pensamentos, crenças sobre si próprio, seu mundo e as outras pessoas, gerando transformações duradouras através das modificações de crenças disfuncionais (BECK, 2013).

A utilização e aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) como método clínico de intervenção psicológica tem sido alvo de interesse por diversas frentes do conhecimento científico. Conseqüentemente, diversas pesquisas vêm sendo realizadas ao longo do tempo que corroboram e atestam sua eficiência no tratamento

de indivíduos com diferentes transtornos psiquiátricos, depressão, ideação suicida, transtorno de ansiedade, fobias, síndrome do pânico, transtorno de personalidade, fazendo uso ou não de medicamentos e se mostrando positivo na diminuição dos sintomas que os acometem (KNAPP; BECK, 2008).

Conforme Aaron Beck afirma, o sucesso da TCC, começa antes de tudo, em estabelecer um excelente rapport com o paciente, o acolhendo em suas dificuldades sem julgamento de valores, com intuito de estabelecer o que ele denomina como “Empirismo colaborativo”, que visa criar uma aliança e confiança de trabalho focando diretamente nos problemas para solucioná-los (BECK, 1987).

Vale ressaltar, que o tratamento se desenvolve em um processo de transferência e contratransferência, terapeuta e paciente, visando identificar cognições distorcidas cristalizadas ao longo da vida, alterando, modificando e atualizando conforme evolução do tratamento ou sempre que se achar necessário. Conforme afirma Aaron Beck, mudanças cognitivas geram alterações no comportamento reciprocamente.

Judith Beck sustenta que o modelo cognitivo proporciona ao paciente técnicas que o ajudarão avaliar e a monitorar seus pensamentos automáticos distorcidos, estabelecidos e reforçados em situações vividas no cotidiano, concebendo maneiras e possibilidades de solucioná-los (BECK, 2014).

Em que pese a dependência de internet ainda seja um conceito recente, a fim de compreender melhor esse distúrbio, alguns modelos teóricos foram adaptados de outros transtornos mentais que também apresentam sintomas de dependência, impulsividade e compulsão, de modo que, seja bastante compreensível inferir que este modelo também possa ser efetivamente adaptado para os casos de adicção em internet e redes sociais (PUJOL *et al*, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após extensa análise, é possível denotar que o presente excerto alcançou os objetivos propostos ao compreender que, ainda que haja diversos estudos abordando e comentando sobre os possíveis impactos do uso excessivo da internet e das redes sociais na saúde mental, não existem dados conclusivos a respeito, abrindo-se, portanto, um vasto campo de pesquisas posteriores. Contudo, mesmo que não esteja mensurada a correlação efetiva entre esses dois polos, as informações coletadas em

diversas pesquisas nos fazem crer que o uso exacerbado de internet e redes sociais é sim capaz de trazer prejuízos sociais, afetivos e cognitivos aos usuários.

Prejuízos estes que, conforme demonstrado, podem ter na Terapia Cognitivo Comportamental um grande aliado para intervenção e tratamento, vez que, em transtornos correlatos, essa abordagem obteve resultados eficazes e definitivos. A partir deste ponto, é essencial entender e explorar o tema de forma minuciosa, pois, na sociedade atual observa-se, cada vez mais, a hiperconectividade dos indivíduos, sendo relevante delinear e descrever mais precisamente, e com base em levantamento de dados, quais são os transtornos e sintomas mais recorrentes e como eles refletem efetivamente na saúde mental dos indivíduos. A parte a isso, também é necessário correlacionar o uso da Terapia Cognitivo Comportamental, comprovando, ou não, a eficiência de seu uso. Convém, portanto, traçar perspectivas futuras, que podem fazer nascer alguma proposta de solução para este extenso debate, ou que acarretem projeções dos contextos ainda não vislumbrados.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Isabelle Nunes de; BORGES, Daniele; FISCHER, Amanda Milene Rodrigues. Redes sociais: sua influência em nossa vida particular. In: MOSTRA INTERATIVA DA PRODUÇÃO ESTUDANTIL EM EDUCAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA, 4, 2018, **Anais eletrônicos...** Ijuí: Unijui, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/9870-Texto%20do%20artigo-39938-1-10-20181003.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2022.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIATRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAKHTIN, M. **Estética da criação verbal**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BARROS, Arthur de Alvarenga; CARMO, Michelle Fernanda Alves do; SILVA, Rafaela Luiza da. A influência das redes sociais e seu papel na sociedade. In: CONGRESSO NACIONAL UNIVERSIDADE, EAD E SOFTWARE LIVRE. v. 1, n. 3, 2012, Belo Horizonte. **Anais eletrônicos...**Belo Horizonte, UFMG, 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueads/article/view/3031>. Acesso em: 25 set. 2022.

BECK, Aaron T. Abordagens cognitivas para transtorno do pânico: teoria e terapia. In: RACHMAN S, MASER, J. (ed.). **Pânico**: perspectivas psicológicas. Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1987. P. 91-109.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Grupo A, 2013. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582710098/>. Acesso em: 11 nov. 2022.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CANHÃO, Mariana Alves. Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência. 2016, 27f. **Dissertação (Mestrado em Medicina)** – Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina de Lisboa, Lisboa, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/29041/1/MarianaCanhao.pdf>. Acesso em: 15 out. 2022.

COMER, Douglas E. **Redes de computadores e internet**. Porto Alegre: Bookman, 2016. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582603734/>. Acesso em: 04 out. 2022.

CRUZ, Maria do Socorro Corrêa da. Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos, **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 3, p.12433-12446, mar. 2020.

Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/7681/6660>. Acesso em: 25 out. 2022.

FERRARI, Alfonso Trujillo. **Metodologia da ciência**. 3. ed. Rio de Janeiro: Kennedy, 1974.

FERREIRA, Gabriel; AMARAL, Alessander Freitas. Redes sociais: influências na construção da subjetividade do indivíduo. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 3, n. 1, p. 36-37, 2017.

FOROUZAN, Behrouz A.; MOSHARRAF, Firouz. **Redes de computadores**. Porto Alegre: Grupo A, 2013. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788580551693/>. Acesso em: 30 set. 2022.

FREITAS, Rodrigo Jacob Moreira de; OLIVEIRA, Thaisa Natália Carvalho; MELO, Juce Ally Lopes de; SILVA, Jennifer do Vale e; MELO, Kísia Cristina de Oliveira e; FERNANDES, Samara Fontes. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermaria Global**, n. 64, out. 2021. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/462631/310841>. Acesso em: 26 out. 2022.

KNAPP, P., BECK, Aaron.T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa na terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 30, n. 2, p. 54-64, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtn>. Acesso em: 10 out. 2022.

LOZADA, Gisele; NUNES, Karina da S. **Metodologia científica**. Porto Alegre: Grupo A, 2019. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595029576/>. Acesso em: 30 set. 2022.

MARCONI, Marina de A.; LAKATOS, Eva M. **Metodologia científica**. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2022.

MARQUES, Vasco. **Redes sociais 360**. Coimbra: Grupo Almedina, 2020.

MARTINO, Luis Mauro Sá. **Teorias das mídias digitais: linguagens, ambientes e redes**. Petrópolis: Vozes, 2014.

MONTEIRO, Luis. A internet como meio de comunicação: possibilidades e limitações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DA COMUNICAÇÃO, 24, 2001. Campo Grande/MS. **Anais Eletrônicos...** Campo Grande/MS: Intercom, 2001. Disponível em: <http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/62100555399949223325534481085941280573.pdf>. Acesso em: 30 out. 2022.

MOROMIZATO, Maíra Sandes; FERREIRA, Danilo Bastos Bispo; SOUZA, Lucas Santana Marques de; LEITE, Renata Franco; MACEDO, Fernanda Nunes; PIMENTEL, Déborah. 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**, Brasília, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt>. Acesso em: 28 out. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE. **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>. Acesso em: 15 out. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE. **Depressão**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 30 out. 2022.

RABELO, Leonardo Moreira; ALEXANDRE, Krislayne Veras; RODRIGUES, Gabriela Meira de Moura. Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários?. **Revista Liberum Accessum**, v. 3, n. 1, p. 1-7, 2020.

RAMOS, Renato Teodoro; FURTADO, Y. A. D. L. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 11, p. 365-374, 2009.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso em: 01 nov. 2022.

SANTOS, R. O. dos. **Redes sociais digitais na educação brasileira: seus perigos e suas possibilidades**. São Paulo: Artesanato Educacional, 2022.

SANCHES, Paula da Fonte; FORTE, Cleberson Eugênio. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. **Revista Tecnológica da Fatec Americana**, v. 7, n. 02, p. 14-23, abril/set. 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/226-Texto%20do%20artigo-800-1-10-20200128.pdf>. Acesso em: 28 out. 2022.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Leblam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista da Associação Brasileira de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, 2017. Disponível em: <https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/520/os-impactos-sociais--cognitivos-e-afetivos-sobre-a-geracao-de-adolescentes-conectados-as-tecnologias-digitais>. Acesso em: 28 out. 2022.

PUJOL, Cristina da Costa; SCHMIDT, Alexandre; SOKOLOVSKY, Aline; KARAM, Rafael Gomes; SPRITZER, Daniel Tornaim. Dependência de internet: perspectivas em terapia cognitivo comportamental. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 2, p. 181-192, 2009. Carta aos editores. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/887Tn9LqghqRHGVZTQ7gkqQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2022.

SUMPTER, D. **Dominados pelos números**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2019.

TIPOS de revisão de literatura. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências Agrônomas. Campus Botucatu, Biblioteca Prof. Paulo de Carvalho Mattos. Botucatu: Unesp, 2015.

Disponível em:

<https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-revisao-de-literatura.pdf>.

Acesso em: 20 out. 2022.