

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

BRUNIELLY DOS SANTOS SILVA

**MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: reflexões sobre a  
intervenção psicológica.**

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2022

BRUNIELLY DOS SANTOS SILVA

**MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: reflexões sobre a intervenção psicológica.**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Prof. Me. Alex Figuêiredo da Nobrega

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2022

BRUNIELLY DOS SANTOS SILVA

**MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: reflexões sobre a intervenção psicológica.**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 09/12/2022

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: Prof. Me. Alex Figuêiredo da Nobrega

Membro: Prof. Dr. Francisco Francinete Leite Junior

Membro: Profa. Esp. Larissa Vasconcelos Rodrigues

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2022

# REFLEXÕES SOBRE A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

## Social Media and Anxiety Disorders: Reflections on Psychological Intervention

Brunielly dos Santos Silva<sup>1</sup>  
Alex Figueirêdo da Nóbrega<sup>2</sup>

### RESUMO

A contemporaneidade é marcada pelas mídias sociais. O fácil acesso à *internet* e o uso intenso de *smartphones* tornou as redes sociais mais presentes no cotidiano de todos. Conectividade, sensação de pertencimento e de aproximação com diferentes pessoas do mundo todo fazem do ambiente virtual um lugar cativante. Porém, essa busca incessante por reconhecimento e destaque está levando usuários a passarem tempo demasiado *online*, gerando transtornos de ansiedade. Buscando aprofundar sobre o desenvolvimento desses sintomas, este estudo visa apresentar como a Psicologia, em seu papel educador e terapêutico, pode contribuir para conscientizar a população acerca dos malefícios do uso excessivo das redes.

**PALAVRAS-CHAVE: Mídias Sociais; Ansiedade; Psicologia; Psicoeducação**

### ABSTRACT

Modernity is defined by social media. Free access to the internet and the intense use of smartphones have made social networks more vivid in everyone's lives. Connectivity, a sense of belonging, and the feeling of being close to different people around the world make the virtual environment appealing. Nevertheless, this incessant search for recognition and a public spotlight is leading users to spend plenty of time online, giving rise to anxiety disorders. Seeking to deepen the development of these symptoms, this study aims to show how Psychology, with its educational and therapeutical role, can contribute to raising awareness about the harm of the excessive use of social networks.

**KEY WORDS: Social Media; Anxiety; Psychology; Psychoeducation**

---

<sup>1</sup> Bacharel do curso de Psicologia da Unileão – Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Psicologia da Unileão.

## INTRODUÇÃO

A partir da percepção do aumento nocivo da utilização das redes sociais, houve interesse na pesquisa acerca dos desdobramentos à saúde mental gerados. A maneira como as mídias sociais ganharam espaço nas vidas das pessoas nos últimos anos denota o alcance e a importância tomados por esta ferramenta, o que muda a dinâmica de relação do sujeito para com a *internet*, com sua imagem e interação com o outro.

A ansiedade é um elemento comum na atualidade, apresentando-se de forma não saudável em grande parte das situações. A sociedade como se apresenta, nesse momento, é extremamente informativa e impõe essa atualização rápida e intensa o tempo inteiro. A quantidade de informações recebidas, principalmente através de mídias sociais, acaba sendo extremamente exaustiva. A falta de um filtro e a necessidade de estar o tempo inteiro a par de tudo o que acontece e é veiculado gera uma ansiedade grande com relação ao pertencimento social, uma vez que se o sujeito fica desinformado quanto ao que acontece, ele acaba de alguma forma isolado de algumas temáticas e de momentos de socialização e relacionamento interpessoal.

Neste aspecto, podemos incluir a rotina dos estudantes e demais jovens que trabalham e a forma como a distribuição de seu pouco tempo livre se dá. O fato de existir uma quantidade limitada de tempo de lazer faz com que a *internet* e o uso das mídias sociais pareçam uma fonte de entretenimento de fácil acesso, além da rapidez e da sensação de alívio por parecer ser algo que desliga o jovem de sua rotina de obrigações. Porém, seguindo a lógica de pertencimento e de necessidade de interação, sabe-se que a pressão advinda da observação de realidades de pessoas com faixas etárias próximas pode existir e trazer ansiedade ao indivíduo, de modo que este se sinta insuficiente em sua capacidade de estar vivendo e demonstrando sua realidade empolgante e excitante (que nem sempre, ou quase nunca, é assim).

A frustração proveniente desta sensação de não estar cumprindo com expectativas pessoais e sociais para consigo também é um elemento que alimenta a ansiedade gerada nas redes.

A comunicação é uma necessidade vital que acompanha o ser humano desde o seu nascimento. Ao longo da vida, o ser humano poderá desenvolver estratégias para se comunicar com o mundo, expressando seus sentimentos, desejos e necessidades.

No contexto universitário, a *internet* é utilizada como

uma ferramenta de comunicação e aprendizagem, que tende a facilitar auxiliar o estudante, já que o acesso às informações e conteúdos ocorre de maneira rápida (Moromizato *et al.*, 2017). [...] Com o uso da *internet* as relações face-a-face entre as pessoas tornam-se cada vez mais distantes, e o isolamento pode iniciar de uma maneira sutil, sem que o indivíduo possua essa percepção. O uso excessivo desses meios de relacionamentos, pode resultar em um tipo de dependência (Sá, 2012). Abreu, Karam, Góes e Spritzer (2008) referem que usuários dependentes de *internet* podem buscar por meio da rede virtual minimizar sentimentos de tristeza, angústia, desânimo (FERMANN, *et al.*, 2021, p. 1).

Com o avanço das pesquisas atuais, é possível observar que os padrões de utilização de mídias sociais são diretamente e estreitamente relacionados, e associados, à desdobramentos e afecções à saúde mental do indivíduo. Utiliza-se alguns exemplos de padrão de comportamento observados neste meio, como o padrão desadaptativo de uso e adicção em *internet*, que levam à sensação ilusória inicial de uma maior participação e engajamento social, apesar disto se dar de maneira contrária e demonstrar sofrimento e déficit na vida pessoal do usuário, que passa a sentir-se mais conectado com o viver através de telas do que em sua vida de relacionamentos sociais reais, próximos e palpáveis.

Através desta perspectiva, podemos perceber que o psicólogo, enquanto agente de mudança, tem o papel de análise e verificação da dinâmica de ciclo vicioso que envolve o jovem, a *internet* e as manifestações ansiosas, para que, desta forma, possa se intervir no consultório e na academia de forma a coibir demais danos psicológicos aos usuários das redes, bem como suscitar uma reflexão que possa levar ao questionamento do papel das mídias hoje e de que maneira isto deve ser ponderado para que não cause malefícios.

Diante disso, o estudo tem como principal objetivo compreender a forma como os jovens utilizam as redes sociais, como se origina a sua ansiedade, os impactos advindos deste uso, intensificados recentemente pela pandemia e pelo distanciamento social, e entender a forma com a qual o profissional atuante na Psicologia pode colaborar para a amenização de efeitos nocivos desta dinâmica.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo se utilizará de uma metodologia qualitativa através de levantamento e revisão de literatura. Dorsa, 2020, descreve a revisão de literatura como essencial para a fundamentação de textos científicos, sem distinção de caráter de gênero de escrita.

A autora ainda descreve o método da seguinte maneira:

Os passos de uma revisão de literatura implicam: i) o domínio dos descritores representa o filtro entre a linguagem do autor e a terminologia da área, devendo ser utilizado a partir da organização e do planejamento dos passos a serem seguidos; ii) definição das fontes de consulta, sejam elas artigos, dissertações, teses, resumos em congressos científicos, sempre priorizando os últimos cinco anos; iii) atenção às referências bibliográficas dos textos publicados, pois abrem novas possibilidades de catalogação de autores e periódicos sobre o tema em que se esteja pesquisando (p. 8).

Uma pesquisa de revisão de literatura acaba por auxiliar na criação de uma linha de raciocínio para guiar o pesquisador em direção às conclusões, perpassando pelas premissas necessárias. As descobertas apresentadas por outros pesquisadores acabam por auxiliar no caminho a ser seguido em busca de respostas mais direcionadas (DORSA, 2020, p.10).

A dialética construída e alimentada através da discussão de ideias dentro de uma temática comum, porém com diferentes contribuições em autoria, permite uma reflexão que traga produção de conhecimento e alcance do propósito de união de pontos de vista e inter-relacionamento entre eles, de maneira perspicaz e utilitária.

A pesquisa se concentrou em utilizar-se da BVS, Google Acadêmico, Scielo e Pepsico como principais fontes de referência. Os artigos para seleção foram escolhidos de acordo com o prazo de no máximo cinco anos de publicação e os descritores utilizados foram: ansiedade; redes sociais; psicologia e saúde mental.

## **DESENVOLVIMENTO GERAL DAS MÍDIAS SOCIAIS E SEUS IMPACTOS**

### **1.1 Surgimento das Redes Sociais**

Antes de entrar efetivamente no assunto sobre telas, é necessário compreender um pouco sobre as redes sociais, seu conceito e um pouco da sua recente história.

De acordo com pesquisas feitas, o conceito de rede social surgiu durante a primeira metade do século XX. Naquele momento, as redes não exerciam o mesmo papel ou tinham o

mesmo significado que assumiram na atualidade. Foi somente na segunda metade do século XX que houve de fato a transformação do conceito de rede social, nas ciências sociais e humanas, de forma que se assemelhasse mais com o que se conhece hoje, em função do processo crescente de articulação do conceito com as práticas e situações em níveis macro e microestruturais da sociedade (PARROCHIA, 2005, apud VERMELHO *et al.*, 2015).

De acordo com Lemos (2003), este momento é caracterizado pela “cibercultura”, que se consolidou entre 1980 e 1990 com a informática de massa e a popularização da *internet*, que ganhou força após a criação da WWW (*World Wide Web*), em 1991. Com o desenvolvimento de novas tecnologias, houve a criação de meios de comunicação muito mais interativos, o que libertou o usuário, por exemplo, trazendo a oportunidade de realmente integrar um ambiente em que as fronteiras físicas não impedem o contato e interação, de forma global.

Em meados da década de 1990, houve o surgimento de plataformas digitais como o *mIRC* e o *ICQ*, que difundiram o conceito de salas de bate papo virtual. Com a chegada do milênio e o forte *boom* econômico da era, houve um crescimento expressivo de usuários na rede mundial de computadores, ocasionando a criação e a expansão de novos meios de interação social como o *MSN Messenger*, *Orkut*, *My Space*, *Twitter* e *Fotolog*, por exemplo, que proporcionaram não só a comunicação entre os usuários, mas ao mesmo tempo a possibilidade e a facilidade do compartilhamento integrado de imagens, músicas e vídeos entre as plataformas.

Uma das peculiaridades que os usuários enfrentavam ao usarem essas novas plataformas era a de que nem sempre era possível usufruir de todos os recursos. No *Orkut*, logo no início do seu surgimento, os usuários só podiam fazer parte da rede se recebessem por *e-mail* um convite de seus amigos. Após esse convite era possível a criação de uma conta e um perfil.

Conforme Araújo e Rios (2012), as redes sociais

[...] por apresentarem caráter colaborativo e social, permitem que as pessoas se conheçam, troquem mensagens e criem grupos e comunidades virtuais, através de suas diversas ferramentas de relacionamento, facilitando a criação e a interação de tribos que tenham interesses em comum (p.4).

Já as plataformas sociais que conhecemos hoje só foram surgir no final da década de 2000, como o *Whatsapp* e o *Instagram*. Na época, apenas usuários da *Apple* tinham acesso ao *Whatsapp*, depois o aplicativo foi integrado a outros sistemas operacionais, ganhando força e

passando a ser um dos mais usados. Uma de suas vantagens é que ele é gratuito, o que permitiu que mais pessoas passassem a usá-lo, já que antes o serviço de mensagens por *SMS* era pago. Hoje, no Brasil, de acordo com dados do site *Statista*, o aplicativo de mensagens conta com mais de 147 milhões de pessoas, ficando apenas atrás da Índia.

Mas a intenção descritiva deste estudo é a abordagem de como este uso exacerbado impacta a saúde mental de seus usuários. Sabe-se que as tecnologias de comunicação em rede podem ser uma ferramenta eficiente para promover a comunicação, pois se constituem na ferramenta mais poderosa de circulação de informação da contemporaneidade.

Segundo observado por Kotler (2010), em decorrência do fácil acesso às informações e às tecnologias de comunicação, as pessoas passaram a ter mais liberdade para expressar suas opiniões. Tal acontecimento é benéfico, de certa forma, mas pode chegar a se tornar prejudicial à saúde do usuário em determinados casos.

Nesse sentido, muitos usuários utilizam-se da “livre expressão” para propagar ofensas, preconceitos e discriminações. Apesar das políticas e termos de uso das plataformas regularem o ambiente, permitindo que seja possível denúncias à essas questões e por se tratar de algoritmos e mecanismos automatizados, nem sempre essa regulação é eficaz, além do que, não impede que o usuário tenha esse contato com questões que lhe tragam gatilhos ou desencadeiem emoções aversivas, como as de manifestações ansiosas.

## **1.2 Surgimento do conceito de ansiedade e suas manifestações**

Para que possa ser levado à compreensão a efetiva relação entre redes sociais e os transtornos de ansiedade, é trazida então a conceituação sobre ansiedade. Segundo Nardi (2006), já eram encontradas evidências sobre a manifestação da ansiedade no século VIII a.C., na obra *Ilíada*, do poeta Homero. Em sua obra, são descritos sentimentos de: “medo, perturbações, intrusão de Deus” como aversivos, que desequilibravam o emocional dos personagens ao longo da narrativa.

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª Edição (DSM-5), os transtornos de ansiedade possuem características similares aos sentimentos de medo e ansiedade. De acordo com o descrito, o medo é a resposta a uma ameaça iminente real e é associado a momentos de perigo e comportamentos de fuga; enquanto a ansiedade é a resposta a uma ameaça futura e associada aos sintomas de tensão muscular e vigilância.

Os tipos de transtornos de ansiedade, de acordo com o Manual, são classificados como: (1) Transtornos de Ansiedade e Separação, (2) Mutismo Seletivo, (3) Fobia Específica, (4) Fobia Social, (5) Transtorno de Pânico, (6) Agorafobia, (7) Transtorno de Ansiedade

Generalizada, (8) Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento, (9) Transtorno de Ansiedade Devido A Outra Condição Médica, (10) Transtorno de Ansiedade Especificado e Não Especificado.

O conceito psicológico de ansiedade segundo Friman (HAYES; WILSON, 1998, apud COELHO, 2008), se dá como impreciso pelo emprego do termo em sistemas diversos sob controle de eventos diferentes. Refere-se a uma inquietação que pode ser traduzida em manifestações de ordem fisiológica e cognitiva.

Como manifestações fisiológicas, pode-se citar: (1) agitação, (2) hiperatividade, (3) taquicardia, (4) tremores, (5) dores pontuais no centro do tórax, (6) sudorese e (7) respiração ofegante. Já as manifestações cognitivas se demonstram através de: (1) atenção e (2) vigilância redobrada, podendo ter (3) hiperfoco em determinados aspectos do meio, (4) pensamentos acelerados, intrusivos e obsessivos e (5) dificuldade de percepção do entorno (BATISTA e OLIVEIRA, 2005).

Esse estado de ansiedade é constantemente apresentado quando o indivíduo que acessa constantemente suas mídias sociais têm o recorte de realidade ficcional de outrem, como estímulo que sinaliza que ele deveria cumprir para com a mesma realidade em sua vida.

Segundo Tourinho (2008),

A exposição do organismo a estímulos aversivos e pré-aversivos, controláveis ou incontroláveis, produz uma condição fisiológica particular, concomitante a uma mudança no responder geral do organismo (p. 172).

A maneira como operam as redes sociais, pode servir, de fato, como estímulo que leva ao desencadeamento, em seus usuários, de alguns dos sintomas descritos anteriormente.

### **1.3 O uso intenso de mídias sociais e atualidade**

As mídias sociais, atualmente, têm um papel muito importante e relevante. A maneira com a qual se tornou dinâmica e excessivamente fácil o acesso à *internet* e às redes sociais através de celular e dispositivos móveis, unida à crescente onda de utilização desses meios como de interação social, produziu uma nova relação do usuário para com a tecnologia e com o papel que ela ocupa em sua realidade. Desta forma, pode-se também observar a maneira com a qual esse tipo de relação tem desdobramentos com relação à saúde mental do indivíduo, bem como, por outro lado, como sua fragilidade psicológica pode retroalimentar esse ciclo.

O que hoje as áreas do conhecimento reconhecem sob a denominação de rede social é uma construção linguística e cultural, apoiada sobre práticas observacionais que foram se constituindo ao longo da história humana (BERTONCELLO, *et al.*, 2015). As redes sociais, de acordo com o conceito que se compreende hoje, são uma estrutura formada para conectar pessoas de acordo com seus interesses e valores, o que pode acontecer tanto no ambiente *online* (onde o conceito se tornou mais conhecido), mas também fora da *internet*, como é o caso de organizações que defendem causas comuns (PATEL, 2019).

Segundo Moura *et al.* (2021), existe um fenômeno chamado *FoM* (*Fear Of Missing Out*, ou “Medo de Ficar de Fora”, em Português), que se caracteriza pela compulsão da necessidade de verificação e recebimento de feedbacks acerca daquilo que se é postado nas mídias e redes sociais. Não obstante, nota-se que esse costume gera no indivíduo uma ansiedade intensa, podendo, inclusive, vir a prejudicar este usuário em tarefas diárias comuns e, principalmente, prejudicar seu tempo fora das telas. Ou seja, dada a demanda informacional gigantesca a qual estamos expostos frequentemente e a velocidade com a qual essa informação é veiculada nas redes sociais, os jovens acabam por acessar com intenção de pertencimento, entretenimento e formação de identidade, e encontram no ambiente virtual uma pressão exercida para que ali permaneçam, acompanhando tudo que é postado. O medo de não acompanhar e deixar de pertencer acaba causando sintomas ansiosos que se retroalimentam, fazendo com que surja um vício nesse comportamento de checagem e acompanhamento de redes sociais.

Moura *et al.* (2016 – 2020), ressalta que a adicção à *internet* possui uma associação positiva com depressão, ansiedade, estresse e outras patologias; assim como outros sintomas que não são sempre relacionados ao uso da mesma. Bueno (2018), observa que a tendência de autoafirmação e possibilidade de reafirmação de valor próprio, reduzindo sentimentos incômodos de insegurança e incerteza através de posts em redes sociais, crescem à medida que há chance de obtenção de curtidas e comentários que trazem de forma simplificada e reduzida uma maneira de acesso à aprovação social, auxiliando na redução do temor de críticas e rejeição social antecipadas.

A comunicação é de fato uma necessidade que permeia o ser humano ao considerarmos que somos seres sociais. Ao longo da vida, o ser humano poderá desenvolver estratégias para se comunicar com o mundo, expressando seus sentimentos, desejos e necessidades. Porém, com o vasto uso das redes sociais, as relações face-a-face entre as pessoas tornam-se cada vez mais distantes, e o isolamento pode iniciar de uma maneira sutil, sem que o indivíduo possua esta percepção. O uso excessivo destes meios de relacionamento pode resultar em uma relação de dependência (SÁ, 2012).

Usuários que apresentam vulnerabilidade emocional ou fragilidade acabam tendo o apoio das redes sociais como um pilar ilusório de amparo, funcionando como uma rede de apoio (MOROMIZATO, *et al.*, 2017). Contudo, não é sempre que esses usuários encontram esse apoio desejado. Ao observar casos mais midiáticos, é possível compreender melhor o papel que as redes sociais operam em magnitude na influência para com a saúde mental de seus usuários.

Para exemplificar, há apenas um ano, estampou as redes sociais e os jornais nacionais o caso do adolescente Lucas Santos, de apenas 16 anos, filho da cantora Walkyria Santos, que se suicidou após receber comentários negativos sobre um vídeo que ele postou em sua rede social (A GAZETA, 2021). Por se tratar do filho de uma celebridade, a história ganhou conhecimento nacional.

Este caso, em questão, não é isolado. Infelizmente, a prática de comentários negativos de injúria, difamação, ofensa e humilhação ocorre diariamente para com usuários que estejam ativos nas redes sociais.

#### **1.4 Pressão exercida por mídias sociais e a manifestação de transtornos de ansiedade**

Souza (2019), em sua pesquisa, descreve que as alterações comportamentais e de humor, juntamente com a grande necessidade de permanecer conectados, é a maneira mais nítida de notar problemas relacionados à saúde mental em usuários de redes sociais. A autora também indica que esses mesmos indivíduos buscam cada vez mais seguidores nas redes de maneira compulsiva.

Ainda no levantamento realizado pela autora, notou-se a presença de oito sinais de identificação de dependência da *internet*, a saber: (1) preocupação excessiva com a internet, (2) necessidade de aumentar o tempo conectado, (3) presença de irritabilidade e/ou depressão, (4) exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de *internet*, (5) quando o uso da *internet* é reduzido, apresenta labilidade emocional, (6) permanecer mais conectado do que o programado, (7) trabalhos e relações sociais em risco pelo uso excessivo e (8) mentir aos outros a respeito do tempo *online*.

Abjaude, *et al.* (2020), realizaram um estudo que mapeou a maneira com a qual as mídias sociais afetam a saúde mental das pessoas. Segundo o artigo publicado, sabe-se que o uso de mídias sociais digitais se tornou parte da cultura recente. Nota-se, portanto, que há um aumento expressivo no padrão de utilização de redes sociais e do tempo dispensado a se relacionar através destas ferramentas que dão uma falsa sensação de conectividade, porém promove o isolamento e competitividade com relação à imagem e *status*. O conteúdo publicado

pelos usuários geralmente versa acerca de si mesmo, o que estimula um comportamento narcisista, além de alimentar a necessidade de tornar a aparência de seu padrão de vida algo destacável.

De acordo com o IBGE, 70% da população brasileira tem acesso à *internet*. Além disso, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo por dia na rede estando *online*, em média, 9 horas e 29 minutos por dia, sendo que 40% (3 horas e 34 minutos) deste tempo é utilizado em mídias sociais. O tipo de conteúdo publicado e consumido pelos usuários é ainda mais impactante na saúde mental. Sabe-se que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o *status*, de forma que têm contribuído com o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima.

Schmitt (2020), estudou a relação entre vício em *internet* e a influência desse em sintomas depressivos e ansiosos. Foi compreendido então pela autora que sintomas depressivos e ansiosos, bem como os de estresse, são mediadores influentes no sentimento de solidão e isolamento causados pelas redes sociais. O estudo também depreende que os níveis de solidão aumentados têm influência direta no crescimento de adicção em *internet*. A hipótese levantada acerca deste fato é a de que o alívio momentâneo gerado pela satisfação em utilizar a *internet* em espaços comuns (redes sociais) seria uma forma de alimentar a própria solidão, que se mantinha presente após o cessar do uso dessas mídias.

Moromizato *et al.* (2017), apontam para um alto uso de mídias sociais e *internet* entre estudantes de Medicina. Este número foi equivalente à incidência de casos de depressão e de ansiedade nesta mesma população, segundo a conclusão do estudo, o padrão desadaptativo (a privação à *internet*) é um fator que gera ansiedade sintomática.

É crescente o número de evidências que relacionam o uso excessivo das redes sociais à sintomas tradicionalmente associados ao vício em substâncias, a exemplo de modificações de humor, intolerância, abstinência e distúrbios comportamentais. Tal sintomatologia é consequência da desadaptação cognitiva exacerbada através de uma série de questões externas, resultando no vício dos usuários (KUSS e GRIFFITHS, 2017, apud MOURA, *et al.*, 2021).

Silva e Silva (2017), estudaram os impactos gerados em adolescentes com relação ao uso de tecnologias digitais. A adolescência é reconhecida como uma fase de formação de identidade dos indivíduos. Assim sendo, a conectividade os permite transcender barreiras físicas e encontrar pessoas com interesses comuns. Porém, para além das vantagens, a quantidade de informações veiculadas nas redes sociais, bem como a demanda de *status* que se cria dentro do ambiente virtual, acabam por afetar os jovens de maneira nociva, levando-os ao

isolamento, ao vício em tecnologia e a perdas cognitivas em decorrência da perda da oportunidade interativa do homem enquanto ser social para com seu semelhante, fora de um ambiente em que não há interação, senão, superficial e controlada (mediada) por aparelhos.

De acordo com uma pesquisa realizada em 2019, pela Squid (Agência Nacional de Marketing de Influenciadores), que mapeava a relação entre o uso de mídias sociais por influenciadores e manifestações de sintomas ansiosos, 78% dos entrevistados afirmaram que o *Instagram* lhes gerava ansiedade. Este número salta para 84% se analisados os dados direcionados a jovens entre 18 e 25 anos (MEIO&MENSAGEM, 2019).

A pressão exercida pelas redes sociais sobre seus usuários é extremamente relevante e pode ser sentida de maneiras diversas. Existe, por exemplo, a pressão para a exposição do “ter uma vida emocionante”, com viagens, conquistas profissionais e experiências de vida incríveis. O que acontece quando se posta uma foto ou vídeo é que a realidade factual é recortada com direcionamento e intencionalidade, provocando assim a sensação de que o autor do *post* e sua vida são representados genuína e fielmente por aquele delineamento. O objetivo é que essa aparência seja tomada como referência, no intuito de autopromoção e de provocar admiração e ambição por aquele estilo de vida (BROTTO, 2022).

Existem muitos tipos de pressão que podem ser exercidas, como menciona o autor:

[...] a pressão para ter uma aparência considerada “adequada”. Gurus de beleza constantemente ditam padrões a serem seguidos. É preciso ser magro, alto, baixo, loiro, moreno, sarado, ou seja, a cada momento algo novo surge e desperta o fascínio das pessoas. Quem não consegue acompanhar as tendências e não tem condições de pagar por procedimentos estéticos, acaba se sentindo inferior. Já outros podem gastar todas as economias para mudar a aparência a fim de elevar a autoconfiança. Sem contar que, embora tenha muita informação interessante e útil, muita coisa negativa também circula pelas redes (p. 02, 2022).

É pertinente mencionar o quão importante é o papel das famílias nos casos de pressão exercida pelas redes. Elas precisam interferir e acompanhar seus filhos e familiares durante o uso, procurando conhecer o que eles acessam, postam e acompanham *online*, para que possam orientá-los melhor acerca dos possíveis transtornos mentais que podem desencadear com seu uso desenfreado. As famílias podem sugerir momentos de socialização juntos, fora do ambiente virtual, incentivando e mostrando a esses usuários que pode sim haver um equilíbrio e que a vida real, sem a glamourização das redes, tem muito mais a oferecer.

### 1.5 Impactos da Covid-19 no uso de mídias sociais e análise de dados sobre seu uso excessivo

Com o advento da pandemia, muitas pessoas ficaram um período maior nas redes sociais. Por conta do medo do contágio do vírus, muitos procuravam se informar acerca do assunto através de suas plataformas digitais, evitando saírem de suas casas por conta do distanciamento social. Porém, com a grande demanda de informações *online*, muitas das vezes com disseminação de informações errôneas, foi crescente o número de indivíduos que desenvolveram, por exemplo, sintomas de estresse e depressão.

Segundo estudo feito por cientistas do Instituto de Tecnologia de Massachusetts e publicada na revista *Nature Human Behaviour*, percebeu-se que durante a pandemia, entre janeiro a maio de 2020, usando postagens feitas por usuários de mais de 100 países no *Twitter*, as mensagens postadas e os comentários que se seguiam eram carregados de sentimentos negativos, contribuindo assim para um aumento dos transtornos mentais (Correio Braziliense, 2022).

O Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), publicou resultados prévios que denotam o aumento do uso de telas durante a pandemia em 62% (Instituto de Saúde Coletiva, ISC, 2021). A ansiedade sentida pelos usuários das redes sociais, corroborada, por exemplo, pela pesquisa da Squid (2019), demonstra que a *internet* e as redes sociais, embora muito benéficas em certo aspecto, possuem um potencial lesivo muito grande à saúde mental, que não pode ser ignorado. De acordo com Berticelli (2021), os jovens de 16 a 24 anos passam, em média, 3 horas e 42 minutos conectados por dia.

Outra pesquisa realizada pelo portal Cupom Válido, com dados do site *Statista*, revelou que o Brasil é um dos países com maior média de tempo de utilização diária. Quando comparado à média mundial, que é de 145 minutos por dia, o tempo de uso das redes sociais dos brasileiros é 55% maior. Esta mesma pesquisa também destacou as preferências dos usuários do Brasil. O *Facebook* lidera a lista, com 51% dos participantes do levantamento apontando a rede social como preferida. Em segundo lugar, fica o *Instagram* com 14%, seguido pelo *Twitter* (13%) e *Pinterest* (12%) (TUDO CELULAR, 2021).

Em 2019, 3,2 bilhões de pessoas ao redor do mundo possuíam ao menos uma rede social. Isso significa que pelo menos 42% da população humana interage na *internet* de alguma forma (EMARSSYS, 2019). O *Facebook* é, sem dúvidas, uma das redes sociais mais usadas no mundo. Considerado para muitas pessoas como sinônimo de “rede social”, o *Facebook* conta com 2,32

bilhões de usuários ativos por mês – e já havia atingido a marca de um bilhão de usuários em 2012 (EMARSSYS, 2019).

Um levantamento divulgado em 2018 pelo IBGE aponta que sete a cada dez brasileiros estão conectados às redes. Os dados consideram 181,1 milhões de brasileiros, com 10 anos ou mais. O resultado indica que o celular é o aparelho mais utilizado para o acesso – 98% dos entrevistados dizem utilizar o telefone móvel para navegar pela rede digital (IBGE, 2018).

O Relatório Digital em 2019, divulgado pelas empresas *We Are Social* e *Hootsuite*, constatou que 66% da população brasileira está ativa nas redes sociais. 89% dos entrevistados confirmam o que os especialistas já sabiam: o uso das redes sociais no Brasil tem um viés comercial. Ou seja, os usuários diariamente buscam por um serviço ou produto através do uso da *internet*.

Outro fato importante de ser observado é que o brasileiro não é apegado apenas às redes sociais tradicionais. Por quatro meses, o Brasil foi o país que mais realizou *downloads* do aplicativo *TikTok*, rede social mais recente quando comparado ao *Instagram* e ao *Facebook*, por exemplo.

Apesar de já se ter a convicção que o uso excessivo das redes sociais pode ser prejudicial, sua demanda continua extremamente latente. O que é preocupante é que o tempo gasto nas redes sociais tende a aumentar no futuro. Para isso, na tentativa de minimizar possíveis impactos na saúde mental de seus usuários, algumas das maiores empresas mantenedoras de plataformas de mídias sociais têm se esforçado para criar barreiras e estratégias de prevenção de problemas de saúde mental.

Pode-se mencionar como exemplo o aplicativo *Instagram*, que retirou a visualização dos números de curtidas a fim de diminuir uma "competição" e de valorizar a publicação de materiais com bom conteúdo. O aplicativo *TikTok* disponibiliza um aviso de notificação de tempo de tela quando o usuário passa tempo demasiado rolando seu *feed*.

Além disso, o *Instagram*, quando um usuário busca pelas hashtags "ansiedade" ou "depressão", o aplicativo exibe uma mensagem oferecendo ajuda e encaminhando-o para uma rede especializada em oferecer apoio emocional gratuito e em sigilo. Já o *Facebook* tem alavancado esforços para barrar e conscientizar a população sobre o compartilhamento de *fake news*.

As empresas e os influenciadores também precisam contribuir na redução desta problemática, utilizando as mídias sociais como ferramentas para a produção de conteúdo que realmente agreguem valor, disseminem informações de qualidade e aproximem as pessoas. Da mesma forma, os usuários das mídias sociais devem preocupar-se com a temática e, em uma

estratégia de autocuidado, filtrar os conteúdos a que estão expostos, priorizando aqueles que agregam valor e que não desencadeiam sentimentos prejudiciais. Assim, vale ressaltar que tanto o consumo quanto a produção dos materiais deve ser feito com precaução (FREITAS, *et al.*, 2021).

## **1.6 O papel do psicólogo e as redes sociais**

O trabalho do Psicólogo, segundo o Código de Ética Profissional do Psicólogo, precisa se basear no respeito, no zelo, na promoção da liberdade, da dignidade, da igualdade e da integridade do ser humano, valores que embasam a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Ele tem a responsabilidade social de promover a saúde e a qualidade de vida dos pacientes, sem quaisquer atos de distinção, procurando sempre aprimoramento profissional contínuo, se posicionando de forma crítica e contribuindo para a universalização do acesso da população às informações que dizem respeito aos conhecimentos da Ciência.

Diante de toda a pesquisa, não se pode deixar de analisar o papel do profissional de Psicologia sobre a situação das redes social. O psicólogo é o profissional mais adequado a fazer intervenções neste sentido, possuindo a capacitação necessária para tal. O trabalho profissional do psicólogo deve ser definido em função das circunstâncias concretas da população a que deve atender (BARÓ, 1997).

Nesta perspectiva, para Sebastiani; Maia (2005), o psicólogo atua como minimizador da angústia e da ansiedade do paciente, "favorecendo a expressão dos sentimentos e auxiliando na compreensão da situação vivenciada", proporcionando verbalização das fantasias, bem como reforçando a confiança entre paciente e equipe de saúde. Faz-se necessário, principalmente, a atuação na reorganização do esquema da consciência do paciente no mundo e sua imagem corporal, fundamentais para a reestruturação do autoconceito.

Os problemas de saúde mental e comportamental são caracterizados por alterações de pensamento, comportamento ou humor, em associação à angústia ou deterioração do funcionamento psíquico global. Estas questões são decorrentes de aspectos biológicos associados à fatores culturais e muito influenciados pela sociedade, podendo ser intensificados por uma predisposição do indivíduo. Quando se coloca o papel exacerbado que as redes sociais têm no dia a dia do sujeito, compreende-se que a relação entre tempo de tela e manifestações ansiosas se dá proporcionalmente (*WORLD HEALTH ORGANIZATION*, 2004).

A atuação do profissional de Psicologia neste cenário vai além da atuação individual com seus próprios pacientes, que é importante para que haja conscientização individual, mas necessita de intervenções de maneira mais incisiva, com campanhas de incentivo à tomada de

consciência social e promoção à saúde mental. A inclusão do profissional nos meios digitais também pode ser considerada como forma de intervenção, ora ao adentrar neste cenário de maneira voluntária e munido de conhecimento, o profissional consegue veicular informações acerca da saúde mental que possam ter mais alcance, pelo fácil acesso do usuário aos aplicativos e redes.

Através da utilização das mesmas plataformas (*Whatsapp, Instagram, Facebook* e demais), é possível fornecer conteúdo gratuito e de qualidade a respeito de como tratar, e principalmente, como evitar a ansiedade ocasionada pelas redes sociais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma do que foi estudado, o objetivo principal da pesquisa foi atingido com êxito. Foi possível entender como os sintomas de ansiedade gerados pelo uso indevido das mídias sociais são originados, como eles afetam os jovens e usuários em geral nos tempos atuais; e como podem ser prejudiciais à saúde a longo prazo se não houverem intervenções imediatas e formas de prevenção adequadas.

A partir dos dados apresentados, bem como as reflexões depreendidas, nota-se que a discussão acerca do papel das redes sociais na atualidade é necessária. Portanto, mais pesquisas deveriam ser empreendidas nesse contexto, uma vez que foi demonstrado o crescente uso das plataformas e como elas permeiam a rotina do indivíduo.

No Brasil, a alta taxa de acesso e tempo de permanência conectado demonstrou malefícios com o que concerne aos desdobramentos de saúde mental. Sendo assim, uma regulação com relação à conscientização do uso também é fundamental. Desta forma, frisa-se a necessidade do questionamento acerca do tempo passado conectado em detrimento do tempo que se utiliza para momentos de socialização em pessoa.

Para tal fim, a educação promovida pelo psicólogo é a forma mais efetiva e eficaz de se chegar no usuário, promovendo uma reflexão acerca destas práticas exorbitantes. Conclui-se então que a Psicologia se demonstra como papel essencial enquanto agente transformador.

## REFERÊNCIAS

A GAZETA. **Filho de 16 anos da cantora Walkyria é encontrado morto: "Internet está doente"**. Agosto de 2021.

Disponível em: <https://www.agazeta.com.br/entretenimento/famosos/filho-de-16-anos-da-cantora-walkyria-e-encontrado-morto-internet-esta-doente-0821>

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues *et al.* **Como as mídias sociais influenciam a saúde mental?** SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-3. Março de 2020.

Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000100001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001)

ABREU, C. N.; KARAM, R. G., GÓES, D. S.; & SPRITZER, D. T. (2008). **Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 30 (2), 156-167. Doi: 10.1590/ S1516-44462008000200014.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?lang=pt>

AGÊNCIA IBGE. **PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a 3 em cada 4 domicílios do país**. Dezembro de 2018.

Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>

ARAÚJO, Luana Leite Pereira de; RIOS, Riverson. **A Popularização das Redes Sociais e o Fenômeno da Orkutização**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. Junho de 2012.

Disponível em: <http://intercom.org.br/papers/regionais/nordeste2012/resumos/R32-0590-1.pdf>

BARÓ, Ignacio Martín. **O Papel do Psicólogo**. Scielo. Junho de 1997.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/T997nnKHfd3FwVQnWYYGdqj/?format=pdf>

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**. Psic v.6 n.2. São Paulo, Dezembro de 2005.

Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-73142005000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006)

BERTICELLI, Caroline. **O uso das redes sociais no Brasil e as mudanças durante a pandemia**. Portal Ninho Digital, Maio de 2022.

Disponível em:

<https://ninho.digital/uso-das-redes-sociais/#:~:text=Uso%20das%20redes%20sociais%20no%20Brasil%20em%202021&text=O%20estudo%20evidenciou%20um%20aumento,entre%2016%20e%2024%20anos.>

BROTTO, Thaiana. **Pressão das Redes Sociais: Como ter uma vida online saudável**. 2022. Psicólogo e Terapia.

Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/pressao-redes-sociais-nao-saudavel/>

BUENO, Luiz Antonio Feitosa. **Uso de Mídias Sociais, Ansiedade e Depressão: Revisão Integrativa e Interface**. UFMA. São Luís – MA. 2018. Acesso em Abril de 2022. Disponível em:

<https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/2386#:~:text=A%20presente%20revis%C3%A3o%20integrativa%20de,envolvendo%20MS%20e%20sa%C3%BAde%20mental>

CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO PSICÓLOGO. 2005

Disponível em:

<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>

COÊLHO, Nilzabeth; TOURINHO, Emmanuel. **O Conceito de Ansiedade na Análise do Comportamento**. 2008, *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 21, n. 2, pp: 171 – 178.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/MrqdGPVcCrQG7SQzZXDCWbCg/?format=pdf&lang=pt>

CORREIO BRAZILIENSE. **Pandemia faz crescer número de postagens com emoções negativas nas redes**. Março de 2022.

Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/03/4993873-pandemia-fez-crescer-o-numero-de-postagens-com-emocoes-negativas-nas-redes.html>

DORSA, Arlinda Cantero. **O papel da revisão da literatura na escrita de artigos científicos**. *Interações (Campo Grande)* [online]. 2020, v. 21, n. 4. Acesso em Abril de 2022, pp.681-683. Epub 14 de Dezembro de 2020. Versão Online, ISSN: 1984-042X.

Disponível em: <https://doi.org/10.20435/inter.v21i4.3203>

DSM-5. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. [recurso eletrônico] [American Psychiatric Association; Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli *et al.* – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>

EMARSYS. **Top 5 social media predictions for 2019**. Acesso em 16 de Novembro de 2022.

Disponível em: <https://emarsys.com/learn/blog/top-5-social-media-predictions-2019/>.

FERMANN, Ilana Luiz *et al.* **Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial**. *Cienc. Psicol. Montevideo*, v. 15, n. 1, e2389. Junho de 2021. Acesso em Abril de 2022. Epub, 1º de Junho de 2021. <http://dx.doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389>.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4595/459567203015/html/>

FREITAS, Rodrigo Jacob Moreira de; *et al.* **Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental**. *Revista Eletrônica Trimestral de Enfermagem*, 2021, n 64.

Disponível em: [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/pt\\_1695-6141-eg-20-64-324.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/pt_1695-6141-eg-20-64-324.pdf)

FRIMAN, P. C., HAYES, S. C., & WILSON, K. G. 1998. **Why behavior analysts should study emotion: The example of anxiety**. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 31, 137-156.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1284106/>

INSTITUTO DE SAÚDE COLETIVA. **Tempo de tela aumentou 62% na pandemia, aponta pesquisa da ELSA-Brasil.** Universidade Federal da Bahia, Outubro de 2021. Disponível em: <http://www.isc.ufba.br/sobrecarga-de-trabalho-na-pandemia-e-maior-para-as-mulheres-aponta-estudo-elsa-brasil/>

KUSS, Daria J., GRIFFITHS, Mark D. 2017. **Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned.** International Journal of Environmental Research and Public Health, 14 (3), 311. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5369147/>

LEMOS, André. **Cibercultura. Alguns pontos para compreender a nossa época.** In: LEMOS, A.; CUNHA, Paulo. (orgs.). Olhares sobre a cibercultura. Porto Alegre: Sulina, 2003. Disponível em: <https://www.facom.ufba.br/ciberpesquisa/andrelemos/cibercultura.pdf>

LOPEZ, Bianca. **Brasil: Os números do Relatório Digital in 2019.** Fevereiro de 2019, PagBrasil. Disponível em: <https://www.pagbrasil.com/pt-br/insights/relatorio-digital-in-2019-brasil/>

KOTLER, Philip. **Marketing 3.0: As Forças que Estão Definindo o Novo Marketing Centrado no Ser Humano.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MEIO&MENSAGEM. **Pesquisa da Squid Sobre Influenciadores: trabalho, angústias e o desejo de aceitação.** Setembro de 2019.

Disponível em:

<https://www.meioemensagem.com.br/home/arquivo/how-to/2019/09/26/pesquisa-da-squid-sobre-influenciadores-trabalho-angustias-e-o-desejo-de-aceitacao.html>

MESSENGER PEOPLE. **WhatsApp no Brasil: números atuais e as oportunidades comerciais do app.** 2022. Disponível em: <https://www.messengerpeople.com/pt-br/whatsapp-no-brasil/>

MOROMIZATO, Maíra Sandes *et al.* **O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2017, v. 41, n. 4, p. 497-504. Acesso em 14 de Junho de 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>

MOURA, Débora Ferreira *et al.* **Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática.** Psicol. Conoc. Soc., Montevideo, v. 11, n.3, p. 99-114, 2021. Epub, 1º de Dezembro de 2021. Acesso em Abril de 2022.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4758/475869211008/html/>.

NARDI, Antonio Egidio. 2006. **Algumas notas sobre uma perspectiva histórica do transtorno de pânico.** Brasileiro de Psiquiatria, 55 (2), 154-160. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/tQ7QfXYcBZLFhS8vwrt7csq/abstract/?lang=en>

NATURE HUMAN BEHAVIOUR. **Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response.** 2020.

Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41562-020-0884-z>

PARROCHIA, Daniel. **Quelques aspects historiques de la notion de réseau**. In: Flux, n. 62, p. 10-20, Outubro/Dezembro de 2005.

Disponível em:

<https://www.cairn.info/revue-flux1-2005-4-page-10.htm#:~:text=Pr%C3%A9histoire%20de%20la%20notion%20de,donn%C3%A9%20le%20mot%20%C2%AB%20rets%20%C2%BB>

PATEL, Neil. **Redes Sociais: O Que São, Para Que Servem e TUDO Sobre Elas**. 2019. Disponível em: <https://neilpatel.com/br/blog/tudo-sobre-redes-sociais/>

PORTAL TUDO CELULAR. **Brasileiros gastam mais de 3 horas por dia em redes sociais; Facebook é a preferida**. 2021.

Disponível em: <https://www.tudocelular.com/tech/noticias/n171608/brasileiros-gastam-3-horas-dia-redes-sociais.html>

SÁ, Gustavo Malafaya. 2012. **À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento**. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Vol. XXIV, 2012, pág. 133-147.

Disponível em: <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10761.pdf>

SCHMITT, Marina. **O que leva a se viciar na internet? Relações entre solidão, depressão, ansiedade, estresse, adição à internet e uso de mídias sociais online**. Mestrado em Psicologia Clínica. UNISINOS. São Leopoldo – RS. 2020. Acesso em Abril 2022. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/9421>

SEBASTIANI, Ricardo Werner; MAIA, Eulália Maria Chaves. **Contribuições da Psicologia da saúde-hospitalar na atenção ao paciente cirúrgico**. 2005, Acta Cir. Bras. 20. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acb/a/qW8BWG4GWgP4NJqNtrBcSdn/?lang=pt>

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. Rev. psicopedag., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/tQ7QfXYcBZLFhS8vwrt7csq/?lang=en>

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Alagoas. Volume 3, Número 3, p. 204-217. Setembro/Dezembro, 2019.

Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>

VERMELHO, Sônia Cristina.; VELHO, Ana Paula Machado.; BERTONCELLO, Valdecir. **Sobre o conceito de redes sociais e seus pesquisadores**. 2015. Educação e Pesquisa, v. 41, n. 4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/cXRvMhCswX4jQNYp5grBShn/?lang=pt>

VIEIRA, Vand. **O suicídio nas redes sociais**. 2020. Veja Saúde.

Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/o-suicidio-nas-redes-sociais/>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report/a report of the World Health**

**Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. World Health Organization. Geneva, 2004.**