

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO PSICOLOGIA

THAYANE SOUZA COSTA

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários da internet.

São Luís

2021

THAYANE SOUZA COSTA

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Ma. Lidiane Collares.

São Luís

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Costa, Thayane Souza

O impacto das redes sociais na saúde mental: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet. / Thayane Souza Costa. __ São Luís, 2021. 53 f.

Orientador: Prof. Ma. Lidiane Collares.

Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2021.

1. Saúde mental. 2. Redes sociais. 3. Internet – Dependência.
I. Título.

CDU 159.973

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: ____/____/2021.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Ma. Lidiane Veronica Collares da Silva (Orientadora)

Mestra em Psicologia - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Dr. Jomar Diogo Costa Nunes

Doutor em Ciências da Saúde - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Profa. Ma. Valéria Maria Lima Cardoso

Mestra em Psicologia - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico a Deus, a minha doce
mãe, a meu amado pai, a meu
incrível irmão, a minha preciosa
avó, e ao meu incentivador
esposo.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, pela dádiva da vida, por me proporcionar tantas coisas, por ter me dado uma família maravilhosa, por me dar forças durante todos esses cinco anos de graduação.

Gostaria de agradecer também aos meus pais, que sempre se esforçaram para me ajudar durante toda a minha vida e não seria diferente na graduação, obrigada pelo apoio, pelo carinho e por me proporcionarem tanto.

Quero agradecer também ao meu querido esposo, por ser um companheiro extraordinário, por ser meu maior incentivador e por toda a ajuda e compreensão durante todo esse tempo.

Agradeço também ao meu irmão que sempre está presente e disposto a me ajudar e que sempre ajudava a alegrar até os meus dias mais difíceis.

Sou grata pela minha amada avó, por todo amor e cuidado para comigo e por todas as suas orações por mim.

Gostaria de agradecer também a minha orientadora por aceitar conduzir o meu trabalho de pesquisa, e agradecer também a todos os professores que estiveram presente durante a minha jornada na graduação.

“Existem apenas duas indústrias que chamam seus clientes de usuários: a de drogas e a de software.”
(TUFTE, 2020).

RESUMO

A cada ano percebe-se que tem um aumento na quantidade de indivíduos adeptos a internet, e que faz uso das redes sociais de forma desenfreada. É observado então que a tecnologia trouxe vantagens e desvantagens ao processo de vivência social, sendo seus maiores impactos negativos na qualidade da saúde mental. O comportamento obsessivo pelas redes sociais potencializa os efeitos negativos na qualidade de vida e da saúde mental de tais indivíduos. Nessa perspectiva, fez-se o seguinte questionamento: Qual a relação entre o uso excessivo de redes sociais digitais e o sofrimento psíquico em usuários de internet? O objetivo desta monografia foi analisar a relação entre o uso excessivo de redes sociais digitais e o sofrimento psíquico em usuários de internet. A metodologia deste estudo foi uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo, com seleção de artigos, monografias, dissertações, livros, publicados no lapso temporal de 2005 a 2021. Foi verificado que o uso desmedido provoca dependência e afeta diretamente as relações sociais, e produz malefícios a saúde mental, especialmente no público juvenil. As redes sociais virtuais podem agravar os problemas sociais e gerar grandes impactos na vida do indivíduo, como por exemplo, a ansiedade, a depressão, o cyberbullying e dependência. Insta salientar que, os problemas mentais, podem ser vistos como danosos à saúde, afetando diretamente o convívio social e a relação do indivíduo consigo mesmo, em que necessitará de tratamento psicológico, com aporte de uma equipe multidisciplinar, em que o indivíduo poderá ter seu estado transformado em saúde com qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde Mental. Redes Sociais. Internet. Psicologia. Dependência.

ABSTRACT

Each year it is noticed that there is an increase in the number of individuals who are adept at the internet, and that they make unrestrained use of social networks. It is observed then that technology has brought advantages and disadvantages to the process of social experience, with its greatest negative impacts on the quality of mental health. Obsessive behavior through social networks enhances the negative effects on the quality of life and mental health of such individuals. From this perspective, the following question was asked: What is the relationship between the excessive use of digital social networks and psychological distress in internet users? The aim of this monograph was to analyze the relationship between excessive use of digital social networks and psychological distress among internet users. The methodology of this study was a literature review, qualitative in nature, with selection of articles, monographs, dissertations, books, published in the period from 2005 to 2021. It was found that excessive use causes dependence and directly affects social relations, and produces harm to mental health, especially in the youth population. Virtual social networks can aggravate social problems and generate major impacts on an individual's life, such as anxiety, depression, cyberbullying and addiction. It is worth noting that mental problems can be seen as harmful to health, directly affecting social life and the individual's relationship with himself, in which he will need psychological treatment, with the support of a multidisciplinary team, in which the individual can have their state transformed into health with quality of life

Keywords: Mental Health. Social networks. Internet. Psychology. Dependency.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Sputnik: o primeiro satélite.....	14
Figura 2: Six Deegres: a primeira rede social online.....	22
Figura 3: Friendster.....	23

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ARPA	Advanced Reaserch Project Agency
ARPANET	Advanced Reasearch Project Agency Network
CCR	Command and Control Research
DSM-IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental
EUA	Estados Unidos da América
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IPTO	Information Processing Techniques Office
OMS	Organização Mundial de Saúde
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação
UCLA	Universidade da Califórnia
URSS	União das Repúblicas Socialistas Soviéticas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 A DINÂMICA DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS COM SEUS USUÁRIOS	13
2.1 História da Internet.....	13
2.2 Redes sociais e redes sociais digitais	19
3 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS.....	25
3.1 Uso excessivo das redes sociais digitais	25
3.2 Impactos do uso excessivo de redes sociais	27
4 REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL.....	31
4.1 Síndrome do toque fantasma	35
4.2 Depressão de <i>Facebook</i>	36
4.3 Transtorno de dependência da internet	38
4.4 Medo de perder.....	40
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS.....	44

1 INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo está permeado de tecnologia, bem como a vida das pessoas também, a cada dia novas tecnologias surgem, novas comunidades na internet, novos aplicativos e novas plataformas, ao passo que a internet e as plataformas de mídias sociais estão tão envolvidas na vida dos indivíduos que começa a ser impensável viver sem elas nos dias de hoje.

É muito comum que a maioria das pessoas tenha acesso à internet e concomitantemente sejam usuários das redes sociais, de acordo com o IBGE (2018), 70% da população brasileira tem acesso à internet, além disso, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo por dia na internet, 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 termo mídias sociais conforme Becker, Naaman e Gravano (2009), apud Vermelho (2014) se refere aos sistemas populares onde são veiculados notícias e outros conteúdos de interesse pessoal. São ferramentas de uso online, ambientes criados para que exista o compartilhamento de opiniões, perspectivas, percepções e experiências, tudo isso em formato de mensagens que carregam consigo textos, imagens, áudios e vídeos (THEVENO, 2007). Os conteúdos podem ser hospedados em inúmeros sites na internet, como o *Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Tiktok, LinkedIn* entre tantos outros.

Assim sendo, as novas tecnologias possibilitaram a criação de meios de comunicação que são mais interativos, facilitando aos indivíduos quebrar as barreiras de espaço e tempo, o que transforma a forma como a comunicação ocorre, tornando-a mais flexível, ao ponto de que com apenas um clique qualquer pessoa pode acessar informações específicas e manter contato com pessoas que estão distantes (VERMELHO et al. 2014).

Nesse sentido, Kotler (2010) nos leva a refletir que o cenário das redes sociais digitais está alicerçado na grande ideia de participação, ou seja, devido a facilidade ao acesso de informações e as tecnologias de comunicação, as pessoas obtiveram mais liberdade para opinar, estando ativamente inclusas em mobilizações e na troca constante de informações. A audiência não se limita mais a apenas ler, ouvir e assistir, é possível participar do debate (BENKLER, 2006).

O fato de os indivíduos estarem ativamente envolvidos e participantes das comunidades virtuais hoje em dia é muito comum, visto que são ambientes criados propositalmente para que existam intrinsecamente as interações entre usuários, os quais são convidados a se sentirem parte de uma rede, parte de uma comunidade, pessoas livres para opinar, aparecer, e fazer tudo que somente a experiência dentro das redes proporciona.

Branco e Matsuzaki (2009) apud Vermelho (2014) apontam que o ser humano é, antes de tudo, um ser social, e, portanto as redes sociais digitais, acabam que potencializando essa tendência natural do homem e alterando de forma profunda as possibilidades de comunicação, seja por meio das próprias redes que permitem às pessoas à criação de um perfil público, a articulação desse perfil, ver e pesquisar listas de usuários com quem compartilhar uma conexão e a construção de relações interpessoais mediadas pelo computador.

É então um mundo de possibilidades atraentes e convidativas que os aplicativos e sites dessas redes sociais apresentam para seus usuários, são plataformas criadas para que as pessoas passem o máximo do tempo de suas vidas ali, postando, compartilhando, curtindo, seguindo, comentando, assistindo, consumindo conteúdos, comprando, *é um novo tipo de “vida”*, e quem está compenetrado naquele momento, com o celular na mão e navegando nas redes sociais, fica tão envolto e imerso no mundo das redes que isso pode vir a impactar na vida que existe fora desse imenso mundo digital.

Diante disso pode-se entender que as mídias digitais já se tornaram um fenômeno natural na vida moderna do século XXI, e em apenas duas décadas tem crescido absurdamente a naturalização do uso das mesmas como forma de existência humana observável, portanto este trabalho encontra-se permeado em meio à temática no que tange as redes sociais digitais e a saúde mental, mas especificamente em como as redes sociais digitais impactam a saúde mental dos usuários que fazem uso excessivo destas. Diante desse contexto, emerge o seguinte questionamento: qual a relação entre o uso excessivo de redes sociais digitais e o sofrimento psíquico em usuários de internet?

No presente estudo, parte-se das seguintes hipóteses para investigação da temática e do problema de pesquisa, apresentados anteriormente: O uso excessivo das redes sociais pode gerar impactos negativos na saúde mental; os usuários não consomem os conteúdos conscientemente nas redes sociais e, portanto podem

emergir sofrimentos psíquicos e emocionais decorrentes do uso excessivo e indiscriminado; o uso exacerbado das redes sociais digitais pode contribuir no desenvolvimento de problemas psicológicos como ansiedade e depressão.

Neste contexto, o presente trabalho busca atingir os seguintes objetivos com o intuito de responder ao problema de pesquisa exposto, tendo como objetivo geral: analisar a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet. E como objetivos específicos: Compreender a dinâmica entre as redes sociais e seus usuários; analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais; e investigar a relação entre redes sociais e saúde mental.

A motivação pessoal para a realização dessa pesquisa parte da minha própria relação com as redes sociais, que por vezes me vejo imersa nesse mundo e somente olhando as vidas que as pessoas mostram sem ter uma criticidade nesse momento, apenas ali, no automático, assim possuindo conflitos relacionados à temática e então curiosa para entender cada vez mais como essas mídias podem influenciar a nossa vida, nosso comportamento e a nossa mente.

No que tange a relevância social dessa pesquisa, se acredita que possa servir de base para futuramente um estudo mais aprofundado sobre a temática, que venha contribuir para a disseminação do conhecimento do quanto o mau uso das redes sociais pode vir a ser prejudicial e através disso buscar formas de conseguir intervenções efetivas que auxiliem na conscientização desse uso.

No quesito à relevância profissional, se faz necessário cada vez mais pesquisas nessa área que engloba grande parte da vida dos indivíduos atualmente, que influencia na maneira de se enxergar e enxergar o mundo, bem como nas relações sociais das pessoas, de forma que venha contribuir para a construção de conhecimentos dentro dessa temática.

Diante disso, ressalta-se a importância de pesquisas que venham propor a discussão e à reflexão de algo que já está tão ligado à vida cotidiana das pessoas e que até por vezes se passam despercebidos os impactos oriundos do uso das tecnologias e das plataformas digitais, de modo que venham à contribuir com a informação sobre esse uso e seus impactos, para que todos tenham o cuidado necessário ao utilizar e a conscientização de como se deve ser feita essa utilização.

Referente a metodologia a pesquisa é de natureza básica, descritiva, quanto a sua abordagem será de cunho qualitativo, hipotético dedutivo, será realizada através da revisão de literatura em plataformas de pesquisas, tais como Google

Acadêmico, Sciello, Web of Science, rOpen Sci, sites, repositórios, vídeos, filmes, reportagens, documentários e livros, com trabalhos publicados no lapso temporal de 2005 a 2021.

O primeiro capítulo dessa pesquisa tem o intuito de explicar mais sobre a história da internet e das redes sociais, pois se acredita que conhecer um pouco sobre como tudo isso surgiu é necessário para um melhor entendimento de como se dá essa dinâmica, visto que em se tratando de internet e mídias digitais, tudo acontece e se desenrola de forma acelerada e cada vez com mais informações e possibilidades dentro desse mundo, portanto se faz necessário tentar compreender melhor essa dinâmica e como os usuários se utilizam disto nas suas vidas.

O segundo capítulo busca analisar como os usuários lidam com uso das redes sociais, tentando entender se hoje em dia existem usuários que passam muito tempo imersos dentro das redes, e em como esse uso excessivo impacta a vida, o comportamento e a mente dessas pessoas, se realmente existem impactos e quais são eles.

Por fim, o terceiro e último capítulo deste estudo tenta investigar se existe algum tipo de relação entre as redes sociais e a saúde mental de seus usuários.

2 A DINÂMICA DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS COM SEUS USUÁRIOS

O presente capítulo irá explanar mais sobre o desenvolvimento da internet e das redes sociais, resgatando seu aspectos históricos, pois se acredita que entender um pouco sobre como tudo isso surgiu é necessário para um melhor entendimento de como se dá essa dinâmica, visto que em se tratando de internet e mídias digitais, tudo acontece e se desenrola de forma acelerada e cada vez com mais informações e possibilidades dentro desse mundo, portanto se faz necessário tentar compreender melhor essa dinâmica e como os usuários se utilizam disto nas suas vidas.

2.1 História da Internet

A internet como conhecemos hoje é fruto de inúmeras pesquisas e, portanto, é magnífica, permite que a comunicação seja quase instantânea, permite também que as notícias sejam veiculadas com uma enorme rapidez, ao ponto de que coisas que aconteçam do outro lado do mundo sejam transmitidas ao vivo para todos.

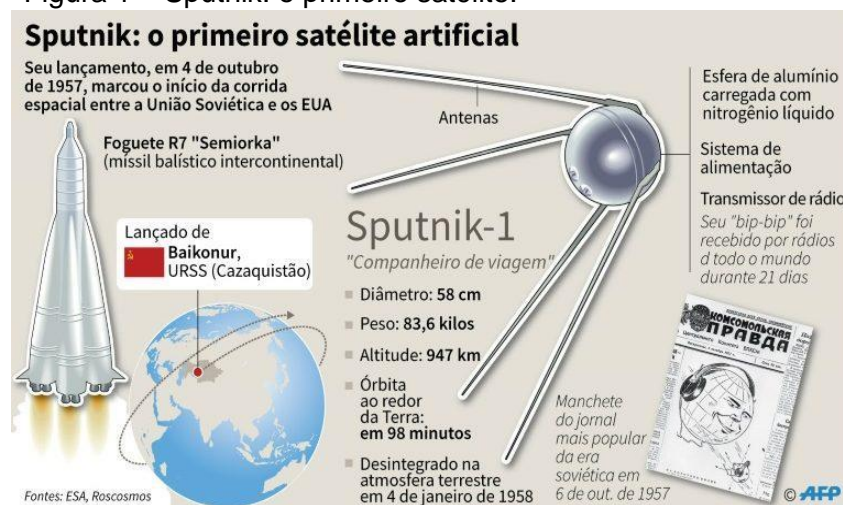
Igualmente possibilita uma nova forma de construir relações interpessoais, relações estas que são mediadas apenas pelo computador ou um smartphone conectados à internet, assim, hoje em dia laços de amizade, namoros e quaisquer tipos de relações são estabelecidos sem que as pessoas nunca tenham se visto pessoalmente antes.

Além disso, a internet também mudou a forma como empresas e seus consumidores se relacionam, servindo de ambiente para facilitar a compra e venda de produtos e serviços, ao ponto de que as pessoas não precisem mais sair de casa para comprar nada, pois é completamente possível comprar absolutamente tudo pela internet.

Entretanto nem sempre foi assim, houve um tempo no qual não existiam essas possibilidades, a comunicação era feita de modos completamente diferente, através de telégrafos, mensageiros, e muito tempo depois por meio do telefone. As relações só eram estabelecidas presencialmente, assim as pessoas precisavam se encontrar para conversar. As compras tinham que ser feitas pessoalmente também, ou seja, as pessoas se dirigiam as lojas para realizar suas compras. Isto é, um tempo no qual era impensável e muito futurístico isso que é vivenciado atualmente com tanta naturalidade.

Os primeiros delineamentos do que viria a se tornar a internet iniciaram em 1957, que apontam para uma reação do governo norte-americano ao projeto Sputnik da antiga União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), capitaneadas pela Rússia, esse projeto lançou para o espaço exterior da terra o primeiro satélite artificial da história da humanidade, esse satélite conseguia dar uma volta completa na terra em noventa e oito minutos (ALMEIDA, 2009).

Figura 1 – Sputnik: o primeiro satélite.



Fonte: Istoé Dinheiro, edição nº 1221 06.05 (2017).

Conforme Abreu (2009) esse satélite foi um grande marco para os próximos avanços tecnológicos que viriam a acontecer, tal qual serviu como o pontapé inicial para que as disputas entre a União Soviética e os Estados Unidos dessem início a Guerra Fria.

Assim sendo, os Estados Unidos da América (EUA) buscaram outra estratégia para confrontar e se proteger de seus rivais, então, em outubro de 1957 o presidente dos EUA Eisenhower criou a ARPA - Advanced Research Project Agency - ou Agência de Pesquisas em Projetos Avançados, em tradução literal (ALMEIDA, 2009).

A ARPA era um órgão científico e militar, que tinha como principal objetivo o desenvolvimento de programas para os satélites e o espaço, bem como cuidar dos avanços de cunho tecnológicos da então potência ocidental que era os Estados Unidos, e posteriormente a ARPA também ficou responsável pela primeira rede (ALMEIDA, 2009).

Diante disso, o nascimento da Internet está fundamentalmente ligado ao trabalho de peritos militares estadunidenses que desenvolveram a ARPANET - Advanced Research Project Agency Network - que traduzido para o português significa Rede de Agências de Projetos de Pesquisa Avançada, durante a disputa do poder mundial com a URSS (ABREU, 2009).

Em vista disso, em 1962 a força armada norte-americana, temendo que sofresse um ataque sem precedentes, conforme o que nos diz Turner e Muñoz (2002, p. 27), “encomendou um estudo para avaliar como suas linhas de comunicação poderiam ser estruturadas de forma que permanecessem intactas ou pudessem ser recuperadas em caso de um ataque nuclear”.

A contribuição financeira do governo dos EUA por meio da pesquisa gerada pelo Departamento de Defesa norte-americano através da ARPA em 1968 foi o estímulo que impulsionou o estabelecimento do sistema de informação em rede (ABREU, 2009).

Os elementos de comunicação dos EUA precisariam sobreviver caso acontecesse um ataque, por isso os elementos que faziam parte da rede de comunicação não poderiam estar conectados de modo hierárquico, desse modo a disposição da rede serviria como base para a proteção ao cabeça do programa, conforme Abreu (2009, p. 2) nos diz “era crucial que a arquitetura do sistema fosse diferente daquela apresentada pela rede de telefonia norte-americana”.

Ainda a respeito do objetivo dessas redes para os EUA, Briggs e Burke (2006, p. 301) relatam que:

Um elemento essencial de sua razão de ser era que a rede pudesse sobreviver à retirada ou destruição de qualquer computador ligado a ela, na realidade, até a destruição nuclear de toda a infra-estrutura de comunicações. [...] Essa era a visão do Pentágono. (BRIGGS; BURKE, 2006, p. 301).

Até aqui pode-se entender o pontapé inicial para a criação da internet, tudo foi pensado para que a comunicação acontecesse por meio da rede, sem que essa rede dependesse de um único espaço físico para funcionar, mas pelo contrário, com um formato de comunicação completamente novo e muito autossuficiente para sobreviver até a um ataque nuclear, ou seja a internet foi criada com o intuito de gerar comunicação entre os indivíduos.

Entretanto diferente da visão do governo estadunidense, a percepção das universidades a respeito dessa nova forma de comunicação em rede era outra, como contam Briggs e Burke (2006, p. 301) que “no início, tratava-se de uma rede limitada

(Arpanet), compartilhando informações entre universidades “hi-tec” e outros institutos de pesquisa”.

Assim, em 1961 a Universidade da Califórnia (UCLA), recebeu da Força Aérea um enorme computador IBM, o Q-32, diante desse fato a ARPA poderia então orientar sua pesquisa para atrelar o que viria a se tornar internet com a informática. Para comandar e coordenar o CCR (Command and Control Research, em português, Pesquisa de Comando e Controle) foi contratado o psicólogo Joseph Licklider, que era especialista em computadores (ALMEIDA, 2009).

O trabalho dos computadores antes do surgimento da internet baseava-se em processamento de dados por lotes e em tempo diferido, para então realizar cálculos. Porém a maioria desses comandos não serviam para que ocorresse uma comunicação interativa e nem a transmissão de dados entre os computadores (ALMEIDA, 2009).

Diante disso, Almeida (2009, p. 21) relata que:

Licklider criou então o IPTO – Information Processing Techniques Office – orientado para a comunicação interactiva e transmissão de dados. Para a comunicação rápida entre as equipas de investigadores era necessária a construção de uma rede - NET - pelo que a investigação, no âmbito da ARPA, foi orientada para a construção de redes de comunicação de dados (ALMEIDA, 2009, p. 21).

Assim sendo, Licklider foi um dos pioneiros no conceito que hoje conhecemos como internet, pois foi ele o responsável, em 1962, por estar difundindo a ideia da “rede galáctica”, um conceito que naquela época ainda era muito abstrato, pois se referia a ideia de um sistema que concentraria todos os computadores do planeta em uma única forma de compartilhamento, interligados através de uma rede global, onde os arquivos e dados poderiam ser acessados por todos, em qualquer lugar do mundo, e isso com o passar dos anos foi tomando forma (CALAZANS; LIMA, 2013).

De fato, o grande avanço ocorreu entre setembro de 1993 e março de 1994, conforme contam Briggs e Burke (2006, p. 300):

Quando uma rede até então dedicada à pesquisa acadêmica se tornou a rede das redes, aberta a todos. A rede era “frouxa” e não tinha proprietário, embora dependesse das agências de comunicação. No mesmo período, o acesso público a um programa de navegação (Mosaico), descrito na seção de negócios do *New York Times* de dezembro de 1993 como “a primeira janela para o ciberespaço”, tornou possível atrair usuários — na época chamados “adaptadores” — e provedores, os pioneiros em programas. (BRIGGS; BURKE, 2006, p. 300)

De tal modo já era possível que a comunicação fosse estabelecida pela internet, pois qualquer computador poderia se ligar a Net de qualquer lugar, e assim a informação era trocada de modo quase imediato, pois o sistema de envio fracionava a informação em pedaços que eram codificados, e quando essas peças chegavam ao sistema receptor se juntavam novamente (BRIGGS; BURKE, 2006).

Então, nesse momento da história, basicamente a internet servia para que as pessoas conseguissem se comunicar através de e-mails, enviando e recebendo mensagens de correio eletrônico em seus próprios computadores de maneira rápida e eficiente para aquela época, por conseguinte o sinal de @ no endereço se tornou uma rotina e permanece até os dias de hoje.

Mas ainda assim era necessário que fosse provado o quanto a Net seria interessante de ser utilizada, assim o seu valor fora das universidades e dos campos militares dependia da ampliação da consciência da sua possibilidade comercial. Então, o primeiro provedor de serviços comerciais online foi o CompuServe, que começou a operar em 1979, no início servindo apenas para um grupo privado do Time/Warner (BRIGGS; BURKER, 2006).

Logo após começaram a surgir rivais do CompuServe, a American On-line, que era ligada a grupos alemães e franceses, e posteriormente surgiu o Prodigy. Cada um desses três provedores possuíam um conjunto de assinantes em 1993, e em apenas dois anos duplicaram até 3,5 milhões de usuários (BRIGGS; BURKER, 2006).

Portanto, foi graças a esse acontecimento que a internet foi ganhando forma e força, não somente dentro das universidades ou no âmbito das instalações militares, mas também para cidadãos que nada tinham de ligação com nenhuma das duas comunidades pioneiras da internet.

Diante disso Briggs e Burke (2006, p. 301) afirmam que:

Graças a essa força é possível traçar, pelo menos em retrospecto, o que parece ser uma sequência lógica na complexa história da Internet, tal como aconteceu em vários ramos da história das comunicações: uma nova fase se abriu quando a Net atraiu interesses comerciais e seu uso se ampliou (BRIGGS; BURKE, 2006, p. 301).

Em decorrência disso, a internet começou a ser vista como um novo campo a ser explorado que poderia servir não somente para se comunicar, não somente como um novo meio de comunicação, mas sim como o início de uma nova era, a era

da revolução tecnológica que iria proporcionar muita coisa para sociedade, assim como modificar muita coisa na sociedade.

A grande maioria dos primeiros provedores de software acreditava que a Internet libertava e oferecia poder as pessoas, fornecendo vantagens sem precedentes para a sociedade, assim também pensavam os que eram entusiastas de uma internet sem controle (BRIGGS; BURKE, 2006).

William Winston, em sua obra *Twiligh of Sovereignty* (1995) apud Briggs e Burke (2006), apresentava com confiança que, com a convergência da tecnologia, seria possível alcançar uma maior liberdade humana e maior poder para o povo além de mais cooperação internacional.

Deste modo, alguns indivíduos e algumas empresas começaram a tentar prever o que a internet seria capaz de oferecer para a sociedade, de modo que em sua maioria eram expectativas boas, que esperavam que a internet pudesse ser um instrumento da democracia para o povo e para mudanças.

Assim sendo, a Cisco Systems, uma das companhias de provedor de internet mais eficientes, e que teve sua fundação ainda em 1984, por um grupo de cientistas da área da computação da Universidade de Stanford, a qual era muito ligada com educação e trabalhava com hardware, software e serviços, afirmava que estava buscando com a mesma intensidade ajudar a mudar o modo como trabalhamos, vivemos, nos divertimos e aprendemos (BRIGGS; BURKER, 2006).

Nos dias de hoje a internet fez e continua fazendo o que a Cisco System afirmava buscar, modificou em muitos aspectos a nossa sociedade, e assim a própria internet também passou por inúmeras mudanças e evoluções, a rede que foi criada para comunicação militar hoje em dia ultrapassou e revolucionou a comunicação.

Para que se tenha acesso a internet, não é mais necessário que se tenha um computador, ou melhor dizendo, a internet hoje está ligada a outros dispositivos, a internet está associada a novas tecnologias, como smartphones, consoles de videogame, tablets, televisões e assim por diante.

A internet agora faz parte da nossa vida corriqueira, como bem nos diz Calazans e Lima (2013), quando afirmam que “o uso da internet deixou de ser um fenômeno restrito e passou a ser massificado, atravessando o cotidiano de seus usuários pelo uso comum de múltiplos dispositivos”.

Sendo assim, as autoras ainda acrescentam que:

A comunicação mediada pelo computador e por essas outras plataformas digitais modificou, assim, as próprias formas de organização, conversação e mobilização sociais. A Internet, que já abrigava as expressões culturais, passou a ocupar um lugar central em todos os aspectos da vida social, complexificando as diversas formas de relações sociais. (CALAZANS; LIMA, 2013, p. 11).

Diante disso entende-se que o uso da internet atualmente faz parte da vida da grande maioria da população mundial, então compreende-se que toda essa revolução tecnológica modificou os indivíduos, as organizações, a sociedade em si, e, por conseguinte influencia a forma como as relações são estabelecidas e mantidas, por isso no próximo tópico explanaremos mais sobre essa configuração das redes sociais digitais.

2.2 Redes sociais e redes sociais digitais

Antes de começarmos a tratar diretamente sobre os aplicativos de redes sociais na internet, é importante que entendamos mais sobre o conceito das redes sociais, visto que antes mesmo de haver essas manifestações nas redes sociais digitais ou dessa terminologia ter sido levada para esse ambiente digital, já existiam e já eram muito estudadas por diversos pesquisadores.

Os primeiros estudos sobre esse assunto começaram no início do século XX, onde surgiu a ideia de rede social e a ideia de que as relações estabelecidas socialmente constituem um tecido que influencia nas ações realizadas pelas pessoas que nele estão inseridos (FERREIRA, 2011).

Tomaél e Marteleto (2006) nos dizem que a rede se apresenta através de atores sociais e suas relações, e que então uma rede social é um agrupamento de pessoas, organizações ou outros tipos de entidades sociais, que se conectam através dos relacionamentos sociais, movidos pela amizade e por relações de trabalho ou o compartilhamento de informações, assim devido a essas conexões, vão se gerando e reestruturando a estrutura social.

Para Silva e Ferreira (2007, p. 2) “rede social é um conjunto de pessoas (ou empresas ou qualquer outra entidade socialmente criada) interligadas por um conjunto de relações sociais tais como amizade, relações de trabalho, trocas comerciais ou de informações”.

Ferreira (2011) declara que rede social é uma estrutura social formada por indivíduos, associações, organizações, empresas ou outras entidades sociais,

caracterizadas por atores sociais que estão ligados por um ou vários tipos de relações, as quais podem ser relações familiares, amistosas, comerciais, sexuais etc. Assim nessas relações, os atores sociais despertam os movimentos e fluxos sociais, por meio dos quais compartilham as suas crenças, como também informações, conhecimentos, prestígios, poder etc.

Diante disso, compreende-se que as redes sociais são estruturas ativas e complexas, compostas por indivíduos com concepções e/ou propósitos pelos quais compartilham interesses em comum, interligados de forma horizontal e majoritariamente descentralizada (SOUZA, 2008).

Sendo assim, pode-se aferir que rede social é todo e qualquer agrupamento de seres humanos, visto que a raça humana é a única com capacidade de raciocinar e abstrair, logo é capaz de vivenciar experiências de cunho social, assim baseado no que os autores acima nos trazem sobre esse assunto e de maneira mais simplista, basta que um grupo de seres humanos com interesses em comum, comece a interagir e conviver entre si para que determinada rede social surja.

Conforme Souza (2008), as redes sociais vêm sendo utilizadas por psicólogos, antropólogos, sociólogos, cientistas da informação e pesquisadores da área da administração com o intuito de compreender um acervo de eventos marcados pela troca volumosa de informação e conhecimento entre as pessoas.

Assim sendo, o interesse e os estudos voltados para as redes sociais têm crescido bastante conforme afirma Souza (2008, p. 3):

Considera-se, em geral, que a velocidade das mudanças ambientais e a necessidade constante de inovação nos negócios é um dos fatores-chave na emergência e visibilidade que as redes sociais têm alcançado. Mais recentemente, os movimentos da sociedade civil na busca por soluções para problemas sociais crônicos como fome, miséria e violência têm contribuído para um interesse ainda maior nas redes sociais e suas propriedades (SOUZA, 2008, p.3).

Manuel Castells (1999) discorre sobre o fato das redes como uma nova morfologia social que transforma profundamente os fluxos de informação, os modos de produção e a cultura. Alguns exemplos práticos do que são as redes sociais no cotidiano são: as associações de classe, os partidos políticos e as redes de terrorismo.

Segundo Aguiar (2007), muito se vêm utilizando a expressão “redes sociais na internet”, em diversas ocasiões, tanto na mídia quanto nas próprias pesquisas acadêmicas, para se referir a determinados tipos de elos sociais e de conexões virtuais que são diferentes em dinâmicas e propósito.

Ainda segundo a autora acima citada, existe de um lado uma abrangente variedade de comunidades virtuais e os chamados sites de redes sociais (Social Network Sites – SNSes, em inglês), que em sua realidade e em sua evolução são influenciados por meio do ambiente tecnológico no qual foram construídos. E de um outro lado, existem muitas experiências de cunho social que são construídas nas ações do dia a dia e nas atividades sociopolíticas do dito “mundo real”, que só se utilizam da internet como um meio para interagirem ou como um espaço de apoio complementar.

Diante de tudo que já foi exposto até o momento, entende-se que a terminologia “redes sociais digitais” se dá justamente pelo fato de que essas interações mencionadas acima, começaram a migrar para a internet e a se apresentar nos aplicativos de mídias digitais, os quais facilitam a interação entre os indivíduos, visto que as pessoas conseguem se comunicar sem necessariamente estarem presentes no mesmo espaço físico.

Os primeiros dos chamados sites de redes sociais começaram a surgir no final da década de 1990, quando houve de fato uma popularização da internet. Essa popularização permitiu que esses sites de redes sociais se estabelecessem, assim como algo novo e único (BOLÃO; VIEIRA; 2012).

Conforme Boyd e Ellison (2007), praticamente todas as ferramentas de comunicação mediadas pelo computador possibilitam o estabelecimento de redes sociais através deste, mas o que faz com que os sites de redes sociais se tornem únicos não é somente o fato de que os mesmos criam um ambiente propício para que as pessoas consigam conhecer estranhos, mas sim o fato de que esses sites tem a capacidade de permitir a construção e a publicação de redes sociais reais.

Ainda segundo Boyd e Ellison (2007), para que determinado domínio se caracterize como um site de redes sociais é necessário que ele possua três características básicas:

- (1) construir um perfil público ou semi-público inserido num sistema fechado,
- (2) articular uma lista com perfis de outros usuários com os quais compartilham conexões e
- (3) acessar e explorar suas próprias listas de conexões e as de outros indivíduos inseridos no mesmo sistema” (BOYD; ELLISON, 2007, p. 211).

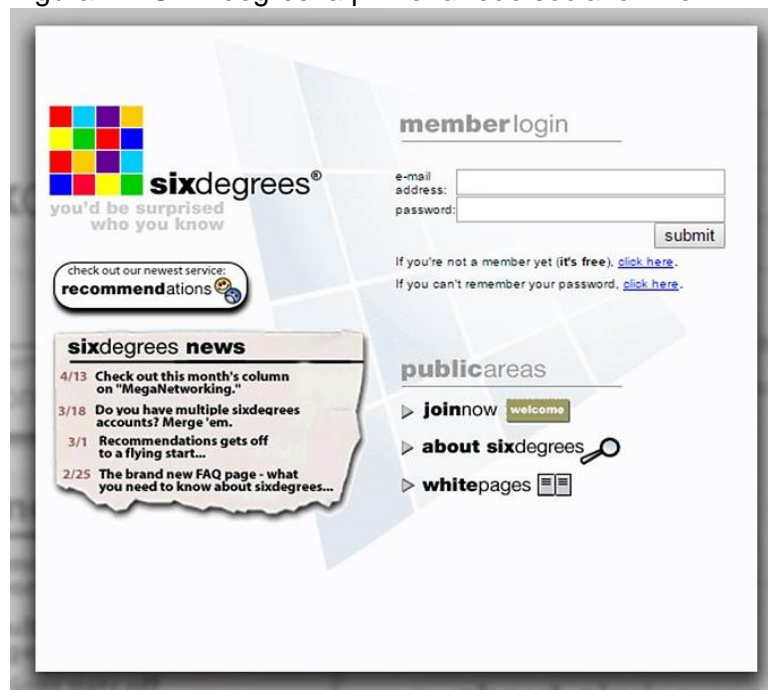
Recuero (2009) aponta para o fato de que quando se trata de redes sociais no ambiente da internet, vale ressaltar que se trata do espaço no qual o

fenômeno se apresenta, sendo importante entender que as redes sociais são diferentes dos sites que as suportam. E ainda acrescenta:

Enquanto a rede social é uma metáfora utilizada para o estudo do grupo que se apropria de um determinado sistema, o sistema, em si, não é uma rede social, embora possa compreender várias delas. Os sites que suportam redes sociais são conhecidos como “sites de redes sociais” (RECUERO, 2009, p. 3).

O primeiro site de redes sociais foi o *Six Deegres* que teve início em 1997, nele os usuários poderiam criar perfis e uma lista de amigos, onde mais tarde puderam navegar nessas listas. Por mais que o *Six Deegres* tenha atraído mais de um milhão de pessoas, o site parou de funcionar no ano 2000 (BOLÃO; VIEIRA; 2012).

Figura 2 – Six Deegres: a primeira rede social online.

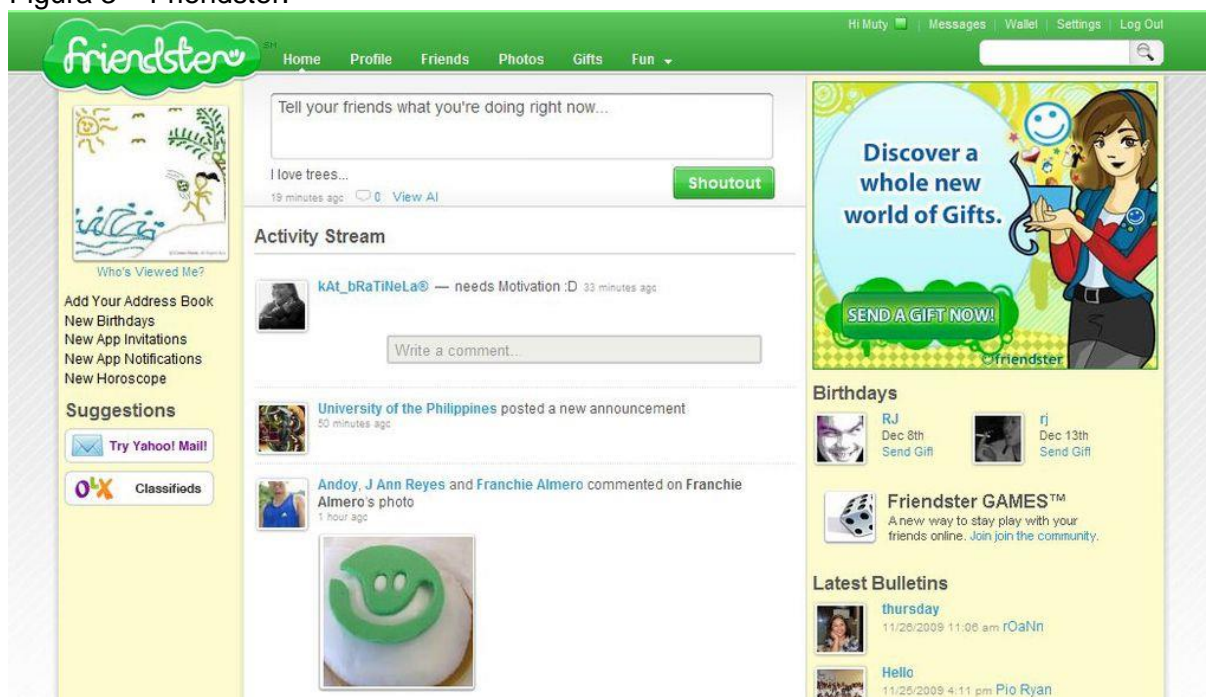


Fonte: <https://www.bbc.co.uk/sounds/play/w3csywv4> (2019).

Aguiar (2007) relata que uma nova geração desses sites começou a despontar a partir de 2002, com o lançamento do site Friendster, esse site era baseado no modelo de “Círculo de Amigos”, que foi projetado pelo cientista da computação britânico Jonathan Bishop. No Friendster os usuários podiam construir um perfil público ou semi-público e a partir de dados que eram estruturados através de um formulário, esses perfis eram associados a perfis de amigos, amigos de amigos e conhecidos.

O Friendster teve uma grande audiência completamente inesperada, de cerca de 3,3 milhões de usuários em menos de um ano, inicialmente apenas com propaganda orgânica, todavia os servidores da rede não aguentaram tamanha demanda, o que abriu espaço para que novos desses serviços surgissem, como o MySpace, o Orkut e o Facebook (AGUIAR, 2007).

Figura 3 – Friendster.



Fonte: <https://canaltech.com.br/redes-sociais/a-evolucao-das-redes-sociais-e-seu-impacto-na-sociedade-parte-2-108116/> (2018).

Atualmente existem milhares de sites desse gênero, os quais hoje em dia conseguem coletar muito mais informações acerca dos seus usuários, cada qual buscando pessoas que se identifiquem com o seu nicho, seja ele um site para relacionamento, para a comunidade *gamer*, para pessoas que buscam aprender um novo idioma, e assim dentre infinitas possibilidades.

Outro ponto importante de ressaltar é que, assim como explanado no tópico sobre a história da internet, no qual vimos o quanto de mudança ocorreu, o mesmo acontece com os sites de redes sociais, que por meio da internet e do acelerado ritmo com que as tecnologias vão se desenvolvendo cada vez mais, tornou possível que os sites de redes sociais não precisem mais somente de um computador para serem acessados, agora eles podem ser acessados por meio de aplicativos instalados nos

smartphones de cada indivíduo que literalmente carrega consigo esses aplicativos de redes sociais.

Sendo assim, é de suma importância pesquisar cada vez mais sobre esse assunto, pois é algo que está muito presente no cotidiano das pessoas, e que vem modificando em muitos aspectos a vida, principalmente no que concerne ao campo das relações estabelecidas socialmente por meios virtuais.

Posto isto, é preciso buscar compreender como tais tecnologias impactam na vida real, a vida que acontece fora da internet, para que seja possível se ter uma consciência de como utilizar as redes sociais digitais da melhor maneira, de modo a minimizar os possíveis impactos negativos.

3 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS

Os smartphones conectados à internet permitem que as pessoas consigam em tempo real interagir com outras pessoas em qualquer parte do planeta através dos aplicativos de redes sociais. Nesses aplicativos é possível criar um perfil, publicar fotos, vídeos, textos, gifs, compartilhar esses mesmos conteúdos, enviar e receber mensagens, criar grupos com inúmeras pessoas para conversar, dentre outras coisas, tudo somente com seu celular e ainda ser notificado cada vez que uma mensagem chega ou que um amigo publica algo.

Portanto, tendo como base o quanto esses aplicativos se desenvolveram e o quanto cada vez mais eles fazem parte da vida cotidiana dos indivíduos se faz importante entender cada vez mais como todo esse bombardeamento de interação e informação está sendo recebido por nosso cérebro. Por isso é necessário que se busque a compreensão dos impactos que o uso excessivo destas redes pode trazer para a vida.

3.1 Uso excessivo das redes sociais digitais

As redes sociais digitais, como já mencionado anteriormente proporcionaram ao cotidiano das pessoas uma interação em rede exponencial, através da possibilidade de comunicação global, o que facilita a interação social entre os indivíduos.

Nesse sentido, é notório que a sociedade está diante de um novo modelo de comunicação, que a cada dia passa por diversos processos de transformação e por constantes modificações que criam novas formas e canais para o relacionamento em rede, e é através das interações criadas nesses ambientes, que ocorrem mudanças que interferem diretamente no comportamento humano e nas atividades diárias.

É frequente o avanço tecnológico que lapida um mundo cada vez mais interligado, seja no plano cultural, social e econômico, assim modificando as noções clássicas de relações e de comunicação. Esse avanço faz emergir cada vez mais emoções e sentimentos, que se apresentam mais a florados, e permite a troca de informações e comunicação entre pessoas de qualquer lugar do mundo, bem como,

poderá propiciar o surgimento de quadros de dependência tecnológica (SOUZA; CUNHA, 2019).

Segundo Pereira (2014), o período gasto com o uso da internet pode ter influência direta na qualidade de vida, desse modo se faz necessário, que o indivíduo estabeleça um equilíbrio de sua utilização. No que concerne a frequência de uso, os brasileiros alcançam posição de destaque, em nível mundial, com maior tempo gasto em redes sociais (IBGE, 2018).

Conforme assevera Trindade (2018) em suas pesquisas, a comunicação, vivência social e uso das redes sociais como ferramenta, poderá acarretar em um círculo vicioso, sendo que, quanto mais o indivíduo se refugia nas redes sociais, mais robustece os entraves e problemas que está enfrentando no mundo real.

No trabalho da mesma autora, ele destaca que em um estudo realizado no ano de 2017 pela Royal Society for Public Health, demonstrou que os britânicos da faixa etária de 14 a 24 anos acreditam que as redes sociais como Facebook, Instagram, Snapchat e Twitter produzem efeitos maléficos sobre o seu bem-estar físico, psíquico, emocional e social (TRINDADE, 2018).

Ainda nesse mesmo estudo foi verificado que esses sites de redes sociais permitem a elaboração de uma autoexpressão e a consolidação de nichos e de comunidades, que incitam a manifestação de quadros de ansiedade e depressão, haja vista que, ficou comprovado que além disso, tais redes sociais podem vir a causar quadros de dependência (TRINDADE, 2018).

Sendo assim alguns indivíduos privam-se das horas de sono, são expostos a quadros de *bullying*, se ausentam da convivência social convencional, apresentando dificuldades no espaço escolar, criando questionamentos sobre a sua imagem corporal, além do medo constante de estar desatualizado, caso fique sem acesso às redes.

Insta salientar que, a exposição diária do indivíduo às redes sociais, e seu uso excessivo, permite a formação crescente de apenas receptores de ideias. Desse modo, quando se trata do público jovem, em especial, é importante que seja adotado um conjunto de cuidados e limites impostos pelos pais e responsáveis. Pois por muitas vezes as redes sociais funcionam como válvula de escape para aliviar a tensão, a ansiedade e a depressão.

Em geral, os indivíduos dependentes da internet e de redes sociais apresentam as seguintes características: autoestima rebaixada, timidez, baixa

confiança em si mesmo e diminuta pró atividade, dificuldades de controlar o período de uso ou seu envolvimento íntimo com a rede, que tem reflexos negativos em outros segmentos da sua vida (TRINDADE, 2018).

Twenge (2017), afirma que a taxa de suicídio entre jovens tem crescido vertiginosamente nas últimas décadas, em que ela denomina de “geração dos iPhones 9”, que está à beira de uma grave crise de saúde mental, em face do uso excessivo das redes sociais com a depressão.

Nota-se então que a carência e a necessidade de estar conectado às redes sociais por um período integral, acarreta em danos emocionais e físicos. Dentre os sintomas mais comuns do quadro de uso excessivo das redes sociais tem-se: a ansiedade, taquicardia, problemas posturais e distúrbios alimentares, dentre outras. (TWENGE, 2017).

O indivíduo que inclina para apresentar vício por uso de redes sociais e internet, não reconhece tal situação, estando a cada dia mais envolvido e conectado, sendo que para satisfazer seu prazer, muitas vezes sem nem se dar conta disso, aumenta as dosagens, passando cada vez mais tempo de sua vida imerso nas redes.

Segundo Rinker e Bessi (2015) a dependência constante por meios comunicativos, especialmente aparelhos celulares, tem crescido paralelo as tecnologias de comunicação, sendo que as redes sociais que tem maior frequência no uso é o WhatsApp, seguido do Instagram, Facebook, Snapchat, Youtube, LinkedIn e Twitter.

3.2 Impactos do uso excessivo de redes sociais

Ao se avaliar os riscos do uso excessivo das tecnologias digitais, com ênfase nas redes sociais virtuais, é possível destacar três deles: *cyberbullying*, quadros de ansiedade e indícios de depressão, sendo acompanhada com indícios de suicídio (RADOVIC et al. 2017). Diante disso, nesse tópico será dado ênfase ao *cyberbullying*, visto que é um dos riscos mais comuns e que pode ser um fator desencadeante para os demais.

Posto isto, sabe-se que na contemporaneidade, a criminalidade digital é fator crescente, somando-se, dentre alguns outros fatores, o aumento do número de usuários da rede, as falhas de segurança desta, bem como a frequente inabilidade ou negligência em seu uso, expandindo-se o cometimento por diversas vias, tais como

e-mails, redes sociais digitais e demais páginas que propiciam o compartilhamento de mensagens, fotos, vídeos etc.

Cyberbullying é a violência praticada contra alguém, através da internet ou de outras tecnologias relacionadas ao mundo virtual. Sendo a ação com o objetivo de agredir, perseguir, ridicularizar e/ou assediar. O uso das redes sociais de relacionamento virtual tornou-se uma febre mundial, e esses espaços causaram uma verdadeira revolução na forma de os indivíduos se comunicarem (ALMEIDA, 2014).

Milhares de pessoas ampliaram seu campo de relacionamento mediante a utilização das redes sociais, e ainda que estas relações sociais mantidas no ciberespaço em sua totalidade não sejam exercidas pessoalmente os efeitos das mesmas sob o indivíduo são semelhantes. Isso porque o que ocorre é que mudou apenas o espaço, mas as reações psicológicas do indivíduo vão continuar as mesmas (RECUERO, 2009).

Assim, quando um indivíduo utiliza de maneira errada uma rede social com intuito de praticar o *cyberbullying* com certeza vai conseguir causar uma série de prejuízos a vítima. Existem indivíduos de má índole que têm prazer no sofrimento alheio e ficam satisfeitos em expor ao ridículo o alvo escolhido (ALMEIDA, 2014).

Os roteiros da prática dos criminosos são quase sempre parecidos, fazendo parte destes, mensagens de ameaças, fotos ou vídeos comprometedores compartilhados, o que acaba gerando na vítima sensações de pavor, constrangimento ou qualquer outra capaz de fazer com que o indivíduo chegue ao ponto de não querer mais sair de casa e até mesmo cometer suicídio (PINHEIRO, 2010).

Casos assim já aconteceram e continuam acontecendo na atualidade. As vítimas mais frequentes dessa prática criminosa são crianças e adolescentes, e no Brasil já aconteceram vários casos de violência virtual capazes de impressionar. Vale ressaltar que qualquer ato de violência cometido contra o indivíduo, sendo este exercido de qualquer forma e em qualquer meio é considerado um crime (RECUERO, 2009).

Portanto, sabe-se que o *bullying* virtual está na lista dos crimes virtuais mais nocivos, sendo assim tal prática é digna de punição severa por parte das autoridades competentes. Os crimes virtuais são capazes de causar sérios prejuízos aos indivíduos, e sabemos que no Brasil houve um aumento significativo com relação a práticas criminosas na internet (RECUERO, 2009).

As leis que asseguram a punição de quem pratica crimes virtuais ainda são poucas e muitas pessoas não possuem conhecimento sob as mesmas. Outra dificuldade que surge diante desse contexto, é o fato de que é mais trabalhoso localizar no ambiente virtual os autores dos chamados crimes cibernéticos (PINHEIRO, 2010).

No ciberespaço é impossível ter controle total sob o que acontece na rede. Pois sabemos que se trata de um ambiente fragmentado e mutável do qual fazem parte diversos outros ambientes, nos quais se tem uma realidade simulada bem diante dos olhos e ao alcance dos dedos, no sentido de ser possível através de alguns clicks circular por ela e escolher a direção. Nela o indivíduo atua da forma que quiser sem ter quem o persiga e o alcance rapidamente para puni-lo caso ele haja de forma leviana (ALMEIDA, 2014).

O *bullying* virtual tem se tornado cada vez mais frequente justamente por isso. O sujeito tem a liberdade para agir e a “segurança” de estar fora de alcance, e sendo assim ele aproveita todos esses pontos a seu favor para prejudicar quem escolher (RECUERO, 2009).

As redes sociais são os espaços virtuais mais utilizados para a prática do *cyberbullying*, e os fatores que tornam o seu uso interessante para os autores desse tipo de violência virtual são justamente o anonimato e a possibilidade de compartilhar inúmeros conteúdos informacionais e com um número maior de pessoas (ALMEIDA, 2014).

Segundo Almeida (2014), a internet é um ambiente que não oferece segurança e privacidade a nenhum de seus usuários, e o grande fluxo informacional em rede não pode ser controlado e não passa por processo de fiscalização. No mês de novembro de 2012 foi sancionada pela presidente Dilma Rousseff a lei nº. 12.735, conhecida como Lei Carolina Dieckman, que recebeu esta denominação por causa da repercussão do vazamento de fotos íntimas da atriz, sendo esta lei a que tipifica as infrações cibernéticas.

A lei Carolina Dieckman classifica como crime as seguintes ações: invadir computadores alheios, conectados ou não à Internet, obter de forma ilícita dados de usuários, com o intuito de violar, adulterar ou destruir informações sem permissão do titular, e interromper serviços telemáticos ou de informação de utilidade pública, assim também como, derrubar propositalmente sites (ALMEIDA, 2014).

O usuário necessita ter instalado em seu computador um “mecanismo de segurança” para que seja possível classificar o crime ocorrido. Dessa forma conseguirá provar que seus dados foram violados. É necessário ainda que possua uma senha de proteção na rede *firewall* ou sem fio que utilizar. Essas são algumas medidas que serão capazes de provar que o usuário tinha o interesse de manter suas informações protegidas, e se outra pessoa tentar obter os seus dados será considerado crime (MACEDO, 2020).

As redes sociais são utilizadas com frequência para a prática do *bullying* eletrônico e infelizmente, a maioria dos agressores virtuais não recebe nenhum tipo de punição, e na maioria dos casos não chegam se quer a serem localizados. Isso ocorre porque quem age em uma rede social para cometer esse tipo de ação maldosa, se aproveita justamente do anonimato, e sabe que a vítima na maioria das vezes não é capaz de reagir (RECUERO, 2009).

As leis existentes e que podem ser aplicadas para punir os autores de *cyberbullying* ainda são poucas, e não são tão claras, além do mais a maioria das pessoas não possuem conhecimento a respeito das mesmas. Sendo assim, o combate a esse tipo de crime ainda é um pouco difícil. Devemos então tomar as devidas precauções ao utilizar os ambientes virtuais, e não postar informações pessoais em excesso, isso a fim de não sermos alvos tão fáceis de indivíduos mal intencionados (ALMEIDA, 2014).

4 REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL

Os países desenvolvidos são os que mais utilizam a internet. O fator principal é a facilidade que a internet proporciona aos usuários. Fonseca et al. (2016, p. 199) afirmam que “nas duas últimas décadas, o uso da internet tem crescido de modo acelerado, atraindo uma expressiva parcela da população mundial, aproximadamente 3,7 bilhões de usuários no início de 2017. É indiscutível que as redes sociais estão presentes na maioria das casas dos brasileiros. Segundo os dados do IBGE (2018), 70% da população brasileira possui acesso à internet, sendo que os brasileiros são a segunda população no mundo que mais investe o tempo em redes sociais.

As redes sociais são formas virtuais de interação entre as pessoas. Assim, “as mídias sociais, ou redes sociais de internet são formadas por um conjunto de atores (indivíduos) que interagem a partir de um meio formando “laços sociais” (MARTINS, 2013, p. 31). Em suma, as redes só funcionam, pois há pessoas que as utilizam, e logo, tendem a reproduzir as relações sociais dos espaços público, na web.

Os espaços públicos são compostos por elementos. Bauman (2010, p. 46) discorre que “uma rede de comunicação, ainda que em forma miniaturizada, possuem todos os elementos que marcam um espaço público”. O principal elemento que os difere, segundo o teórico, é a facilidade que existe de limpar as redes sociais, para isso, um simples delete resolve. Aquilo que não corresponde as expectativas é apagado. A partir dessa leitura, é possível questionar-se: de quem são essas expectativas? Quando essas expectativas geradas nas redes sociais podem prejudicar a saúde mental?

Martins (2013) explica que as redes sociais não são um reflexo da vida *offline* do indivíduo, apesar de haver alguns elementos. Os perfis são a personificação do sujeito que ocupa uma rede de comunicação virtual. Aqueles perfis podem ser uma parte da pessoa ou uma criação de outra persona.

No ambiente virtual, as pessoas precisam constantemente estarem ativas por meio do dispositivo móvel. O celular é um dispositivo que está sempre com o dono e, em muitos casos esse indivíduo é um usuário das redes sociais. Para que sejam lembrados, é necessário que estas pessoas desenvolvam atividades nas redes sociais, postando sua rotina e intimidades.

Essas obrigatoriedades e a necessidade de serem lembradas as fazem sentir a obrigação em postar uma nova roupa, comida, passeios etc. Por isso, as relações reais, afetivas e profundas tendem a serem deixadas de lado. Martins (2013) explica que isso só acontece, pois nada é exatamente fixo nas redes sociais, ou seja, o conteúdo é produzido pelas pessoas que as utilizam e em constante mutação.

Apesar do exposto, a necessidade constante de sentir-se visto não deve ser atrelada ao uso das mídias sociais. De acordo com Bauman (2010), seria leviano afirmar isso, visto que essa necessidade veio antes da internet. Ao considerar-se o que o autor afirmou, nas relações humanas presenciais o sujeito tende a buscar um destaque em relação aos seus pares, na internet, não seria diferente. A partir disso, observou-se que as redes sociais são formas não presenciais que os atores utilizam para destacar-se em meio aos outros.

Sem dúvida, a tecnologia foi capaz de encurtar as distâncias. No ano de 2020, ficou mais visível a importância das mídias sociais para estabelecer contatos com outras pessoas. Durante o distanciamento social, as redes sociais e recursos audiovisuais foram usados para estabelecer o contato seguro com outras pessoas.

A FIOCRUZ (2020) identificou que durante o período da pandemia, as redes sociais propuseram uma nova forma de fazer comércio, aulas sobre os mais variados temas e esporte, entretenimento e entrevistas, como discorre abaixo:

Embora as redes sociais tenham se tornado aliadas fiéis para muitos durante o confinamento, inclusive até para se “desconectar” do que está acontecendo, também é verdade que, para outros, a grande rede pode ser uma fonte de ansiedade (pela grande carga de informações dessa crise sanitária e até pela saturação de tantas atividades oferecidas), de frustração (por não possuir o que outros aparentemente têm), podendo até ser um sério problema de dependência (FIOCRUZ, 2020, p. 31).

Em 2020, o uso das redes sociais ficou mais evidente por causa do confinamento social. O excesso de informações sobre a pandemia, a mudança drástica e as inúmeras perdas de pessoas ao redor do mundo podem ter sido fatores hegemônicos para o desencadeamento da ansiedade (SILVA, 2020).

É inegável que as mídias sociais trouxeram inúmeros benefícios. Entretanto, o uso excessivo pode levar à dependência, principalmente em sujeitos com menos idade. Assim como no uso das redes sociais por jovens, pois é nesse ambiente virtual que os jovens avaliam os pré-julgamentos, os relacionamentos são declarados públicos, visto, em muitos casos, por pessoas distantes do convívio real, os status fiscalizados e moldados por outros, e quando as expectativas não são

correspondidas em suas necessidades de atenção no mundo virtual, em casos extremos, adota-se a ação de apagar a postagem (SOUZA; CUNHA, 2019).

Outro dado avultado sobre o uso das redes, são as manifestações de racismo e intolerância. Souza e Cunha (2019, p. 205) evidenciam que “o uso problemático de mídias sociais revela um ambiente onde jovens chegam a agredir verbalmente pessoas com ideias e culturas diferentes de suas, que posteriormente podem causar danos psicológicos a outrem”.

Os estudos sobre a psicologia e as redes sociais iniciaram-se em 1997, com os estudos de Norbert Elias (MARQUES; VIDIGAL, 2018). Com o passar dos anos, muito já se investigou sobre o assunto. Ressalta-se que, para o presente estudo, é importante conceituar saúde mental.

Segundo a OMS (1975), a saúde mental é entendida como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”.

Conceituar saúde mental ainda é fonte de discussão, sendo importante salientar que o discurso psiquiátrico prevalece sobre essa questão. Após o breve comentário sobre saúde mental, parte-se para a discussão sobre problema mental. Conforme explicam Abjaude et al. (2020, p. 1):

Os problemas de saúde mentais e comportamentais são caracterizados por alterações de pensamento, comportamento ou humor, em associação à angústia ou deterioração do funcionamento psíquico global. Esses problemas são decorrentes de aspectos biológicos associados à fatores culturais e muito influenciados pela sociedade, podendo ser intensificados por uma predisposição do indivíduo (ABAJAUDE *et al.*, 2020, p. 1).

Conforme citado anteriormente, é preciso considerar questões culturais no que diz respeito à problema de saúde mental. Da mesma forma, deve-se considerar fatores relacionados à cultura para compreender o uso excessivo das mídias sociais.

Abjaude et al. (2020) corroboram que o uso das redes sociais, como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, é algo relativamente recente na história da humanidade. Para compreender os efeitos que essas novas formas de relacionamento interferem na saúde mental dos seus usuários, é imprescindível que seja considerado os efeitos dessas redes nas organizações familiares e culturais de cada sociedade.

Lira et al. (2017) afirmam que por esse motivo, as redes sociais são alvo de diversas pesquisas para entender os efeitos deletérios dela sobre o indivíduo. Dentre os efeitos das redes sociais sobre o indivíduo, destaca-se que o reforço do narcisismo que contribui para a distorção sobre a imagem corporal, o padrão de vida consumo, status, baixa autoestima, dentre outros.

Segundo as amostras dos estudos realizados por Lira et al. (2017), a maioria das adolescentes entrevistadas mostraram insatisfação com a imagem corporal. A partir da pesquisa foi possível entender que há expectativa e desejo de uma silhueta menor. O número de insatisfação corporal é alarmante, mais de 80% das entrevistadas, independente de classe social e escolaridade. Ainda há um fator agravante: a pressão dos pais, sociedade e amigos, para a manutenção do corpo ideal (LIRA *et al.*, 2017).

Para além disso, os estudos desenvolvidos por Souza e Cunha (2019), revelaram que os efeitos do uso excessivo das redes sociais são

[...] taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais (que são mais facilmente detectados), qualidade das relações familiares prejudicada, Cybersickness (náusea digital), vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação de que o celular está tocando, sem que ele realmente esteja), narcisismo (preocupação completa com a própria imagem), distúrbios de personalidade, mudanças na auto-estima, distúrbios de concentração/acadêmicos, transtornos de ansiedade, fobia e isolamento social, dependências e vícios, crimes virtuais, grooming (assédio ou abuso sexual via mídias sociais de internet), distúrbios do sono, cyberbullying e selfie-cyberbullying, e por fim, depressão e suicídio (SOUZA; CUNHA, 2019, p. 213).

Observa-se que o mal uso e o uso excessivo das redes sociais contribuem para males que interferem na saúde física, psíquica e social, visto que, há uma diminuição do contato com pessoas do seu convívio social real. Como referiu-se posteriormente, um dado que é bastante preocupante é o *cyberbullying*. Conforme os estudos de Souza e Cunha (2019) a depressão e o *cyberbullying* são os riscos principais no que diz respeito ao uso excessivo das tecnologias digitais. Alterações de humor e comportamento são as principais formas de identificar problemas relacionados à saúde mental.

Para diminuir os impactos negativos das redes sociais na vida dos usuários as empresas proporcionaram medidas restritivas para que pudesse melhorar a saúde mental das pessoas. Dentre essas medidas, destaca-se a não divulgação para

terceiros da quantidade de curtidas por foto. ABAJAUDE et al. (2020, p.2) consideram que:

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. Podemos citar 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. Além disso, 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” (ABAJAUDE et al., 2020, p. 2).

Assim, essas foram as medidas para diminuir o impacto negativo das redes sociais. Apesar dos avanços, muito ainda precisa ser discutido para contribuir para a saúde mental dos usuários das redes sociais. Ressalta-se, ainda, que existe hoje uma política de ofertar apoio emocional para os usuários que vivenciam o tema, sendo manifestado através das *hashtags* (#).

Todas as formas de uso das redes virtuais modificam o modo de ver, reunir-se. O uso excessivo de tecnologias pode causar diversos problemas psíquico-social-físico, especialmente no que diz respeito às doenças e distúrbios como viu-se anteriormente. A partir das discussões elucidadas acima, far-se-á necessário discutir algumas patologias que são ocasionadas pelo uso excessivo das mídias sociais. Nessa perspectiva, é importante destacar síndrome do toque fantasma, a depressão de Facebook e o transtorno de dependência da internet.

4.1 Síndrome do toque fantasma

A síndrome do toque fantasma consiste quando o cérebro envia estímulos nos quais os indivíduos entendem como um toque, ou seja, o indivíduo pressupõe que o dispositivo móvel está vibrando, mas, na verdade, não está (GOMES; GOMES; SILVA, 2016). As respostas emitidas pelo cérebro levam o indivíduo a acreditar/pensar e até sentir que o celular está tocando a todo instante. Isso se dá pelo alto nível de ligamento do cérebro com o dispositivo móvel.

A discussão acerca dessa síndrome é recente, entretanto, os dados analisados revelam resultados alarmantes. Apesar disso, pouco se houve falar sobre o tema. Gomes, Gomes e Silva (2016) em seus estudos com adolescentes

identificaram que do total de alunos entrevistados 31% afirmaram que sentem a sensação do celular tocar, mesmo não estando.

Afirma-se ainda que “o resultado demonstra que os adolescentes estão ligados a qualquer sinal que possa apresentar uma chamada do celular. Isso demonstra que existe um alto índice de ligamento do cérebro ao objeto (celular)”. (GOMES; GOMES; SILVA, p. 8, 2016).

É importante comentar que o uso das tecnologias e das redes sociais não devem ser excluídas da vida das pessoas, sendo necessário que as pessoas tenham um uso mais consciente das tecnologias e das redes sociais, como aduz Gomes, Gomes e Silva (2016, p. 8):

São doenças reais e provocam efeitos reais, capazes de desorganizar o psicológico de muita gente. Isso não significa excluir a tecnologia do cotidiano das pessoas, até porque isso é impossível. Apenas usar com moderação e consciência de sua importância como também suas consequências.

A partir dessa discussão, foi possível identificar que as redes sociais causam dependência, ansiedade, medo no indivíduo, sendo importante que a pessoa que sente esses sintomas procure ajuda de um profissional para evitar maiores transtornos.

4.2 Depressão de *Facebook*

A depressão de Facebook é responsável por afetar principalmente os jovens. Segundo Bento (2016, p. 8):

Os investigadores propuseram um novo fenómeno chamado "depressão Facebook", definida como a depressão que se desenvolve quando os pré-adolescentes e adolescentes que passam grande parte do tempo em sites de redes sociais, como o Facebook, começam a apresentar sintomas clássicos de depressão (BENTO, 2016, p. 8).

O uso excessivo das redes sociais pode causar depressão. Um artigo da revista *El País* destacou os trabalhos das universidades de NYU e Stanford em que consistem em analisar os efeitos do Facebook na saúde mental das pessoas (ALLCOTT *et al.*, 2020).

Nessa pesquisa, os voluntários foram divididos em dois grupos, todos usavam o mesmo medicamento antidepressivo. Entretanto, um grupo foi induzido a não utilizar o Facebook. Conforme o monitoramento, o grupo que ficou sem as redes

sociais teve melhoras significativas quando comparado ao grupo que não desativou o Facebook (ALLCOTT *et al.*, 2020).

Observa-se que existe um interesse pelos pesquisadores a identificar a influência das redes sociais para desencadear depressão em jovens e adultos. Bento (2016) assevera que há pesquisas que pontuam sobre a frequência do uso das redes sociais estar atrelada aos níveis de depressão e ansiedade. E ainda acrescenta:

[...] estudo realizado pela Salford University Business School teve como objetivo perceber se a utilização de redes sociais como o Facebook e o Twitter aumentam a ansiedade dos utilizadores. Deste estudo, 53% revelou que o aparecimento das redes sociais mudou as suas vidas, e desses utilizadores, a maioria afirma que essas mudanças foram negativas e se sentiram menos confiantes depois de comparar as suas realizações com as dos seus amigos on-line. O mesmo estudo demonstrou que 55% dos participantes já se tinham sentido preocupados ou desconfortáveis, num determinado momento, não conseguirem aceder ao Facebook. Um quarto dos participantes afirmaram que o aumento do uso das redes sociais, pode levar experienciar dificuldades nas relações pessoais e de trabalho. O estudo concluiu ainda que dois em cada três participantes admitiram ser-lhes difícil relaxar e mesmo dormir, depois de permanecerem algum tempo conectados nas redes sociais (BENTO, 2016, p. 9).

Identifica-se que o uso das redes sociais pode estimular sentimentos de competitividade, além de que os usuários venham a comparar as suas realizações pessoais com os amigos virtuais. Ao medir tais realizações, os usuários estimulam males como a depressão e a ansiedade. Os sentimentos de inveja e inferioridade foram mais estimulados com o uso do Facebook. Segundo os estudos de BENTO (2016, p. 30).

[...] observou-se outros sentimentos negativos causados pelo *Facebook* tais como ansiedade e a inveja. Por um lado, pode-se supor que esta atividade social intensa aumente os valores de ansiedade, por outro lado, o *Facebook* permite que os adolescentes acompanhem o sucesso dos seus amigos e pode tornar-se como algo competitivo (BENTO, 2016, p. 30).

Outro estudo realizado com adolescentes pontua que há um fator agravante: a instabilidade emocional marcada por várias experiências de estresse. Bento (2016, p.14) corrobora que:

A adolescência é marcada por várias experiências de stress. A capacidade de lidar com diferentes tipos de stress é importante para a saúde psicológica dos adolescentes. Na adolescência, as experiências relacionadas com o stress têm mais relevância no domínio das relações. Normalmente, os conflitos ocorrem com membros da família, colegas, amigos e parceiros (BENTO, 2016, p. 14).

Tendo como base esse contexto, é de fundamental importância discutir com os adolescentes sobre o uso das redes sociais. O tempo gasto nas redes sociais

prejudica a saúde mental ocasionando ansiedade, depressão e estresse, dentre outras mazelas à vivência social e familiar (SOUZA; CUNHA, 2017).

É preciso que haja uma atenção sobre o uso das redes sociais e no tempo gasto pelos adolescentes. Os sintomas destacados acima podem desencadear ao suicídio. Ressalta-se que o suicídio é mais frequente em pessoas que tiveram depressão na infância ou na adolescência (DE FILIPPI; WAGNER, 2014). A incapacidade de se trabalhar com sentimentos extremos de medo e estresse pode afetar o corpo da criança e do adolescente.

4.3 Transtorno de dependência da internet

Existem muitos estudos sobre o transtorno de dependência da internet. O primeiro estudo foi de Young (1998), em que o autor discutiu sobre o uso excessivo da internet, par fins não profissionais ou acadêmicos, poderiam desencadear a dependência.

O transtorno pode apresentar várias denominações, entre elas dependência de internet, uso patológico de internet, abuso de internet, comportamento possibilitado pela internet, uso compulsivo de internet, compulsão de mídia digital e dependência virtual. Greenfield (2011) considera que as nomenclaturas mais adequadas para essa patologia são comportamento compulsivo possibilitado pela internet ou compulsão de mídia digital. O autor pontua que essas nomenclaturas são as mais completas.

Insta salientar que, um fator que contribui para a dependência da internet é por ser um espaço de entretenimento com um custo baixo e de acesso fácil. Além disso, é anônima e prazerosa. Assim, Greenfield (2011, p. 170) corrobora que:

O que é novo, todavia, é a intensidade, acessibilidade e disponibilidade com que todas essas características são utilizadas nas tecnologias possibilitadas pela internet. Para esse fim, a maioria das atividades (comportamentos) e substâncias que produzem efeitos prazerosos tende a ser repetida. A consequência de um comportamento ser positivamente reforçado é o que torna provável que ele seja repetido (GREENFIELD, 2011, p. 170).

Pode-se observar, a partir do exposto, que o uso da internet excessiva causa efeitos iguais às drogas sintéticas, álcool. A dopamina, hormônio responsável pelo prazer é acionado com a internet e redes sociais. Assim como o sexo, drogas, compras. As pessoas que são mais afetadas por esse transtorno são as pessoas com

múltiplas dependências (álcool, drogas, comida, compras, jogo). Para elas, é mais difícil identificar o uso excessivo da internet e das redes sociais. A internet é uma forma de distração conveniente, segura, atrativa (YOUNG, 2011).

Há a dificuldade dos usuários em reconhecer que o uso da internet e das redes sociais de forma abusiva é um transtorno. É necessário que os profissionais reconheçam as principais características. Complementa Young (2011, p.171):

Independentemente do nome dado ao problema, parece haver algumas características centrais que representam essa síndrome clínica. O ponto principal do padrão dependente ou compulsivo envolveria não apenas a presença de tolerância (exigindo mais tempo de conexão, graus maiores ou variados de conteúdo estimulante, ou uso mais frequente), como também a presença de alguma forma de padrão de abstinência. Esse padrão de abstinência envolve um estado de maior excitação e desconforto psicológico e fisiológico quando separado de internet. Esses comportamentos foram constatados tanto por observação objetiva quanto pelo relato subjetivo de muitos pacientes (YOUNG, 2011, p. 171).

Dessa maneira, é preciso compreender a intensidade e a tendência à repetição, pois, segundo Pirocca (2012, p.32):

O que é novo, todavia, é a intensidade, acessibilidade e disponibilidade com que todas essas características são utilizadas nas tecnologias possibilitadas pela internet. Para esse fim, a maioria das atividades (comportamentos) e substâncias que produzem efeitos prazerosos tende a ser repetida. A consequência de um comportamento ser positivamente reforçado é o que torna provável que ele seja repetido (PIROCCA, 2012, p. 32).

Essa repetição de uso da internet e das redes sociais como psicoativo ou intoxicante acontece como forma de alterar o humor ou consciência. O psicoativo mais evidente é a alta da dopamina, além disso, a intoxicação do ambiente real do indivíduo, passando a sofrer desequilíbrios na vida (GREENFIELD, 2011).

Com a finalidade de compreender essa patologia, Young estabeleceu uma classificação para o diagnosticá-la. Esses critérios de avaliação são usados para distinguir o uso normal da doença. Ressalta-se que essa patologia está muito ligada às redes sociais, pois elas são também responsáveis pelo desencadeamento dessa patologia. No que diz respeito aos critérios elencados por Young (2011, p.155), estão:

- 1- Preocupação excessiva com a internet e/ou redes sociais;
- 2- Há a constante necessidade de utilizar a internet por mais tempo e, em muitos casos, privando o indivíduo de momentos com a família;
- 3- Demonstração muitos esforços para diminuir o tempo investido na internet;
- 4- Há a presença, constante, de irritabilidade e depressão, principalmente, quando não conseguem usar a internet de forma constante;

- 5- Caso haja a restrição do uso da internet, o dependente possui o que é denominado labilidade emocional. A labilidade emocional consiste na internet como forma de estabilidade emocional;
- 6- Apesar da programação realizada pelo indivíduo, há a permanência maior do que o almejado;
- 7- Pela permanência excessiva, as pessoas acometidas por essa patologia possuem suas relações sociais, como afetiva/familiar e profissional em constante risco;
- 8- A vergonha faz com que os indivíduos que sofrem do transtorno da internet mintam a respeito das horas gastas na internet (YOUNG, 2011, p. 155).

Conforme observou-se, os problemas que a internet e o uso das redes sociais ao extremo vêm desencadeado proporcionaram estudos para compreender a patologia. O uso de mídias sociais como *Facebook* em excesso possui implicações sérias na vida do dependente dessas redes, o uso em excesso reconhecido como patológico vem aumentando nas últimas décadas.

4.4 Medo de perder

O medo é um instituto que não existe somente nos seres humanos. O medo aparece como uma forma de sobrevivência e manutenção da continuidade da espécie. Tavares e Barbos (2014, p.17) consideram que

Desde os primórdios, dependemos do medo para a sobrevivência. Ele era, provavelmente, a característica mais preventiva de que os ancestrais humanos dispunham. Assim, riscos e perigos iminentes eram muitas vezes evitados através das defesas naturais disponíveis, nas quais o medo estava diretamente envolvido (TAVARES; BARBOS, 2014, p. 17).

A partir do exposto, verifica-se que o sentimento de medo é normal e inerente ao homem. Então, compreende-se que o medo constitui aspectos que constituem a personalidade do ser, entretanto, esse mecanismo de sobrevivência pode alcançar níveis patológicos. A internet e as redes sociais podem desenvolver uma falsa sensação de segurança. Conforme os estudos de Beck (2010, p. 24) “a promessa de segurança avança com os riscos”.

Pressupõe-se que existem diversos tipos de medo. Dentre eles, destaca-se, nesta pesquisa, o medo de perder. Segundo Barros (2019, p.12):

O medo de perder está relacionado com um sentimento de que outros têm experiências muito mais gratificantes e prazerosas que o indivíduo, disparando um sentimento de exclusão, um desconforto, traduzido como uma detecção de que está se perdendo algo. O outro mediador que se encontra relacionado com a diminuição do bem-estar social é o score (ranqueamento)

na comparação social, já que existe uma diferença individual na tendência da comparação de si com outros (semelhantes) (BARROS, 2019, p. 12).

As mídias sociais estimulam a comparação da vida do indivíduo com outras pessoas que ocupam aquele espaço social. O medidor de “sucesso” é estimulado pela sociedade em geral, conforme a cultura ao qual o indivíduo está inserido. As pessoas que usam as redes sociais querem ser visitadas, lembradas. Para isso, conforme Barros (2019) há a personificação de uma identidade (perfil) que nem sempre expressa à realidade, a partir dessa estratégia social, existe o engajamento de outras pessoas.

Nessa perspectiva, assevera Barros (2019, p.15):

No âmbito pessoal, o indivíduo personaliza o seu perfil de forma a comunicar/transmitir suas ideologias, gostos, afinidades, orientações etc. através de suas postagens; assim, encontrará grupos onde a reverberação encontrará seu eco, através dos recursos “curtir”, “seguir” “compartilhar”, dentre outros – a partir dessas conexões vão surgindo sua teia de engajamentos. Um emaranhado de significações dará identidade ao seu eu, de forma não convencional. Vale ressaltar que como se trata de um local aberto e democrático, a possibilidade de feedback negativo é algo concreto e factível (BARROS, 2019, p. 15).

Diante disso, entende-se que as redes sociais são espaços de expor suas opiniões, a contrariedade do outro que ocupa o mesmo espaço pode desencadear dificuldades de aceitação. Algumas pessoas têm o número de seguidores como objetos de desejo (BARROS, 2019). A perda de seguidores pode desencadear patologias graves como ansiedade e depressão em estágios elevados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante asseverar que a internet, em associação com as novas tecnologias de comunicação, provoca transformações profundas, no contexto da subjetividade dos indivíduos, no seu comportamento, e nas suas relações pessoais, interpessoais, sendo sequela das vicissitudes vividas e experimentadas durante o emprego das plataformas digitais de socialização humana.

Conclui-se que os impactos do uso excessivo das tecnologias de comunicação, das redes sociais à saúde mental de adolescentes/jovens, torna necessário explorar o segmento da psicologia e entender as facetas da saúde mental, para somente assim, reconhecer os sintomas e comportamentos apresentados nos jovens que fazem uso das mídias sociais de forma desordenada, para que seja dado subsídio para um bom diagnóstico, e reconhecimento da manifestação ou não de doenças/transtornos mentais.

Nota-se que se trata de uma temática inovadora, em que se tem as vantagens e desvantagens do uso das redes sociais, bem como, exige a criação de metodologias e estratégias que possibilite um maior controle e fomento de processo educacional da sociedade acerca do emprego da tecnologia em favor do desenvolvimento humano saudável.

Dentre os riscos à saúde mais recorrentes do uso das redes sociais, são: taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais, vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade, síndrome do toque fantasma, narcisismo, distúrbios de personalidade, mudanças na autoestima, distúrbios de concentração, transtorno de ansiedade, fobia e isolamento social, dependências e vícios, crimes virtuais, distúrbios do sono, cyberbullying e por fim, depressão e suicídio, que tem reflexo negativo no bem-estar e na qualidade de vida do indivíduo tanto no âmbito familiar como social.

Já em relação as formas de detectar os possíveis problemas à saúde mental é pautado nas seguintes ações: período que o indivíduo passa on-line, manifestação de problemas emocionais e sociais, compartilhamento de conteúdo negativo ou comportamentos de risco, busca incansável por likes e comentários através de postagens constantes, dentre outros sinais.

Percebe-se então que o uso exacerbado das redes sociais, pode ser interpretado como uma modalidade de vício, que tem efeitos maléficos, análogos aos comportamentos de dependentes químicos, em que a compulsão por exercer a comunicação através da internet, produz o definhamento do contato direto, da construção da amizade real, da desmaterialização de princípios, tornando-se assim, um indivíduo vulnerável a opinião de outrem, e com egoísmo exagerado em relação à tecnologia.

O vício, a dependência das mídias sociais, a alta exposição em redes, acarretam graves danos à saúde mental, como por exemplo, distúrbios com o sono, ansiedade, depressão, insatisfação corporal, solidão, medo, pressão, agressão, violência, podendo chegar as vias do suicídio. Percebe-se que far-se-á necessário a adoção de ações efetivas, que engloba ações, programas nas esferas sociais, políticas, econômicas, educacionais e culturais, existentes, que venham incitar a educação, prevenção e proteção dos indivíduos, em especial o público dos jovens e adolescentes, contra os possíveis danos derivados das novas ferramentas tecnológicas e virtuais

Os principais riscos são o cyberbullying, ansiedade e a depressão do uso excessivo das tecnologias digitais. Insta salientar que, os problemas mentais, como por exemplo, a ansiedade e a depressão em demasia pode ser vista como danosa à saúde, afetando diretamente o convívio social e a relação do paciente consigo mesmo, em que necessitará de tratamento psicológico, com aporte de uma equipe multidisciplinar, em que o paciente poderá ter seu estado mórbido transformado em saúde saudável, com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S.A.; et al. **Como as Mídias Sociais influenciam na Saúde Mental?** Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog, p.1-3. 2020.

ABREU, K.C.K. **História e usos da Internet.** BOCC–Biblioteca Online de Ciências da Comunicação, p. 1-9, 2009. Disponível em:<<http://www.bocc.ubi.pt/~boccmirror/pag/abreu-karen-historia-e-usos-da-internet.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2021.

Agência de notícias IBGE. **PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país.** 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> Acesso em: 16/10/2020.

AGUIAR, Sonia. **Redes sociais na internet: desafios à pesquisa.** In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Anais: Santos, 2007. p. 1-15.

ALLCOTT, Hunt, Luca Braghieri, Sarah Eichmeyer, and Matthew Gentzkow. 2020. **"The Welfare Effects of Social Media."** American Economic Review, 110 (3): 629-76.DOI: 10.1257/aer.20190658

ALMEIDA, D.C. **Cyberbullying: Uma abordagem sobre os reflexos da violência nas redes sociais.** 2014, (Monografia): Fortaleza, UFCE, 2014.

ALMEIDA, J.M.F. **Breve história da Internet.** 2009. Disponível em:<<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3396/1/INTERNET.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2021.

BARROS, M.R.S. **O consumo desmedido em redes sociais: uma revisão sistemática de seus antecedentes e consequentes no comportamento humano.** Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Relações Públicas, Propaganda e Turismo da escola de Comunicações e Artes, USP, p. 30, 2019.

BECK, U. **Sociedade de risco: rumo a uma outra modernidade.** São Paulo: Editora 34, 2010.

BECKER H.; NAAMAN M.; GRAVANO L. **Event identification in social media.** In: International Workshop On The Web And Databases, 12., 2009, Providence. Proceedings of... Providence, 2009.

BENKLER, Y. **The wealth of networks: how social production transforms markets and freedom.** New Haven: Yale University, 2009. Disponível em:<<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1084713807301373>>. Acesso em: 16 jun. 2021.

BENTO, Maryse Da Cunha; GALHARDO, Ana Orientadora. **A Utilização do Facebook por Adolescentes, Ansiedade, Depressão, Stresse e Vergonha: que ligação?**. 2016. Dissertação de Mestrado. ISMT.

BOLAÑO, César; VIEIRA, Eloy. **Economia Política da Internet: sites de redes sociais e luta de classes**. Manaus: Intercom, 2012.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. **Social network sites: Definition, history, and scholarship**. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), article 11, 2007.

BRANCO, C.F.; MATSUZAKI, L. **Olhares da rede**. São Paulo: Momento, 2009.

BRIGGS, Asa; BURKE, Peter. **Uma história social da mídia: de Gutenberg à Internet**. Tradução: DIAS, Maria Carmelita Pádua. Revisão técnica: VAZ, Paulo. 2 a . Edição. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2006.

BROOKS, S. K.; et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. The Lancet, 395(102227), 912-920, 2020.

CALAZANS, Janaina de Holanda Costa; LIMA, Cecília Almeida Rodrigues. **Sociabilidades virtuais: do nascimento da Internet à popularização dos sites de redes sociais online**. 9º Encontro Nacional de História da Mídia (UFOP). Ouro Preto, MG, 2013.

CAMPOS, S.C. **A saúde dos profissionais de enfermagem e as estratégias de proteção utilizadas na pandemia COVID-19**. Research, Society and Development, 9 (9), 2020.

CARVALHO, M; OLIVEIRA, P; ROBLES, T. **Ansiedade e transtorno do pânico**. 2010, (Monografia): UEL, 2010.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. (A era da informação, economia, sociedade e cultura: v.1). São Paulo: Paz e Terra, 1999

CASTILLO, A; et al. **Transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v.15, n. 6, 2009.

DE FILIPPI, M.; WAGNER, D. K. (2014). **Management of treatment-resistant depression in children and adolescent**. Adis, 16, 353- 361, 2014.

DIAS, M. **Especialista fala sobre a importância de se informar corretamente sobre o coronavírus**. Revista Encontro, vol. 02, n. 15, 2020.
Disponível em: <http://www.culturaderede.com.br>

ELIAS, N. **Envolvimento e Distanciamento**. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1997.

ELIAS, Norbert, 1993: **A Sociedade do Indivíduos**. A questão cardeal da sociologia, Lisboa: Publicações Dom Quixote.

FARO, A.; **COVID-19 e saúde mental**: a emergência do cuidado. Estud. psicol. (Campinas) vol.37, Campinas, 2020.

FERREIRA, Gonçalo Costa. **Redes sociais de informação**: uma história e um estudo de caso. Perspectivas em Ciência da Informação, v. 16, n. 3, p. 208-231, 2011.

FIOCRUZ. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19** / organizado por Débora da Silva Noal, Maria Fabiana Damasio Passos e Carlos Machado de Freitas. - Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p. ISBN: 978-65-87063-01-0

FORTES, P; RIBEIRO, H. **Saúde Global em tempos de globalização**. Revista Saúde e Sociedade, São Paulo, v.23, n.2, p.366-375, 2014.

GOMES, M.G; GOMES, G.S; SILVA, A.G. **Uso excessivo do celular pode causar doenças em adolescentes?** Revista Educon, Volume 10, n. 01, p.1-10, 2016.

GREENFIELD, D. **As propriedades de dependência do uso da internet**. Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Manual do Agente de Pesquisa**. Rio de Janeiro; 2008

IBGE. Agência de Notícias. **PNAD Contínua TIC 2017**: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. 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>>. Acesso em: 16 jun.2021.

KOTLER, P. **Marketing 3.0**: as forças que estão definindo o novo marketing centrado no ser humano. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

LIRA, A.; et al. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. Revista J Bras Psiquiatr, p.164-71, 2017.

MACÊDO, Luiz Fernando Belizário. **Cibercrimes**: a internet como ferramenta na execução de crimes virtuais e o combate realizado pelo direito penal brasileiro. 2020. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/17848> Acesso em: 5 de setembro de 2021

MAGRINELL, A.B. **Bases neurobiológicas da ansiedade**. Revista neurociências em debate, v.5, n.7, 2010.

MANDRICK, E.A. **Depressão como doença ocupacional no âmbito da Justiça do Trabalho**. Revista Conteúdo Jurídico, v.54, n.39, 2019.

MARQUES, Lidianny Kelly da Silva. VIDIGAL, Frederico. (2018) **Prosumers e redes sociais como fontes de informação mercadológica**: uma análise sob a perspectiva da inteligência competitiva em empresas brasileiras. Transinformação, 30. DOI: 10.1590/2318-08892018000100001

MARTINS, L.J. **O papel do sujeito na construção da identidade social do sujeito pós-moderno**. Monografia de especialização de Desenvolvimento Web, do programa de pós-graduação em Desenvolvimento Web, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Londrina, p. 150, 2013.

OLIVEIRA, M.I.S. **Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade**: relato de caso. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v.7, n.1, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão**: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. 2019. Disponível em:< <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>>. Acesso em: 13 nov.2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde, Organização Pan-Americana**. depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde. 2017. Disponível em<http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839>. Acesso em: 05 jun.2021.

PALAZZO, V.L. **O que é ansiedade**. Revista online Gatda, v.26, n.2, 2019.

PEREIRA, Denise Brazão et al. **O uso do Instagram patrocinado de marcas como veículo de publicidade**. 2014.

PIROCCA, C. **Dependência de internet, definição e tratamentos**: revisão sistêmica de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Terapia Cognitiva e Comportamental- UFRS. Porto Alegre, 2012.

PRATA, F.P.M. **Tratamento da ansiedade**. 2012, (Monografia): UFP, 2012.

RADOVIC, A; et al. **“Depressed Adolescents’ Positive and Negative Use of Social Media.”** Journal of adolescence 55 (2017): 5–15. PMC.

RECUERO, R. **Redes sociais na internet**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

RECUERO, Raquel. **Redes Sociais na Internet, Difusão de Informação e Jornalismo**: Elementos para discussão. in: SOSTER, Demétrio de Azeredo; FIRMINO, Fernando (org.). **Metamorfoses jornalísticas 2: a reconfiguração da forma**. Santa Cruz do Sul: UNISC, 2009.

RINCKER, C; BESSI, V.G. **A utilização de redes sociais no ambiente de trabalho**: a visão de gestores e usuários. XXXIV Encontro de ANPAD, Belo Horizonte, 2015.

SILVA, A.; FERREIRA, M. **Gestão do conhecimento e capital social**: as redes e sua importância para as empresas. *Informação & Informação*, Londrina, v. 12, n. esp., 2007.

SILVA, A.A. **Sobre a possibilidade de interrupção da epidemia pelo coronavírus (COVID-19) com base nas melhores evidências científicas disponíveis**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 12, n. 8, 2020.

SILVA, M. **Ansiedade e depressão na pandemia**: entenda o crescimento nos casos e como pedir ajuda. *Ciência e Saúde Coletiva*, 11(3): p. 1125 – 1352, 2020.

SILVA, M.N.R.M.O. **Redes sociais significativas na saúde mental**: (des)cobrimdo relações no sofrimento psíquico grave e (redes)cobribrindo elos de encontro. Dissertação de mestrado. Programa de pós-graduação de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia, UNB, p. 167, 2010.

SOUZA, K.; CUNHA, M.X.C. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes**: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interface*, Volume 3, Número 3, p. 204-217, setembro/dezembro, 2019.

SOUZA, Queila; QUANDT, Carlos. **Metodologia de análise de redes sociais**. *O tempo das redes*. São Paulo: Perspectiva, p. 31-63, 2008.

THEVENO, G. **Blogging as a social media**. *Tourism and Hospitality Research*, Birmingham, v. 7, n. 3/4, p. 282–289, 2007. Access on 18 Apr. 2021 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1057/palgrave.thr.6050062>

TOMAÉL, M. I.; MARTELETO, R. M. **Redes sociais**: posição dos atores no fluxo da informação. *Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, n. esp, p. 75-91, 2006. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/viewFile/342/387>>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

TRINDADE, Joana Manuela Pires. **Um Romance Moderno**. Tese de Doutorado. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.6/9790> Acesso em 22 de agosto de 2021

TURNER, David; MUÑOZ, Jesus. **Para os filhos dos filhos de nossos filhos**: uma visão da sociedade internet. São Paulo: Summus, 2002

TWENGE, M. Jean. State Of The Field. **The Evidence For Generation Me Against Generation We**. San Diego, 2017. Disponível em:<<http://eax.sagepub.com/content/1/1/11.full.pdf+html>>. Acesso em: 18 de agosto de 2021

VERMELHO, Sônia Cristina et al . **Refletindo sobre as redes sociais digitais**. Educ. Soc., Campinas , v. 35, n. 126, p. 179-196, Mar. 2014 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302014000100011&lng=en&nrm=iso>. access on 18 Apr. 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302014000100011>.

World Health Organization Expert Committee on Mental Health. (OMS). (1975). **Organization of mental health services in developing countries**: Sixteenth report of the WHO Expert Committee on Mental Health. Geneva: World Health Organization. (Technical Reports Series, 564).

YGMUNT, Bauman. **Cartas do mundo líquido moderno**. Rio de Janeiro: Zhar, 2010.

YOUNG, K.S. **Avaliação clínica de pacientes dependentes de internet**. In: Young e Abreu (org.). Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.