



Universidade de Brasília

Faculdade de Ceilândia - FCE

Curso de Saúde Coletiva

Ingrid Moanna Lopes Fagundes de Lima

**A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NA SAÚDE MENTAL DOS USUÁRIOS DE
REDES SOCIAIS**

Brasília – DF

2022

Ingrid Moanna Lopes Fagundes de Lima

**A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NA SAÚDE MENTAL DOS USUÁRIOS DE
REDES SOCIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Saúde Coletiva da Universidade de Brasília, como requisito para obtenção de grau de Bacharel em Saúde Coletiva

Orientadora: Prof^a Dr^a Larissa Grandi Vaitsman Bastos

Brasília – DF

2022

LL732i Lima, Ingrid
 A influência do Instagram na saúde mental dos usuários
 de redes sociais / Ingrid Lima; orientador Larissa
 Bastos. -- Brasília, 2022.
 42 p.

 Monografia (Graduação - Saúde Coletiva) -- Universidade
 de Brasília, 2022.

 1. Saúde mental . 2. Instagram. 3. Comunicação . 4. Redes
 sociais . 5. Jovens . I. Bastos, Larissa , orient. II.
 Título.

A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NA SAÚDE MENTAL DOS USUÁRIOS DE REDES SOCIAIS

Ingrid Moanna Lopes Fagundes de Lima

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Saúde Coletiva da Universidade de Brasília, como requisito para obtenção de grau de Bacharel em Saúde Coletiva.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Larissa Grandi Vaitsman Bastos
Universidade de Brasília
Faculdade de Ceilândia

Prof.^a Dr.^a Marianna Assunção F. Holanda
Universidade de Brasília

Prof.^a Dr.^a Mariana Sodário Cruz
Universidade de Brasília

Dedico este trabalho a minha mãe por não ter desistido de mim, e a todos os que me apoiaram para que esta conquista fosse possível.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente à Deus, por todas as bênçãos concedidas para que eu chegasse até aqui. Agradeço também pelas pessoas boas que o Senhor colocou em meu caminho.

Aos meus pais, Sirlei Lopes Fagundes e Nitocarlos Ribeiro de Lima, por todo amor, por acreditarem no meu potencial, pela motivação e todo apoio.

Agradeço a todos os professores do curso de Saúde Coletiva, por me proporcionar todo conhecimento adquirido, por toda dedicação e luta pelo reconhecimento do profissional sanitarista.

Em especial à minha orientadora, Larissa Grandi, por toda disponibilidade e atenção, pela ajuda e por todos os ensinamentos. E aos componentes da banca examinadora, pela disposição.

Por fim, agradeço também aos meus irmãos e meu namorado, que contribuíram de alguma forma para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

A evolução da tecnologia nas últimas décadas sobre a maneira de se conectar à Internet indicam uma nova forma de se comunicar. Nesse contexto, as redes sociais surgiram para aumentar a conectividade e o entretenimento, e seu uso pode trazer benefícios, assim como problemas que afetam a saúde. O objetivo do estudo é analisar a relação entre o uso das redes sociais, mais especificamente o Instagram, com os efeitos negativos na saúde mental. A metodologia trata-se de uma revisão bibliográfica, a partir da análise de artigos e trabalhos científicos relacionados ao tema. Apesar dos estudos serem recentes sobre os impactos das redes sociais na saúde dos usuários, os resultados dão indícios de que o uso indiscriminado e regular do Instagram pode trazer resultados negativos à saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental. Instagram. Comunicação. Redes Sociais. Jovens.

ABSTRACT

The evolution of technology in recent decades on the way to connect to the Internet indicate a new way of communicating. In this context, social networks have emerged to increase connectivity and entertainment, and their use can bring benefits, as well as problems that affect health. The objective of the study is to analyze the relationship between the use of social networks, more specifically Instagram, with the negative effects on mental health. The methodology is a bibliographic review, based on the analysis of articles and scientific works related to the topic. Although studies are recent on the impacts of social networks on the health of young people, the results indicate that the indiscriminate and regular use of Instagram can bring negative results to mental health.

Keywords: Mental Health. Instagram. Communication. Social Networks. Young People.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. JUSTIFICATIVA	12
3. MARCO TEÓRICO.....	13
3.1 Processos de comunicação na era digital com as mídias sociais	13
3.2 A relação entre as redes sociais e a saúde mental.....	18
3.3 Os impactos negativos do Instagram na saúde mental.....	23
4. OBJETIVOS.....	27
4.1 Objetivo geral	27
4.2 Objetivos específicos.....	27
5. METODOLOGIA.....	28
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

1. INTRODUÇÃO

A hiperconectividade na qual a sociedade se encontra traz consequências diretas na forma em que empresas e pessoas interagem, por meio de diversos dispositivos e plataformas de fácil conectividade. Estar conectado é, atualmente, um requisito mínimo para que sejam desempenhadas diversas atividades do cotidiano, sejam elas por lazer ou por ofício (FARIAS; MONTEIRO, 2012).

Nesse contexto, as mídias sociais podem ser definidas como uma rede de computadores, ou dispositivos, capazes de conectar pessoas e empresas. As redes também são tratadas como “um conjunto de participantes autônomos, unindo ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados”. O objetivo global das mídias sociais é a integração dos indivíduos para que estes possam nutrir relações virtuais baseadas nos seus interesses (MARTELETO, 2001).

As mídias sociais podem se apresentar para diferentes públicos. Como descrito por Rocha e Alves (2010). O Facebook se destaca mundialmente como uma rede de relacionamentos, enquanto o LinkedIn é padronizado como uma rede social profissional. Já o Twitter se caracteriza como uma rede social que pode atuar tanto como um microblogging, como uma ferramenta de comunicação. O YouTube é uma rede social muito utilizada por produtores de conteúdos audiovisuais dos mais diversos tipos, abrangendo desde vídeos de música até palestras e aulas.

O Instagram é a rede social para compartilhamento de fotos e vídeos mais utilizada como aplicativo para smartphones (usuários dos sistemas operacionais IOS ou Android), mas também disponível na versão desktop. O Instagram ocupa a quarta colocação em número de usuários, em um total de 1,47 bilhões de usuários ativos, ficando atrás apenas do líder Facebook (2,91 bilhões), Youtube (2,56 bilhões) e Whatsapp (2 bilhões) (INSPER, 2022).

Contudo, é preciso citar a rápida mudança e o dinamismo da criação de novas ferramentas e de novas mídias em meio a internet. Ainda em 2010, o Orkut era a ferramenta de relacionamentos sociais de maior uso pelos brasileiros. Atualmente, sabe-se que o Orkut é uma das várias ferramentas que deixaram de existir e foram substituídas por outras, com maiores interações entre as pessoas (ROCHA; ALVES, 2010).

No contexto pandêmico, diferentes empregos tiveram suas atividades interrompidas como forma de evitar o possível contato com pessoas infectadas pelo novo coronavírus, causador da Covid-19. Dessa forma, ofícios e atividades tiveram que ser adaptadas de forma que pudessem ser executadas de maneira remota, por meio da internet. Logo, escolas, escritórios, projetos sociais e culturais tiveram que aderir não apenas ao ambiente virtual, mas a mecanismos disponibilizados pelas mídias sociais para dar continuidade nas atividades a serem executadas.

A divulgação de produtos e serviços, realizada em meio digital, pode ser realizada de forma integrada à rotina de uma pessoa de forma que esta apresenta ao público características de beleza. Tais profissionais são conhecidos como influenciadores digitais, pessoas que possuem destaque nas mídias sociais e que podem mobilizar um grande número de seguidores, para os quais pautam opiniões, comportamentos e podem, inclusive, criar conteúdos exclusivos (DE SOUZA SIMAS; DE SOUZA JÚNIOR, 2018).

O campo em que o influencer digital pode atuar é diverso. Contempla produtos e serviços que podem ser discutidos, apresentados e oferecidos para o público. Entre os conteúdos apresentados, a aversão ao corpo comum e formas diferentes de lidar com a vida podem criar impactos diretos na forma que a pessoa visualiza a sua existência e consumo (JACOB, 2014).

Os padrões de beleza e a pressão de ser uma pessoa perfeita mobilizam no indivíduo a percepção de si e a sua autoestima. O próprio influenciador digital muitas vezes pode se sentir pressionado pelas exigências do mercado, pela insegurança do sucesso e pela perspectiva que é oferecida por si (DA COSTA et al., 2021).

De acordo com o conceito de saúde descrito pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946), " a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade", a ausência de um bem-estar ou a existência de mecanismos que afetem diretamente este, podem ser considerados com impactantes diretos da saúde mental do indivíduo.

As tecnologias digitais e as redes sociais integram e aproximam as pessoas, além disso estão apresentando impactos visíveis na sociedade. Esses efeitos são entendidos como benéficos, uma vez que barreiras continentais são superadas com a Internet e permitem ampliar a comunicação entre os indivíduos. Entretanto, este poder também pode trazer resultados negativos. O vício na Internet ou nas redes

sociais, como qualquer outro vício, acarretará sequelas (MARCUSCHI; XAVIER, 2005).

2. JUSTIFICATIVA

De acordo com a problemática apresentada: O Instagram tem influência na saúde mental dos usuários de redes sociais?, pressupõe-se que o uso de redes sociais e o comportamento midiático de uma sociedade perfeita impactam diretamente e negativamente na concepção do indivíduo sobre si mesmo, impulsionando comportamentos e pensamentos que afetam o seu bem-estar e, desta forma, a sua saúde mental.

O estudo justifica-se no sentido de apresentar aspectos tanto positivos quanto nocivos das redes sociais, visando alertar sobre questões relacionadas à saúde mental e à saúde coletiva, considerando a expansão substancial que as redes sociais têm alcançado nos últimos 10 anos.

O comportamento e a ideia do corpo perfeito podem não apenas induzir a rejeição ao próprio ser, como a aceitação de um perfil nocivo para toda a sociedade, por meio do consumo de produtos, marcas e serviços que apenas reitera esse tipo de raciocínio.

Considerando que o advento da internet e das redes sociais trazem mudanças nos hábitos de comunicação e que o uso excessivo e descontrolado pode trazer consequências à saúde, o estudo justifica-se no âmbito da saúde coletiva, ao apresentar comportamentos sociais que possam ocasionar doenças.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Processos de comunicação na era digital com as mídias sociais

A comunicabilidade do mundo presenciou nas últimas décadas a maior transformação desde a criação da prensa de tipos móveis por Johannes Gutenberg, em 1436. Dois aspectos foram fundamentais para esta ruptura na forma de se comunicar. Primeiramente, o advento do computador pessoal permitiu a 100 milhões de usuários nos anos 90 a acessar e trabalhar de maneira totalmente inovadora as informações. Posteriormente, a Internet permitiu ampliar o acesso à informação, alcançando mais de 1 bilhão de usuários no início dos anos 2000 (ARAPYAÚ, 2015).

É importante destacar que a globalização está diretamente relacionada à rapidez da evolução tecnológica. Desde seu surgimento em meados dos anos 80, a informática esteve presente em seu avanço global na melhoria da qualidade dos serviços em todas as áreas de conhecimento. Novamente, a rede mundial de computadores acelerou diversos aspectos da globalização, permitindo a troca de informações com tendências comerciais e profissionais (GALLI, 2002).

A comunicação, a forma de acesso às informações e a maneira de estar conectado à Internet atingiram um novo patamar. A ampla adoção de dispositivos móveis, como tablets e smartphones, indicam uma nova transformação da humanidade. O número de celulares já ultrapassou o de TVs no mundo e a previsão é que os aparelhos móveis alcancem 10 bilhões de unidades nesta década (ARAPYAÚ, 2015).

A era digital, na qual os dispositivos eletrônicos conectados modificam a maneira de interagir, passa a determinar novos meios, cenários e contextos para comunicação. As tecnologias apresentam modificações que reconfiguram diretamente o comportamento de seus usuários (RIBEIRO, 2012).

Considerando os processos de comunicação da era digital, as interações virtuais têm destaque, e a Internet é o meio no qual o ambiente é viabilizado. Esse espaço, também conhecido como redes sociais, permite a navegação, conversa e observação de hábitos e realizações de outras pessoas, assim como produzir conhecimento (SOUZA; MORAES, 2021).

As redes sociais devem ser entendidas muito além de uma simples forma de entretenimento interativo. Elas podem produzir conhecimento, criar realidades,

influenciar comportamentos e difundir novas maneira de pensar e agir, atuando diretamente em seus usuários (SCRIMIM; GALLO, 2019 apud SOUZA; MORAES, 2021).

O isolamento imposto pela pandemia mundial COVID-19 ocasionou a ampliação do número de usuários na Internet. O mundo conectado hoje cresce em um ritmo mais acelerado que aquele anterior à pandemia. Em 2018, o total de usuários conectados à rede mundial era de 3,9 bilhões. Agora, em 2022, O número de usuários é de 5,31 bilhões. Para uma população do planeta de 7,91 bilhões, significa que 67% dos habitantes da Terra usam um smartphone conectado à Internet (AMBER, 2022).

O crescimento dos usuários de mídia social na última década foi ainda mais significativo quando comparado aos usuários de Internet. Em 2012 o número de usuários de mídias sociais era de 1,48 bilhão. Atualmente o total é de 4,62 bilhões, com um crescimento de 312%. O total de 424 milhões de usuários tiveram início nas mídias sociais em 2021, o equivalente à média de 1 milhão de usuários/dia (AMBER, 2022).

Os ambientes virtuais geram questionamentos em relação ao seu impacto na linguagem, na comunicação e na vida social. Contudo, é consenso que a versatilidade desses gêneros eletrônicos influencia as atividades comunicativas, e que a Internet funciona como um protótipo para o desenvolvimento de novos comportamentos na forma e conteúdo da comunicação. O resultado dessa experiência na sociedade da informação pode ser eficaz e se tornar um meio de propagar o uso de práticas pluralistas (MARCUSCHI; XAVIER, 2005).

As tecnologias emergentes permitem que os meios de comunicação sejam mais interativos e flexíveis, suplantando fronteiras. O acesso a pessoas e informações ocorrem independente da sua distância ou idioma. Essa cultura é quase “nativa” aos nascidos a partir de 1995, a geração Z, aqueles com nascimento entre o começo dos anos 90 e o fim da primeira década do século XXI (VERMELHO et al., 2014).

Os jovens da geração Z foram ambientados e educados na cibercultura, um modelo de comunicação com equipamentos conectados e adaptados a diversas mídias. Trata-se da tecnocultura, definida com “como um processo em que as trocas simbólicas que viabilizam a comunicação de qualquer natureza são mediadas por signos estritamente vinculados à evolução tecnológica (SODRÉ, 2005; apud VERMELHO et al., 2014).

Esta nova forma de comunicação vivenciada pelos jovens, inserida em diversas mídias conectadas à Internet, viabilizam a autocomunicação de massa. Essa comunicação é assim definida pois pode alcançar uma audiência global e também permite ao usuário gerar a mensagem, definir os potenciais receptores e agrupar informações de conteúdos da web e outras redes de comunicação eletrônica que deseja recuperar (CASTELLS, 2009).

As consequências do agrupamento da autocomunicação, da comunicação de massa e da comunicação interpessoal, em um único espaço digital (hipertexto), interativo e complexo, pode trazer consequências para a organização social e para a mudança cultural. A dimensão mais relevante dessa convergência de comunicação está na forma que será internalizada e como poderá afetar a sua interação social com os demais (CASTELLS, 2009).

O fato mais evidente é que a sociedade não se informa hoje como a dez anos atrás. A ascendência e disseminação no uso das redes sociais, que são categorias de aplicativos das mídias sociais, sinalizam a ruptura com o modelo tradicional de produção e propagação de conteúdo, dada a sua capacidade de gerar conexões. Mais de 50% dos usuários de redes sociais compartilham notícias, textos, vídeos e imagens, e 46% tratam nessas redes de assuntos relacionados a publicações de noticiários tradicionais, como telejornais, jornais online, blogs ou sites oficiais (ARAPYAÚ, 2015).

De acordo com pesquisa do Instituto DataSenado do Senado Federal (2019), as redes sociais tiveram influência significativa na decisão do cidadão na eleição de 2018. O total de 45% dos entrevistados afirmou ter decidido sua opção de candidato a partir de informações lidas ou vídeos de alguma rede social. As redes sociais configuram, além de uma fonte de comunicação e interação entre usuários, também um formador de opinião de eleitores.

A verossimilhança das informações contidas nas redes sociais é um aspecto muitas vezes desprezado ou tratado com menor relevância pelos seus usuários, seja em conteúdo ou realidade das imagens. No caso específico das eleições de 2018, 47% dos brasileiros admitiu ser difícil identificar a veracidade das informações recebidas ou acessadas nas redes sociais (SENADO, 2019).

A noção de espaço e tempo foram praticamente eliminados com a popularização da Internet e os avanços das mídias sociais. É possível que os próprios usuários transmitam acontecimentos em tempo real. “Assim, cada cidadão em

potencial é produtor de informação, não importando se com intenções ou com ambições jornalísticas, mas atuando de alguma forma no campo do jornalismo ou muito próximo dele” (BACCIN, 2013).

O novo modelo de comunicação está em curso a partir da linguagem da Internet. Esse sistema global de redes de computadores interligados é tido como um veículo de comunicação, com uma linguagem acessível a maioria dos usuários. Existem os termos específicos dessa área, muitas vezes transferidos ao contexto social e divulgados como uma linguagem sem fronteiras (GALLI, 2002).

De acordo com Castells (2020), a humanidade está presenciando uma verdadeira ruptura na forma de comunicação e disseminação da informação, um novo paradigma:

Não haverá volta. Porque o novo normal não será o que conhecíamos. E assim como a saúde pública será nossa garantia de sobrevivência, também será a digitalização completa de nossa organização econômica e social, o que se tornará uma estrutura permanente para manter nossa comunicação em todas as circunstâncias. E a comunicação é a base da vida. “Ah, mas e o fosso digital?” Aqui ainda caminhamos com ideias obsoletas, de duas décadas atrás, quando a crítica social superou a nova realidade tecnológica antes de saber o que era. Bem, veja, para falar apenas da sociedade espanhola, 91,4% dos lares têm acesso à Internet através de um computador. E se contarmos as famílias que têm pelo menos um jovem, elas são 93,3%. Mesmo em cidades com menos de 10.000 habitantes, 74% das famílias têm acesso à Internet. Além disso, naturalmente, temos os locais de trabalho e universidades, onde o acesso e o uso da Internet são a regra (CASTELLS, 2020).

Outra certeza é que não alcançamos o limite de capilaridade da Internet, considerando a taxa de penetração dos smartphones, uma vez que atualmente existem mais linhas do que pessoas. Trata-se de computadores de bolso, presentes inclusive para aqueles anteriores a geração Z, “os antigos”. Esses realmente usam menos a internet, mas da mesma maneira estão conectados por meio das redes sociais para troca de mensagens e relacionamento com família, amigos e demais relacionamentos (CASTELLS, 2020).

Os avanços tecnológicos estão relacionados com o processo evolutivo da comunicação, a qual está sendo encaminhada para uma maior democratização do

saber e da informação. As redes sociais e a maneira de se comunicar no mundo virtual conduz à descentralização da informação e do poder de comunicar. Qualquer usuário munido de um dispositivo conectado à Internet é capaz de se expressar mundialmente por palavras, imagens e sons, abordando assuntos de sua preferência e compartilhando de maneira simples e intuitiva (GALLI, 2002)

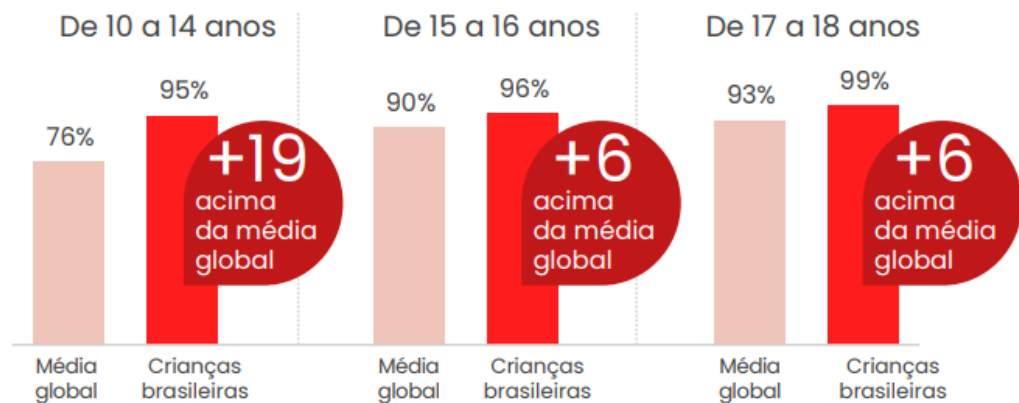
3.2 A relação entre as redes sociais e a saúde mental

As tecnologias digitais integram e aproximam as pessoas, além disso estão apresentando impactos visíveis na sociedade. Esses efeitos são entendidos como benéficos, uma vez que barreiras continentais são superadas com a Internet e permitem ampliar a comunicação entre os indivíduos. Entretanto, este poder também pode trazer resultados negativos. O vício na Internet, como qualquer outro vício, acarretará sequelas (MARCUSCHI; XAVIER, 2005).

O tempo de acesso e uso da Internet tem demonstrado crescimento contínuo nos últimos anos. Os usuários da rede mundial gastaram em média em 2021 quase 7 horas diariamente usando a Internet. Ao descontarmos o tempo de repouso em um dia, em média de 7 a 8 horas, verificamos que no tempo em que está acordado o usuário típico da Internet passa mais de 40% de sua vida online. No caso dos brasileiros, o tempo conectado chega a 10 horas online por dia. Comparando tempo conectado com o período imediatamente anterior, observa-se um aumento na média diária de 4 minutos por dia (AMBER, 2022).

O Estudo de 2022 da McAfee sobre famílias conectadas, que entrevistou 15 mil pais e mais de 12 mil de seus filhos em dez países (incluindo o Brasil) para entender como eles se conectam, concluiu que o comportamento dos jovens no uso da Internet tem se mostrado demasiadamente excessivo. A empresa de segurança constatou que o Brasil teve a mais alta taxa de uso da Internet por meio de smartphones no mundo. O total de 96% das crianças entre 10 e 14 anos fazem uso dessa tecnologia, enquanto a média mundial é de 76%. O número adolescente conectados por meio do smartphone atinge 99%, contra uma média global de 93%, conforme Figura 1.

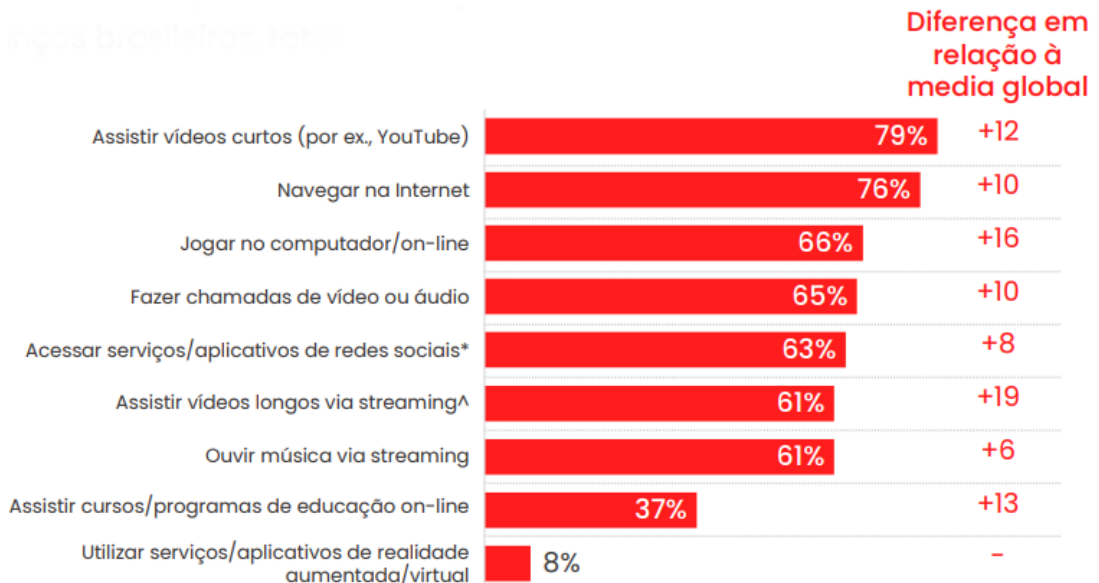
Figura 1: Uso de dispositivos móveis por jovens



Fonte: McAfee (2022).

A McAfee (2022), em uma análise por atividades no uso do smartphone, identificou que a maioria está relacionada à conexão com a Internet. Observa-se inclusive que, de maneira prematura, os jovens tem acesso às redes sociais, sendo que 63% afirmaram utilizar o smartphone para essa finalidade. Novamente o Brasil está acima da média mundial, com 55%, conforme Figura 2.

Figura 2: Uso de um dispositivo móvel por crianças brasileiras para atividades



Fonte: McAfee (2022).

O desenvolvimento online dos jovens ocorre entre os 15 e 16 anos de idade, mantendo esse nível de acesso também na fase adulta. Entretanto, o estudo indicou

que a vida conectada inicia muito antes, expondo-os à Internet por meio dos smartphones em idades tenras. Existem vantagens nessa conexão precoce, repleta de aplicativos, vídeos e jogos educativos, mas, simultaneamente, os riscos estão associados (MCAFEE, 2022).

Em uma análise global, 58,4% da população mundial faz uso em alguma medida das redes sociais, e este número pode chegar a 60% até o final de 2022. Considerando o tempo médio de 7 horas dos usuários conectados à internet, as redes sociais são responsáveis por 35% desse tempo, com 2 horas e 27 minutos por dia. O tempo médio de acesso dos usuários nas redes sociais também aumentou em relação à 2021, com um acréscimo 2 minutos por dia, ou 1,4% (AMPER, 2022).

Os usuários das redes sociais possuem basicamente três perfis: os espectadores, com comportamento predominante de visualizar as publicações da rede social; os produtores, usuários que criam conteúdo para consumo; e os participantes, o quais além de acessar os conteúdo publicados, interagem com comentários e compartilhamentos (RUAS et al., 2015).

O grande número de informações disponíveis para os usuários nas redes sociais ocasionou modificações na cultura, ampliando a possibilidade de produzir conhecimento. Os meios de acesso à Internet estimulam novas práticas de leitura e escrita, além de inovações e novidades. Porém, o poder de persuasão midiático foi ampliado na mesma proporção, muitas vezes sem tempo para reflexões, questionamentos e compreensão dos fenômenos (SCRIMIM; GALLO, 2019 apud SOUZA; MORAES, 2021).

Os usuários produtores de conteúdo, também conhecidos como influenciadores, procuram persuadir o seu interlocutor (seguidor) utilizando recursos linguísticos e visuais. A atuação, no sentido convencer os usuários, leva à aceitação de determinada ideia ou mensagem. O resultado desse processo de persuasão é induzir o usuário que determinada mensagem é verdadeira (GALLI, 2002).

Existem graus de persuasão: uns mais ou menos visíveis e outros mais ou menos mascarados. Na Internet, essa questão é muito aparente, na medida em que é possível perceber que as mensagens dos sites são dotadas de poder persuasivo (umas mais, outras menos), que vão desde cores, ilustrações, forma de apresentação até a linguagem utilizada pelo locutor (CITELLI, 2000; apud GALLI, 2002).

Atualmente, a medicina e a psiquiatria estão em seu apogeu, no entanto, estudos do Instituto de Pesquisa Social da Universidade de Michigan apontam que, ao longo da vida, uma em cada duas pessoas deve desenvolver um transtorno psiquiátrico, ou seja, esse número de doentes pode chegar a 3 bilhões de pessoas. Apesar da população presenciar a era do conhecimento e da democratização da informação, nunca foi produzido tantos repetidores de informações, em vez de pensadores (CURY, 2014).

A velocidade das informações transmitidas na Internet e nas redes sociais é assimilada pelos jovens. Entretanto, de maneira inconsciente, o receio de não estar atualizado o suficiente em determinado assunto, ou em diversos assuntos, levam a um ciclo vicioso e prejudicial à sua saúde mental. Um dos sintomas mais recorrentes a esse acúmulo de dados é a ansiedade. Essa doença pode iniciar seus sintomas em aspectos físicos e mentais, ocasionando ainda a procrastinação, sofrimento e improdutividade (IPP, 2020).

De acordo com Jansen et al. (2011), a atenção às questões referentes à saúde mental e qualidade de vida são fundamentais para o planejamento de promoção em saúde. O aumento na ocorrência de transtornos mentais comuns na atenção básica, como a ansiedade, reflete a baixa qualidade de vida dos jovens, comprometendo o bem-estar físico e psicológico do indivíduo. Tal situação exige estudos mais específicos que relacionem esses sintomas com o uso da Internet e das redes sociais.

Em relação à saúde e bem-estar do indivíduo, Morais et al. (2012) assim descreve:

A proposição subjacente a este conceito implica a ideia de saúde como um estado perfeito e completo, o que é irreal e inatingível. (...) essa visão não considera o intercâmbio, muitas vezes conflitioso, existente entre o ser humano e o seu meio ambiente, além da postura humana ativa e dialética frente aos antagonismos sociais. Faltam qualidades que efetivamente definam o que seja bem-estar. Ao mesmo tempo, (...) que as expressões “perfeição” e “bem-estar” não existem por si mesmas, estando sujeitas a uma descrição dentro de um contexto que lhes empreste sentido, partindo da linguagem e da experiência singular do indivíduo. Portanto, bem-estar, felicidade ou perfeição ocorrem para um sujeito que, dentro de suas crenças e valores, dá sentido a tal uso semântico, legitimando-o (MORAIS et al., 2012).

A maneira como o jovem reage à realidade está relacionada à forma como ele percebe a realidade. O sofrimento psíquico pode ser agravado de acordo com a forma que o mundo está na vivência do sujeito. Quando este sofrimento se torna crônico, pode evoluir a um maior adoecimento e conseqüente isolamento social (SILVA, 2010).

O uso da Internet e das redes sociais são realidades imutáveis, mas a convivência positiva para a saúde mental com essas tecnologias exige atenção a outros aspectos fora do mundo virtual. Boa qualidade de sono, alimentação adequada, prática de atividades físicas e até mesmo sessões de terapia, são aspectos importantes para o bem estar (BEZ, 2022).

A seleção do conteúdo, com um filtro adequado do que se consome no ambiente virtual e blindagem dos comentários negativos são essenciais para a boa saúde mental. O afastamento das redes sociais deve ser considerado quando o indivíduo é diagnosticado com algum transtorno mental para evitar agravamento do quadro (BEZ, 2022).

O entendimento recente sobre a saúde mental associa o adoecimento diretamente ao conteúdo pessimista do pensamento, com conseqüente diminuição da qualidade de vida. Entretanto, torna-se mais evidente para a medicina que a velocidade e o conteúdo exagerado desses pensamentos também ocasionam o adoecimento mental. Editar e acelerar sem controle o pensamento, a partir de um acúmulo de informações, é o sinal mais evidente de falha psíquica (CURY, 2014).

A humanidade tomou um caminho perigoso, se estressando rápida, intensa e globalmente na era dos computadores e da internet. O excesso de informação é a principal causa da ansiedade, manifestada muitas como pós-trauma, transtorno obsessivo compulsivo ou Síndrome de Pensamento Acelerado. As informações disponibilizadas aos indivíduos tinham saltos quantitativos no passado, dobrando a cada dois ou três séculos; hoje, dobra-se a cada ano (CURY, 2014).

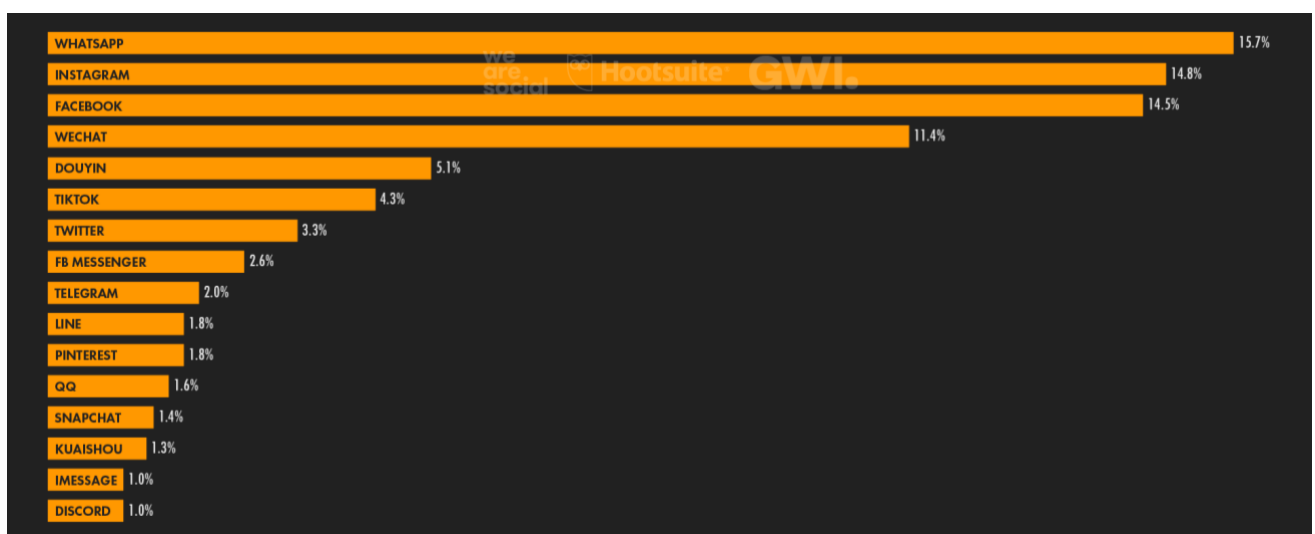
3.3 Os impactos negativos do Instagram na saúde mental

O Instagram é a rede social para compartilhamento de fotos e vídeos mais utilizada como aplicativo para smartphones (usuários dos sistemas operacionais IOS ou Android), mas também disponível na versão desktop. O Instagram ocupa a quarta colocação em número de usuários, em um total de 1,47 bilhões de usuários ativos, ficando atrás apenas do líder Facebook (2,91 bilhões), Youtube (2,56 bilhões) e Whatsapp (2 bilhões) (INSPER, 2022).

Apesar da quarta posição entre as principais redes sociais, o Instagram é a que possui o melhor engajamento, ou seja, a melhor interação dos seguidores com o conteúdo do perfil (comentários, curtidas, compartilhamentos ou salvamentos). Essa rede social tem uma taxa de engajamento de 2,2%, enquanto a primeira rede social em números de usuários, o Facebook, possui 0,2% (AHLGREN, 2022).

Ao avaliar as plataformas de rede social mais acessadas no mundo, o relatório de 2022 da empresa GWI, especialista em direcionamento de público de marketing, indica que o Instagram atualmente ocupa o segundo lugar no ranking mundial, com 14,8% de preferência entre os internautas, ultrapassando o Facebook que, em 2021, ocupava o segundo lugar. A plataforma líder de audiência no ranking global continua sendo o aplicativo de mensagens Whatsapp, conforme apresentado na Figura 3.

Figura 3 – Plataformas de rede social favoritas



Fonte: Amper (2022).

O tempo de uso que os jovens, principalmente aqueles da geração Z, nascidos a partir de 1995, aumentou 10% ao ano, o equivalente a 1 hora adicional por mês. O Instagram apresentou um dos maiores índices de crescimento no ano passado (AMPER, 2022).

Em relação ao alcance dos anúncios publicados no Instagram, o aumento foi de 21% comparado ao 2021. As taxas de aumento no alcance publicitário da plataforma crescem de maneira impressionante a cada 3 meses, com uma evolução de 60% nos últimos 2 anos (AMPER, 2022).

De acordo com o relatório analisado pela Amper (2022), o Instagram tem grande possibilidade de ampliar o número de usuários, considerando que a cada apuração vem se destacando no número de downloads. Em 2020 ocupava a quarta colocação entre os aplicativos de redes sociais mais baixados, em 2021 a terceira colocação e atualmente, está em segundo colocado, conforme Figura 4.

Figura 4: Aplicativos mais baixados em 2021/2022

#	MOBILE APP	COMPANY
01	TIKTOK	BYTEDANCE
02	INSTAGRAM	META
03	FACEBOOK	META
04	WHATSAPP	META
05	TELEGRAM	TELEGRAM
06	SNAPCHAT	SNAP
07	FACEBOOK MESSENGER	META
08	ZOOM CLOUD MEETINGS	ZOOM
09	CAPCUT	BYTEDANCE
10	SPOTIFY	SPOTIFY

Fonte: Amper (2022)

O fato de vida cotidiana estar amparada em tecnologia, e do ser humano necessitar do convívio social, são indícios que explicam o fenômeno das redes sociais. Em uma análise considerando todos os aplicativos para smartphone baixados em 2021, dos 10 primeiros 7 são redes sociais. O TikTok também lidera nesse espectro, assim como o Instagram permanece em segundo. Porém, o chefe da empresa Meta, proprietária do Instagram, Facebook e Whatsapp, sinalizou que em 2022 o plano é

investir mais em vídeos e no reels – indicando que quer chegar mais perto do primeiro lugar (VENTURA, 2021).

O Instagram utiliza estratégias extremamente persuasivas, com o objetivo de tornar o tempo de uso da rede social cada vez maior, com algoritmos avançados, que rapidamente identificam as preferências do usuário e sugere vídeos e fotos, ampliando a interação. Outro aspecto é a simplificação de tarefas complexas em poucos cliques, com funcionalidades amigáveis (NASCIMENTO et al. 2018).

Para Nascimento et al. (2018), uma tecnologia persuasiva influencia preferências e hábitos:

Tecnologia persuasiva é definida como uma tecnologia desenvolvida para mudar atitudes ou comportamento dos usuários através de persuasão e influência social, sem o uso, porém, da coerção. Uma Tecnologia Persuasiva é definida como qualquer produto interativo projetado para modificar hábitos ou comportamentos através de persuasão, de forma não coercitiva. Fogg cunhou o termo *captology* para se referir a *computers as persuasive technologies*, voltado para pesquisa e análise de produtos computacionais interativos criados para modificar o comportamento e/ou atitudes dos usuários. Assim, este conceito descreve uma área onde a tecnologia e a persuasão se intercedem. Um tipo de ferramenta computacional que utiliza estratégias persuasivas são, por exemplo, as redes sociais online. Essas redes são muitas vezes representações online do que as pessoas são ou pretendem parecer ser na sociedade. Por isso, os fatores culturais podem produzir efeitos na forma com que as pessoas utilizam essa ferramenta (NASCIMENTO et al, 2018).

O magnetismo das redes sociais é possível constatar com um passeio em locais públicos ou shoppings centers, onde grande parte das pessoas está com o olhar fixo no smartphone. É um fenômeno contemporâneo quase que irreversível. O ponto de atenção é o aspecto negativo das redes sociais, que vêm causando transtornos mentais principalmente entre os jovens (IPP, 2020).

De acordo com a pesquisa conduzida Fundação Getúlio Vargas (FGV) sobre o comportamento dos jovens frente as novas tecnologias, 41% afirmou se sentir triste, depressivo ou ansioso quando está em contato com as redes sociais. Isso significa que quase metade dos nossos jovens está sendo afetado pelas redes sociais de maneira prejudicial à sua saúde (IPP, 2020).

A mecânica do aplicativo, associada às estratégias de comunicação dos influenciadores, tem um efeito que pode ser devastador para os jovens em processo de autoafirmação e aceitação de si mesmo, em especial os adolescentes. A natureza visual do Instagram encontra uma identificação dos jovens, em uma cultura que valoriza a aparência social. (BULHOES, 2021).

As versões pessoais criadas no mundo virtual pressionam os jovens a uma identificação quase utópica, muito mais voltada para como eles gostariam de ser do que como eles na verdade são. O reconhecimento dos usuários com as imagens da comunicação proposta pela rede social, muitas vezes não se materializam para o jovem no mundo real, o que gera a frustração (SOUZA; MORAES, 2021).

Para Bastian (2021), a sociedade vive uma positividade tóxica imposta pelo Instagram, onde os conteúdos compartilhados com os desafios da vida sempre são superados de maneira favorável e repercutem majoritariamente com comentários positivos. O incômodo, cansaço e preocupação que os influenciadores passam com essas experiências são omitidos, e a comunicação do evento, somente com aspectos positivos, mesmo em episódios adversos, induzem os seguidores ao sentimento de fracasso por não conseguirem reproduzir a mesma experiência.

A positividade tóxica, que afeta a saúde mental dos jovens, pode se manifestar de outras maneiras no Instagram. Quando o seguidor acompanha com regularidade a vida perfeita de determinado influenciador, com conteúdos dos melhores e mais emocionantes momentos de sua vida, o sentimento frustrante passa a dominar o usuário a cada nova publicação visitada (BASTIAN, 2021).

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo geral

Relacionar o uso do Instagram com os efeitos na saúde mental, que podem ser desencadeados com o uso regular desta mídia social, considerando que a autora trabalha com este recurso tecnológico.

4.2 Objetivos específicos

- Descrever a evolução da comunicação com o advento da Internet e a relevância das mídias sociais na era digital
- Apresentar os impactos das mídias sociais na saúde mental
- Avaliar o caso da influência do Instagram na saúde mental dos seus usuários.

5. METODOLOGIA

O método que foi adotado para a pesquisa relacionada à influência do Instagram na saúde mental dos usuários de redes sociais, tratou-se do método indutivo. De acordo com Rodrigues et al. (2019), esta modalidade de pesquisa é o resultado de observações e experiências sobre um determinado fato, e a partir dele, a busca de compreensão sobre as causas do fenômeno.

Em relação ao nível do estudo, tratou-se de uma pesquisa descritiva. Malhotra (2006), classifica uma pesquisa como descritiva, quando tem como principal objetivo descrever características ou funções de mercado. É marcada por um enunciado claro do problema, por hipóteses específicas e necessidade detalhada de informações.

Do ponto de vista da abordagem do problema, a pesquisa foi qualitativa, a qual teve o objetivo de observar, explorar, aprofundar e explicar.

Em relação à técnica adotada para pesquisa, consistiu-se em uma revisão bibliográfica. Prodanov e Freitas (2013) assim descrevem uma pesquisa bibliográfica:

Quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. (...) Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar (PRODANOV; FREITAS, 2013, p.54).

Dessa maneira, o objetivo é conduzir a pesquisa em artigos científicos referência sobre o tema, além de periódicos, obras literárias e teses disponibilizadas nas bibliotecas digitais: Scielo.com, ScienceDirect.com e Scholar.google.com. Também foram pesquisados os sítios oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS), Senado Federal, Universidade de São Paulo e Royal Society for Public Health.

Quanto às fontes, as mesmas foram secundárias. Segundo Gil (2008), fontes secundárias são aquelas que possuem dados que já foram coletados e sintetizados, ou seja, informações disponíveis para consulta. Os critérios de busca nos bancos de dados das fontes utilizaram termos descritivos como: “influência”, “engajamento”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “jovens”, “Instagram”, “era digital” e “mídias

sociais”. A pesquisa a partir desses critérios retornou um total de 41 publicações, as quais foram incorporadas ao presente estudo.

Os critérios de exclusão adotados foram os termos descritivos: “bullying”, “abandono das redes sociais”, “conteúdo inapropriado” e “conteúdo violento”.

Dessa maneira, procura-se assim atingir os objetivos do trabalho adotando a metodologia proposta, com orientação a partir da pesquisa bibliográfica e das fontes de estudo apresentadas, além da delimitação do período da pesquisa relacionada às descobertas sobre a influência do Instagram na saúde mental usuários de redes sociais, nos últimos 10 anos.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na atualidade, os jovens têm acesso a mais informações do que tinha um imperador no auge da Roma antiga, ou grandes pensadores da Grécia na antiguidade. A juventude da era da informação está vulnerável a um excesso de estímulos, brinquedos, propagandas, uso de smartphone, videogames, TV, informações escolares e Internet. Tais atividades já seriam suficientes para trazer consequências como mentes agitadas, desconcentradas, impulsivas e com dificuldades de elaborar suas experiências (CURY, 2014).

O cenário de estímulos é agravado com o uso das redes sociais. Essa tecnologia tem um aspecto negativo relevante: ser considerada mais tentadora que substâncias que causam dependência, como o álcool e a nicotina. Um estudo conduzido pela Booth Business School (Universidade de Chicago) indica que o desejo de acessar as redes sociais foi citado como o mais difícil de superar, dado o acesso fácil, disponibilidade a qualquer momento e gratuidade. Em relação à nicotina e ao álcool, os custos envolvidos, dificuldade de acesso à bebida e fumo ao longo do dia e os impactos para a saúde física, tornam essas substâncias menos atraentes que as redes sociais (RUIC, 2012).

Entre as redes sociais, o Instagram é o pior para a saúde mental dos jovens, de acordo com o relatório emitido pela Royal Society for Public Health (RSPH), entidade responsável pela saúde pública do Reino Unido. O estudo realizou uma pesquisa com quase 1.500 jovens (de 14 a 24 anos) de todo o Reino Unido em 2017, e concluiu que os principais problemas relatados pelos participantes estão ansiedade, depressão, solidão, baixa qualidade de sono, autoestima e dificuldade de relacionamento fora das redes (RSPH, 2017).

O relatório salienta o aspecto viciante das redes sociais:

A mídia social tem sido descrita como mais viciante do que cigarros e álcool, e agora está tão enraizada na vida dos jovens que não é mais possível ignorá-la quando se fala sobre a vida dos jovens. problemas de saúde mental. Por meio de nosso Movimento de Saúde Jovem, os jovens nos disseram que as mídias sociais tiveram um impacto positivo e negativo em sua saúde mental. É interessante ver o ranking do Instagram e do Snapchat como o pior para a saúde mental e bem-estar – ambas as plataformas são muito focadas na

imagem e parece que podem estar gerando sentimentos de inadequação e ansiedade nos jovens (RSPH, 2017).

O uso frequente das redes sociais leva o usuário a uma visão fictícia da realidade. Nas redes, os jovens alternam e apresentam de maneira virtual o que não consideram satisfatório na vida real. É uma distorção proposital visando modificar a própria realidade com a qual não está totalmente satisfeito, ou ainda criar uma realidade para provocar reações (USP, 2021).

Ao avaliar os fatores de risco que podem desencadear a depressão, a influência da mídia e das redes sociais é relacionada de maneira enfática, juntamente com conflitos familiares, dificuldades financeiras, problemas no relacionamento. Incluída no rol dos transtornos mentais, a depressão é uma doença psiquiátrica comum, que se caracteriza por tristeza persistente e falta de interesse em realizar atividades que antes eram consideradas divertidas. A associação entre as redes sociais e a depressão é um aspecto importante de salientar, uma vez que, quando não há o acompanhamento médico adequado, essa doença pode levar ao suicídio (SILVA, 2022).

De acordo com Kelly et al. (2018), a relação entre o uso de mídias sociais e sintomas depressivos foi verificada a partir de um estudo conduzido pelo departamento de epidemiologia da Universidade de Londres. Adolescentes do sexo feminino apresentam maiores chances de desenvolverem depressão ao utilizar redes sociais quando comparadas aos homens da mesma faixa etária. A pesquisa concluiu que, em garotas de 14 anos, aproximadamente de 75% apresentam sintomas de depressão por baixa autoestima, insatisfação com sua aparência e por dormir sete horas ou menos por noite.

Outro aspecto do estudo de Kelly et. Al (2018) é que as garotas ficam mais tempo conectadas nas redes sociais que os meninos. O total de 43,1% das entrevistadas afirmou utilizar as redes sociais por três horas ou mais por dia, enquanto os meninos representaram 21,9%.

Assédio online, horas de sono, latência e interrupção, infelicidade com a autoestima e com a aparência, além da satisfação com o peso corporal foram todos fortemente associados aos escores de sintomas depressivos, assim como os sintomas de internalização do início da adolescência para meninas e meninos (KELLY et al., 2018).

Apesar das descobertas recentes trazerem indícios significativos, vale ressaltar que o estudo de Kelly et al. (2018) teve limitações. Os resultados apresentam apenas uma correlação entre os sintomas depressivos e o uso de mídias sociais, mas não são categóricos em provar que as redes sociais causam sintomas depressivos.

A literatura indica que as redes sociais repercutem predominantemente de forma negativa na autoimagem corporal de seus usuários, ampliando a insatisfação corporal e gerando impacto negativo no estado de humor e na autoestima. Além disso, as redes sociais influenciaram sobremaneira no padrão corporal que os usuários gostariam de ter traduzido pelo perfil corporal magro e atlético, considerado como forma física ideal (SILVA et al., 2020).

A busca contínua por padrões quase inatingíveis das redes sociais é um dos principais motivos de frustrações e consequências negativas para a saúde mental. Quanto mais se busca a perfeição nas redes sociais e se negligencia a realidade, maior pode ser a infelicidade sentida pelo jovem. Grande parte das imagens e vídeos publicados são editados, distorcendo os parâmetros reais. A comparação com essa vida paralela desenvolve uma autoestima virtual e não pessoal, amparada em uma fantasia, tornando o indivíduo mais infeliz (USP, 2021).

Cientes dos transtornos mentais que as redes sociais podem causar aos jovens, os dirigentes do Instagram decidiram em 2019, implementar algumas mudanças. Um dos recursos da plataforma, que apresenta o número de “curtidas”, também conhecidas como “likes” que uma publicação recebe, passou a ficar indisponível para todos os usuários. A experiência engloba diversas medidas que o Instagram anunciou para combater práticas nocivas na rede. “Tais ações são uma resposta a críticas recebidas pela plataforma de que sua arquitetura e lógica de funcionamento favoreceriam um ambiente prejudicial ao bem-estar de seus integrantes” (VALENTE, 2019).

De maneira distinta, muitos influenciadores das redes sociais tentam alertar os usuários e seguidores que as imagens do Instagram são milimetricamente planejadas. A luz suave para amenizar as marcas naturais do corpo feminino como estrias e celulites, é uma estratégia para iludir e esconder como as pessoas realmente são. A Imagem 1 apresenta a influenciadora @Danaemercer uma estratégia de posição que favorece o corpo e uso de filtros para criar uma imagem irreal (ESTEVÃO, 2020).

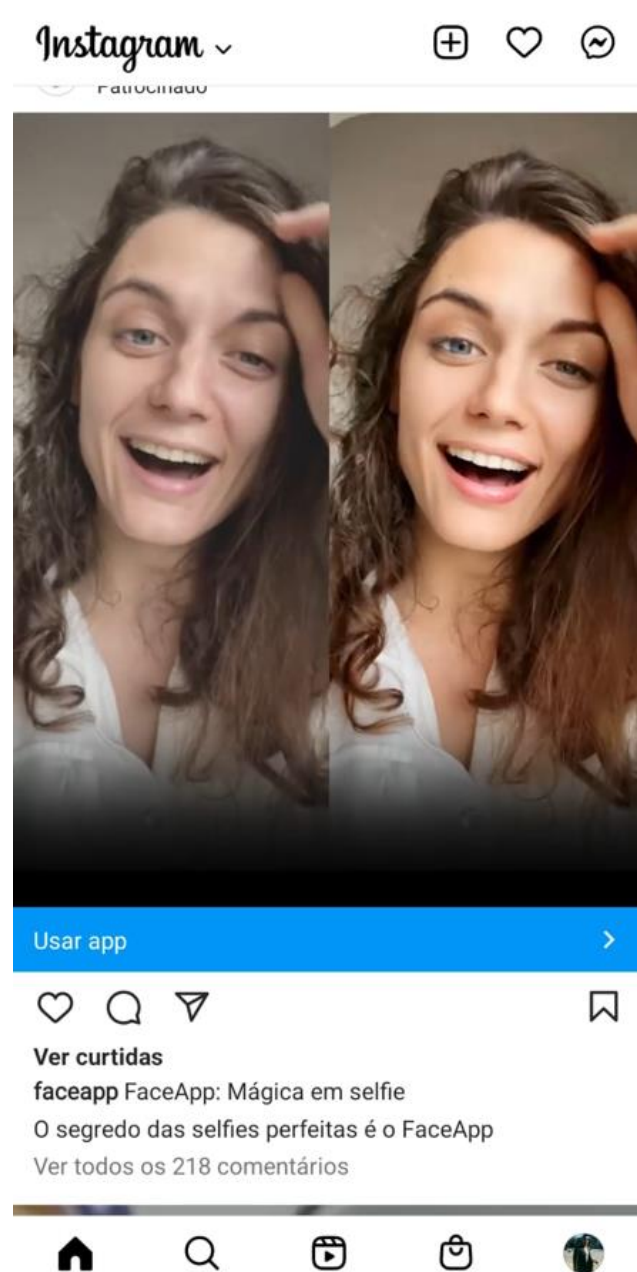
Imagem 1: Influenciadora digital apresenta imagem real contra imagem editada e em posição que favorece o corpo



Fonte: Instagram (2022).

Outra estratégia muito denunciada pelos influenciadores que procuram demonstrar que a perfeição não existe é o excesso no uso dos filtros digitais para edição e retoques. Esses aplicativos, muitas vezes nativos do próprio Instagram para tratamento das fotos e vídeos, estão cada vez mais avançados, deixando o aspecto irreal e distantes da verdadeira aparência do indivíduo. A Imagem 2 ilustra o poder do filtro FaceApp, com uma imagem real e uma imagem alterada (ESTEVÃO, 2020).

Imagem 2: Alteração em imagem com o uso do filtro FaceApp



Fonte: Instagram (2022).

Em uma tentativa de amenizar os efeitos nocivos das redes sociais, o parlamento britânico deseja alertar os indivíduos sobre fotos de corpo e rosto retocados, a partir de uma proposta da Comissão de Saúde e Assistência Social do legislativo. A proposta prevê uma regulamentação mais rígida, voltada para normatização de procedimentos estéticos e que garanta que as imagens comerciais sejam rotuladas com algum indicativo quando qualquer parte do corpo, incluindo suas

proporções e o tom de pele quando alterada digitalmente. Assim, os anunciantes deverão apresentar uma variedade maior de tipos estéticos e corporais, em detrimento das imagens filtradas e irreais postadas por influenciadores (ROBERTS, 2022).

Nesse sentido, o governo norueguês promulgou desde julho de 2021 uma lei que exige que influenciadores digitais não postem fotos editadas sem informar o que fizeram nas imagens. A legislação tem como objetivo obrigar que qualquer postagem paga em plataformas de mídia social seja informada, visando "reduzir a pressão nos mais jovens sobre a aparência de seus corpos". Esse tipo de discussão ou projetos de lei para relacionados a edição de imagens em redes sociais ainda não existem no Brasil (GRANT, 2021).

As mídias sociais mudaram drasticamente a forma como socializamos, nos comunicamos e formamos relacionamentos uns com os outros. Seu impacto não pode ser subestimado. À medida que navegamos nesses novos espaços digitais que têm muito a oferecer, devemos conversar sobre como isso pode afetar nossa saúde mental. Como plataformas como Instagram e Facebook apresentam versões altamente selecionadas das pessoas que conhecemos e do mundo ao nosso redor, é fácil distorcer nossa perspectiva da realidade (RSPH, 2017).

Para manter a saúde mental, é fundamental observar a infinidade de possibilidades existentes na vida real, evitando ficar restrito ao mundo on-line, ao ficcional, às redes sociais ou às series de TV. Diminuir o tempo de uso da tecnologia e do Instagram evita robotizar nossa relação consigo mesmo, permitindo assim usufruir somente dos aspectos positivos dos recursos tecnológicos, sem deixar de aproveitar o mundo real com um olhar mais contemplativo e menos pretencioso (USP, 2021).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A evolução observada nas últimas décadas sobre a maneira de se conectar à Internet, proporcionam uma nova forma de se comunicar. A possibilidade de uso dos dispositivos móveis transformou a humanidade, a maneira de interagir e o comportamento dos usuários.

Nesse contexto, as redes sociais surgiram para aumentar a conectividade e o entretenimento, produzindo conhecimentos, realidades e influenciando comportamentos. As redes são um fenômeno acessível a grande parte da população do planeta.

As redes sociais apresentam benefícios evidentes ao transpor barreiras continentais e interligar pessoas, permitindo a comunicação dos indivíduos. Entretanto, assim como qualquer recurso recreativo ou social, está sujeito a vícios que podem trazer resultados negativos e sequelas

Dessa maneira, a atenção à saúde mental com o uso das redes sociais deve ser tratada adequadamente, para evitar o comprometimento do bem-estar físico e psicológico do indivíduo. Os jovens, por serem os maiores consumidores das novas tecnologias, devem ser tratados com maior cuidado.

A relação entre transtornos mentais e as redes sociais exige estudos mais específicos, no entanto alguns trabalhos apresentam indícios nessa direção. Entre as redes sociais, o Instagram é o pior para a saúde mental dos jovens, e seu uso excessivo está associado a ansiedade, depressão, solidão, baixa qualidade de sono, autoestima e dificuldade de relacionamento fora das redes.

Ao avaliar os fatores de risco que podem desencadear a depressão, a influência da mídia e das redes sociais é tratada na saúde pública juntamente como os fatores clássicos, como conflitos familiares, dificuldades financeiras, problemas no relacionamento.

O próprio Instagram, ciente desses aspectos negativos, decidiu implementar mudanças para melhorar o bem-estar dos seus integrantes, como a indisponibilidade do número de curtidas em publicações.

Alguns governos, a exemplo do Reino Unido e Noruega, se mobilizam para combater as consequências negativas das redes sociais antes que se tornem um grave problema de saúde pública. As iniciativas vão no sentido de regulamentar a

publicação de imagens e vídeos publicadas nas redes, tornando obrigatório informar que houve alteração digital.

É importante reduzir a pressão nos mais jovens sobre a aparência de seus corpos, principalmente nas adolescentes do sexo feminino, que apresentam maiores chances de desenvolverem depressão ao utilizar redes sociais quando comparadas aos meninos da mesma faixa etária.

No âmbito da saúde coletiva, o estudo indica a necessidade campanhas publicitárias no sentido de conscientizar e informar, principalmente os jovens, sobre os riscos associados ao uso excessivo e regular das redes sociais. Essas campanhas voltadas para a saúde, podem ocorrer tanto nos pontos de atendimento à atenção básica quanto nas próprias redes sociais, a exemplo das campanhas educativas.

Para manter a saúde mental, a seleção do conteúdo e blindagem dos comentários negativos são essenciais para o bem estar. O afastamento das redes sociais deve ser considerado quando o indivíduo é diagnosticado com algum transtorno mental para evitar agravamento do quadro clínico. À medida que navegamos nesses novos espaços digitais que têm muito a oferecer, devemos refletir sobre como isso pode afetar nossa saúde mental.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHLGREN, Matt. Mais de 40 fatos e estatística do Instagram. **WebsiteRating**. Pesquisa. 26 mai. 2022. Disponível em: <https://www.websiterating.com/pt/research/instagram-statistics/#references>. Acesso em: 01 ago. 2022.

AMPER. **We Are Social e HootSuite - Digital 2022 [Resumo e Relatório Completo]**. 2022. Disponível em: <https://www.AMPER.ag/post/we-are-social-e-hootsuite-digital-2022-resumo-e-relatorio-completo>. Acesso em: 20 ago. 2022.

ARAPYAUÍ. Instituto. **Comunicação na era digital: o desafio de buscar relevância em meio ao ruído**. 2015. Disponível em: https://arapyau.org.br/wp-content/uploads/2019/05/arapyau_comunicacao_na_era_digital.pdf. Acesso em: 15 ago. 2022.

BACCIN, Alciane. **Redes sociais e cibercontecimento – a dinâmica do processo interacional**. In: 4º SIMPÓSIO DE CIBERJORNALISMO, 2013, Campo Grande: UFMS. Disponível em: https://www.academia.edu/download/34390641/Ciberjor_2013_Alciane_Baccin.pdf. Acesso em: 10 ago. 2022.

BASTIAN, Brock. **Como somos alegremente tóxicos no Instagram**. Entrevista ao repórter Juan Diego Godoy. El País Brasil. Tecnologia. 23 de agosto de 2021. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/tecnologia/2021-08-23/como-somos-alegremente-toxicos-no-instagram.html>. Acesso em: 02 ago. 2021

BEZ, Alexander. **Uso excessivo das redes sociais prejudica saúde mental de jovens**. Entrevista ao repórter Fabrício Glória. IG Saúde, 30 ago. 2022. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/2022-08-30/uso-excessivo-das-redes-sociais-prejudica-saude-mental-de-jovens.html>. Acesso em: 30 ago. 2022.

BULHÕES, Gabriela. **Qual o motivo do Instagram ter um efeito negativo na saúde mental?** Olhar Digital. Internet e Redes Sociais, 22 set. 2021. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2021/09/22/internet-e-redes-sociais/qual-o-motivo-do-instagram-ter-um-efeito-negativo-na-saude-mental/>. Acesso em: 21 ago. 2022.

BUTCHER, Isabel. **Até 2023, 5,3 bilhões de pessoas estarão conectadas à Internet, diz Cisco**. Mobiceltime. Notícias, 18 fev. 2020. Disponível em: <https://www.mobiceltime.com.br/noticias/18/02/2020/ate-2023-53-bilhoes-de-pessoas-estarao-conectadas-a-internet-diz-cisco/>. Acesso em: 20 ago. 2022.

CASTELLS, Manuel. **Comunicación y poder**. Madrid: Alianza Editorial, 2009. p. 87-88.

CASTELLS, Manuel. **O digital é o novo normal**. Fronteiras do Pensamento. Leia, mai. 2020. Disponível em: <https://www.fronteiras.com/leia/exibir/o-digital-e-o-novo-normal>. Acesso em: 25 ago. 2022.

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século**. São Paulo: Saraiva, 2014.

DA COSTA, Rayane Marques et al. Paradoxo do mundo digital: desafios para pensar a saúde mental dos influenciadores digitais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5811-5830, 2021.

DE SOUZA SIMAS, Danielle Costa; DE SOUZA JÚNIOR, Albefredo Melo. Sociedade em rede: os influencers digitais e a publicidade oculta nas redes sociais. **Revista de Direito, Governança e Novas Tecnologias**, v. 4, n. 1, p. 17-32, 2018.

GALLI, Fernanda Correa Silveira. Linguagem da Internet: um meio de comunicação global. **NEHTE**, v.1, n.1, dez. 2002. Disponível em: https://www.mundogeomatica.com.br/Portugues/CD_DISCIPLINA/AULAS_TE%c3%93RICAS_AT/IT_15_LINGUAGEM%20DA%20INTERNET_UM%20MEIO%20DE%20COMUNICA%c3%87%c3%83O%20GLOBAL.pdf. Acesso em: 22 ago. 2022.

FARIAS, Lídia; MONTEIRO, Taís. **A identidade adquirida nas redes sociais através do conceito de persona**. In: XIX Prêmio Expocom - Exposição da Pesquisa Experimental em Comunicação, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/4434115-A-identidade-adquirida-nas-redes-sociais-atraves-do-conceito-de-persona-lidia-farias-1-tais-monteiro-2.html>. Acesso em: 10 out. 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

INSPER. Instituto de Ensino e Pesquisa. **Mundo se aproxima da marca de 5 bilhões de usuários de internet, 63% da população**. Notícias, 15 fev. 2022. Disponível em <https://www.insper.edu.br/noticias/mundo-se-aproxima-da-marca-de-5-bilhoes-de-usuarios-de-internet-63-da-populacao/>. Acesso em: 01 ago. 2022.

IPP. Instituto de Psiquiatria Paulista. **O Instagram está prejudicando a sua saúde mental**. Notícias, 14 abr. 2020. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/o-instagram-esta-prejudicando-a-sua-saude-mental/>.

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**, v. 14, n. 1, p. 88-105, 2014.

JANSEN, Karen et al. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.27, n.3, p.440-448, mar. 2011. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v27n3/05.pdf. Acesso em: 22 ago. 2022.

KELLY, Yvone; ZILANAWALA, Afshin; BOOKER, Cara; SACKER, Amanda. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. **EClinicalMedicine**, v.6, p. 59-68, dez. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589537018300609?via%3Dihub>. Acesso em: 10 set. 2022.

MALHOTRA, Naresh. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 4.ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

MARCUSCHI, Luiz A.; XAVIER, Antonio C. **Hipertexto e gêneros digitais**. Rio de Janeiro: Lucerna, 2005.

MARTELETO, Regina Maria. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, jan./abr. 2001.

MCAFEE. **Estudo de 2022 da McAfee sobre famílias conectadas — Brasil**. Disponível em: <https://www.mcafee.com/content/dam/consumer/pt-br/docs/reports/rp-connected-family-study-2022-brazil.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2022.

MORAIS, Camila Aquino; AMPARO, Deise Matos; FUKUDA, Cláudia Cristina Fukuda; BRASIL, Katia Tarrouquella. Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estudos de Psicologia**, v.17, n.3, p.369-379, set./dez. 2012 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/h7Fgn3d7GPSP3jhJqptHsnB/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 ago. 2022.

NASCIMENTO, M. L. et al. **Uma análise do fator cultural em tecnologias persuasivas: um estudo de caso da rede social Facebook**. In: Brazilian Workshop on Social Network Analysis and Mining (BraSNAM), 2018. Belo Horizonte: PUC-Minas. Disponível em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/brasnam/article/view/3589/3548>. Acesso em 26 jul. 2018.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)**. 1946.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do Trabalho Científico: **Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2 ed. Novo Hamburgo:Feevale, 2013. Disponível em: <https://www.feevale.br/institucional/editora-feevale/metodologia-do-trabalho-cientifico---2-edicao>. Acesso em: 05 ago. 2022.

RIBEIRO, Ana Elisa. **Novas tecnologias para ler e escrever: algumas ideias sobre ambientes e ferramentas digitais na sala de aula**. Belo Horizonte: RHJ, 2012.

ROBERTS, Michelle. **Beleza irreal: parlamentares britânicos querem alerta em fotos de corpo e rosto retocadas**. BBC. Notícias, 03 ago. 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-62402042>. Acesso em: 10 set. 2022.

ROCHA, Eudson; ALVES, Lara Moreira. Publicidade Online: o poder das mídias e redes sociais. **Revista Fragmentos de Cultura-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas**, v. 20, n. 2, p. 221-230, 2010.

RODRIGUES, Tuane Teles; KEPPEL, Matheus Fernando, CASSOL, Roberto. O método indutivo e as abordagens quantitativa e qualitativa na investigação sobre a aprendizagem cartográfica de alunos surdos. **Revista de Estudos e Pesquisas em Ensino de Geografia**. Florianópolis, v.6, n.9, mai. 2019.

RSPH. Royal Society for Public Health. **Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health**. News, 19 may 2017. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>. Acesso em: 10 set. 2022.

RUAS, Pedro Henrique; CARDOSO, Ana; ZÁRATE, Luis; NOBRE, Cristiane. **Caracterização do comportamento dos usuários da rede social Facebook utilizando métricas de redes complexas e algoritmos de clusterização.** In: Simpósio Brasileiro de Banco de Dados, 2015. Petrópolis: SBC. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/299508759_Caracterizacao_do_Comportamento_dos_Usuarios_da_Rede_Social_Facebook_utilizando_Metricas_de_Redes_Complexas_e_Algoritmos_de_Clusterizacao. Acesso em: 22 ago. 2022.

RUIC, Gabriela. **Redes sociais são mais tentadoras que álcool e cigarro.** Exame. Tecnologia, 06 fev. 2012. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/redes-sociais-sao-mais-tentadoras-que-alcool-e-cigarro/>. Acesso em: 10 set. 2022.

SENADO. Senado Federal. **Redes sociais influenciam voto de 45% da população, indica pesquisa do DataSenado.** Senado Notícias, 12 dez. 2019. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/12/12/redes-sociais-influenciam-voto-de-45-da-populacao-indica-pesquisa-do-datasenado>. Acesso em: 19 ago. 2022.

SILVA, Maria de Nazareth Rodrigues Malcher de Oliveira. **Redes sociais significativas na saúde mental : (des) cobrindo relações no sofrimento psíquico grave e (redes) cobrindo elos de encontro.** 2010. 167f. Dissertação (Mestrado). Departamento de Psicologia Clínica. Instituto de Psicologia. Universidade de Brasília. 2010. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/8189/1/2010_MariadeNazarethRMOSilva.pdf. Acesso em: 20 ago. 2022.

SILVA, Antonio Geraldo. **Conheça os tipos de depressão e principais riscos envolvidos.** Entrevista à Redação Terra. Terra. Byte, 12 set. 2022. Disponível em: <https://www.terra.com.br/byte/conheca-os-tipos-de-depressao-e-principais-riscos-envolvidos,29657c307768cab12f6d4fa1ec0892c4rpabeqi.html>. Acesso em: 10 set. 2022.

SILVA, Ana Flávia de Sousa, JAPUR, Camila Cremonesi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>. Acesso em: 10 set. 2022.

SOUZA, Rita Rodrigues; MORAES, Leizer Fernandes. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. **Rev. Tecnol. Soc.**, Curitiba, v. 17, n. 48, p. 147-162, jul./set. 2021. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/12640>. Acesso em: 22 ago. 2022.

USP. Universidade de São Paulo. **Uso excessivo das redes sociais pode levar a uma realidade ficcional.** Jornal da USP, 13 jan. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/uso-excessivo-das-redes-sociais-pode-levar-a-uma-elaboracao-ficcional-da-realidade/>. Acesso em: 10 set. 2021.

VALENTE, Jonas. **Instagram deixa de mostrar número de curtidas das postagens.** Agência Brasil EBC. Notícia, 17 jul. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-07/instagram-deixa-de-mostrar-numero-de-curtidas-das-postagens>. Acesso em: 10 set. 2022.

VENTURA, Layse. **Redes sociais lideram lista de aplicativos mais baixados no mundo em 2021**. Olhar Digital. Internet e Redes Sociais, 30 dez. 2021. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2021/12/30/internet-e-redes-sociais/redes-sociais-lideram-lista-de-apps-mais-baixados-no-mundo/>. Acesso em: 31 ago. 2022.

VERMELHO, Sonia Cristina; VELHO, Ana Paula Machado; BONKOVOSKI, Amanda; PIROLA, Alisson. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, jan./mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/4JR3vpJqszLSgCZGVr88rYf/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 10 ago. 2022.