

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

Clara Lúcia Giudice Valêncio

**A DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES COMO
CONSEQUÊNCIA DOS IMPACTOS DAS REDES
SOCIAIS**

SÃO PAULO - SP

2022

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

Clara Lúcia Giudice Valêncio

**A DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES COMO
CONSEQUÊNCIA DOS IMPACTOS DAS REDES
SOCIAIS**

Projeto de Pesquisa elaborado para uso no Trabalho de Conclusão de curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo sob a orientação das Professoras Doutoras Ivelise Fortim de Campos e Andreia de Conto Garbin

SÃO PAULO – SP

2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família por todo auxílio que me deram durante esses cinco anos, tanto financeiro, quanto emocional. Em especial, à minha mãe, que, com muito suor e esforço, pagou essa graduação para que eu tivesse a oportunidade de adquirir o melhor conhecimento possível.

Agradeço à Jane, minha psicóloga, que esteve comigo desde o início desta jornada. Apesar das inúmeras vezes em que quis desistir, ela sempre me incentivou a continuar, batalhar e persistir, porque, no final, valeria a pena. Hoje, digo com toda a certeza: valeu, mesmo. Muito obrigada, Jane.

Agradeço a Deus e aos meus benfeitores por toda ajuda, força, amparo e proteção. Há cinco anos, iniciei este curso descrente e sem qualquer senso de espiritualidade. Naquela época, ainda não via a importância deste elemento na vida de qualquer ser humano. Hoje, não tenho dúvidas de que, não fosse isso, eu jamais teria chegado até aqui.

Agradeço às minhas orientadoras Ivelise e Andreia. Obrigada, Ivelise, por toda a compreensão diante das minhas questões que, por algum tempo, impediram-me de realizar este trabalho com dedicação. Obrigada por toda ajuda, paciência e auxílio para que eu conseguisse concluí-lo da melhor forma. Obrigada, Andreia, pela gentileza e paciência de me explicar quais seriam os passos finais para a conclusão desta pesquisa. Cada vez que você dizia que eu era um “presente” por conta dela, eu sentia um peso enorme sair das minhas costas e uma sensação gratificante de “missão cumprida”.

Por último – mas, definitivamente, não menos importante – agradeço aos meus amigos por terem me ajudado, durante esses cinco anos, a me distrair e não me pressionar demasiadamente por conta do processo estressante que envolve o período da graduação. Agradeço, especialmente, às minhas amigas Bianca, Julia, Laura, Nath, Bruna, Júlia Marques, Isa e Sofia por passarem por esse processo junto comigo. Os intervalos de aula, os hambúrgueres, as saídas para o Pátio da Cruz e a Prainha fizeram com que tudo ficasse mais leve. Sem vocês, eu não teria conseguido.

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é compreender os processos envolvidos no desenvolvimento da depressão em adolescentes nos últimos anos e, a partir disso, investigar até onde as redes sociais e seu avanço estão envolvidas no processo depressivo destes. Caso haja uma ligação entre ambos os fatores, o estudo buscará compreender os motivos relacionados a tal problemática. Por fim, pretende-se investigar, também, como tais eventos sucederam-se durante a pandemia da Covid-19, isto é, houve um maior índice de depressão nesse período? Se sim, as redes sociais impactaram nessa mudança?

Palavras-chave:

Depressão; Redes Sociais; Adolescentes; Jovens; Pandemia.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
2. Objetivos.....	10
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivo Específico.....	10
3. Método.....	11
4. A depressão na adolescência.....	14
5. Jovens e o uso das redes sociais.....	20
6. Redes sociais, depressão e a Pandemia de Covid-19.....	26
7. Conclusão.....	31
8. Referências Bibliográficas.....	32

1. INTRODUÇÃO

Desde a década de 1990, as redes sociais estão presentes entre nós. Inicialmente, no ano de 1994, surge o *GeoCities*, com o objetivo de auxiliar pessoas a criarem suas próprias páginas de Internet. Depois, em 1995, surge o *The Globe*, permitindo que seus usuários interagissem com um grupo de pessoas. Nesse mesmo ano, surge o *Classmates*, possibilitando conexões entre colegas da mesma classe da escola. Já nos anos 2000, ocorre o surgimento do *Fotolog*, possibilitando o compartilhamento de fotografias. Em 2002, ocorre a primeira experiência de uma verdadeira rede social através do *Friendster*. Depois, no ano de 2004, surge o *The Facebook*, hoje conhecido mundialmente como *Facebook*. Ainda nesse ano, no Brasil, surge o *Orkut*, rede social extremamente popular no país até o ano de 2011, que foi marcado pelo fim do mesmo (SIEBEL; SANTOS; MOREIRA; SANTOS, 2019). Revolucionando uma geração, esse instrumento nasce com o objetivo de estabelecer novas interações e conexões entre pessoas, independentemente da distância que estiverem umas das outras. Com o passar do tempo, essa nova ferramenta de comunicação foi ganhando força de forma quase que predominante, tornando-se presente em quase todos os lugares do mundo e sendo utilizada pluralmente, isto é, independente de gênero, idade, faixa etária etc.

De acordo com Siebel, Santos, Moreira e Santos (2019), nos dias atuais, pode-se dizer que as redes proporcionam, além de suas funções originais, a possibilidade de dar voz às pessoas para que elas ouçam e sejam ouvidas. Assim, ideias, pensamentos, devaneios podem ser disseminados de forma viral. De um ponto de vista mais positivo, isso favorece o surgimento de movimentos socialmente relevantes, contribuindo para o desenvolvimento e crescimento dos usuários como um todo. Todavia, quando focamos no lado negativo da situação, percebemos que esse potencial de viralizar qualquer ideia ou informação torna-se extremamente perigoso, já que existem movimentos com o objetivo de estimular comportamentos autodestrutivos em um público vulnerável, como, por exemplo, o adolescente.

Acontecimentos históricos e culturais podem influenciar os jovens. Um exemplo disso é o fato de a tecnologia digital ter se tornado algo insubstituível

para eles. Dessa forma, sabe-se que a “geração Z”, composta pelo público nascido após o ano de 1992 (AMIGO et al., 2018), acessa a internet por mais tempo em comparação às outras gerações. É muito comum, inclusive, que façam isso através de mais de um aparelho. Assim, o uso excessivo da tecnologia e a interpretação dela como algo extremamente essencial podem representar um risco a partir do momento em que se considera o anonimato das redes, que possibilita ações como o *cyberbullying*, por exemplo. O risco se estende ao levarmos em consideração a falta de maturidade desse público jovem para compreender e interpretar imagens, vídeos, áudios e mensagens (JUNIOR et al., 2022).

A internet oferece uma possibilidade de mudança no que se refere a construção de identidade dos usuários. Uma vez que não há interação física, as pessoas comunicam-se não-presencialmente. Assim, pode-se considerar que em mensagens, textos, comentários e afins, não é possível observar características físicas dos autores ou saber de fato quem são. Esse anonimato cria uma mediação de conversas apenas no âmbito *on-line*, excluindo a comunicação presencial e possibilitando que qualquer pessoa crie identidades, jogos, atividades, comunidades que coloquem usuários (incluindo adolescentes) em risco (AMIGO et al., 2018).

Para os jovens, possuir e fazer parte de uma rede social é necessário para sentirem que estão conseguindo entrar em contato com a sociedade. Além disso, as redes sociais possibilitam uma comunicação ampla, que ocorre independentemente de distância ou afins e, considerando essa característica, outro motivo pelo qual os jovens utilizam-nas seria para diminuir a solidão. Todavia, existe, também, o medo de ficarem por fora dos acontecimentos, resultando no fato dos adolescentes sentirem constantemente uma necessidade de permanecer conectados. Assim, essa necessidade pode ocasionar um uso excessivo das redes sociais e, conseqüentemente, prejudicial ao adolescente (SILVA et al., 2022).

Apesar dos riscos, é importante destacar que o uso das redes sociais em si não é o problema. Tal uso torna-se preocupante a partir do momento em que começam a surgir prejuízos em áreas relevantes do cotidiano do jovem, como sua vida acadêmica, profissional, familiar e social (SILVA et al., 2022).

De acordo com Siebel, Santos, Moreira e Santos (2019), a adolescência se trata do período da vida correspondente aos dez ou onze anos até os dezenove. Nessa fase, ocorrem alterações físicas, cognitivas, psicossociais que se relacionam entre si. Esse período de desenvolvimento inicia-se na puberdade, dando origem à maturidade sexual ou fertilidade. Além disso, nesse momento, diversas mudanças acontecem na vida do indivíduo, em diversos aspectos. Por conta disso, muitos adolescentes possuem dificuldade para lidar com tantas tribulações, que acabam sendo externalizadas por meio de sentimentos como descontentamento, hostilidade, confusão, euforia etc.

Quando se pensa no jovem, a expectativa é de que ele possa estudar de forma tranquila, escolher uma carreira e seguir sua vida, sem complicações ou dificuldades maiores. Contudo, de acordo com Pandini (2019), observou-se um grande aumento no número de casos de depressão, tendo como principais vítimas os adolescentes. Para elucidar essa informação, vale a pena citar que, segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde, 350 milhões de pessoas no mundo sofrem desse problema (SILVA et al., 2019).

Dessa forma, jovens podem apresentar sintomas depressivos por conta de diversos fatores, que vão desde abusos sofridos na infância até questões como baixa autoestima, insatisfação com o corpo etc. Questões fisiológicas, como pré-disposição genética, por exemplo, também são um fator (BARBOSA et al., 2016). Contudo, nessa fase da vida, sintomas de depressão estão mais associados com questões que envolvem problemas familiares, emocionais, vulnerabilidade social e inovações tecnológicas (SILVA et al., 2019). Uma prova desse último fator é o dado de que adolescentes que fazem o uso indiscriminado das redes sociais estão sujeitos a sofrer consequências danosas à sua saúde mental (SILVA, 2022). Além disso, sabe-se também que, quanto mais tempo um jovem fica conectado, maior a tendência de se tornar hostil e agressivo (SILVA, 2022).

De acordo com Junior, Melo, Silva, Silva, Chaves e Souza (2022), hoje em dia, muitos jovens procuram exercer o papel de influenciador nas redes sociais. Influenciadores possuem grande relevância no ambiente *on-line* e têm destaque em uma ou mais redes. Recebem esse nome porque, através de seus conteúdos, têm como objetivo influenciar positivamente seus seguidores.

Dessa forma, dependem muito da atenção e aceitação dos usuários da internet, algo que pode ser considerado, também, como um fator negativo, já que, muitas vezes, essa atenção pode não vir da maneira que esperam.

Por fim, sabemos que o uso excessivo de aparelhos digitais é um dos fatores agravantes da depressão em adolescentes, uma vez que resultam na diminuição do contato social, interferindo no desenvolvimento psicossocial (SILVA et al., 2019). Dessa forma, considerando o potencial destrutivo das redes sociais, o interesse deste trabalho é verificar se, dentre os diversos fatores negativos que surgem a partir do momento em que os jovens são expostos às mesmas, o desenvolvimento de um processo depressivo pode surgir como um resultado da exposição a tais fatores negativos. Buscaremos compreender, também, até que ponto o uso e o conteúdo presente nas redes sociais podem interferir negativamente na vida do adolescente.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Compreender e identificar o que estudos sobre adolescentes que utilizam redes sociais trazem no que diz respeito à utilização das mesmas na adolescência e a relação desse uso com processos depressivos.

2.2 Específico

Analisar, na bibliografia, os efeitos das redes sociais no processo depressivo dos adolescentes por meio de uma revisão bibliográfica narrativa.

3. MÉTODO

A presente pesquisa se trata de um estudo qualitativo de revisão bibliográfica narrativa. Dessa forma, foi realizada uma avaliação crítica de materiais que já foram publicados, considerando a evolução dos trabalhos a respeito da temática envolvendo o processo depressivo em adolescentes que utilizam as redes sociais (e como a pandemia os afetou nesse sentido). Para isso, procurou-se identificar e esclarecer questões relacionadas a essa problemática, como explicitam Koller et al. (2014).

É importante diferenciar a revisão bibliográfica narrativa (usada neste trabalho) da revisão bibliográfica sistemática. De acordo com Rother (2007):

"A revisão sistemática (...) é uma revisão planejada para responder uma pergunta específica e que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos, e para coletar e analisar os dados destes estudos incluídos na revisão. (...) São considerados trabalhos originais, pois, além de utilizar como fonte, dados a literatura sobre determinado tema, são elaborados com rigor metodológico" (ROTHER, 2007, p. 1).

As revisões bibliográficas narrativas, em contrapartida, são mais amplas e têm o objetivo de discutir, de acordo com Rother (2007, p. 1), "o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual". Assim, apresentam como base uma leitura da literatura publicada em artigos, livros, revistas, etc e, posteriormente, uma interpretação e análise dessas informações feitas pelo próprio autor.

Dessa forma, foram consultadas publicações científicas em periódicos e plataformas de pesquisa a fim de se analisar o tema proposto para que, assim, fosse possível fornecer uma visão geral do problema de pesquisa, evidenciando novas ideias, métodos e temas que têm ganhado maior ou menor evidência na literatura escolhida (MOREIRA, 2017).

O presente trabalho seguiu os seguintes critérios de busca e seleção dos artigos:

1) Critérios de seleção dos artigos

Como critério de seleção para a inclusão de artigos, foram escolhidas pesquisas de até 8 anos atrás (período de 2014 a 2020) no que se refere à

temática do transtorno depressivo em adolescentes, de até 3 anos atrás para o tema das redes sociais (período de 2019 a 2022) e de até 2 anos atrás (2020 a 2022) para a discussão a respeito dos jovens e o uso das redes sociais no contexto da pandemia de Covid-19.

No que se refere à saúde mental de adolescentes, foram incluídas pesquisas que abordassem o transtorno depressivo em jovens, logo, outros transtornos não foram incluídos no trabalho. Contudo, no estudo a respeito das redes sociais, utilizou-se, também, de artigos que citavam outras problemáticas, como questões relacionadas à autoestima e a sintomas físicos, como taquicardia, tendinite, mudanças posturais, sedentarismo, obesidade, além de transtornos alimentares e de personalidade, transtornos de ansiedade, fobia, isolamento social e *cyberbullying*. Não foram feitos recortes a respeito de gênero, classe social, nacionalidade e afins. Por fim, foram utilizados artigos na língua portuguesa, inglesa e espanhola.

Foram excluídas pesquisas, trabalhos teóricos e revisões de literatura que abordassem a tecnologia de maneira ampla e jogos eletrônicos, já que o objetivo foi compreender apenas o uso das redes sociais. Não foram realizados recortes a respeito da metodologia dos trabalhos.

Todas as pesquisas utilizadas estão disponíveis de forma gratuita para qualquer pessoa, podendo ser acessadas através do próprio periódico encontrado ou por meio de métodos de busca, como o *Google Scholar*.

2) Bases consultadas

As bases consultadas foram a plataforma *Scielo* e o *Google Scholar* entre os anos de 2016-2022 para o assunto da depressão na adolescência, 2019-2022 para a questão dos adolescentes e as redes sociais e 2020-2022 naquilo que se refere aos jovens e as redes sociais no contexto da pandemia de Covid-19.

3) Palavras-chave

As palavras-chave pesquisadas foram: “depressão na adolescência”, “adolescentes, depressão, redes sociais”, “jovens, redes sociais”, “pandemia, covid-19, redes sociais e jovens”, “adolescentes, depressão, covid-19”, “redes sociais surgiram”, “social media, teenagers, depression”, “social network,

depression, adolescence”, “pandemic, depression, teenagers” e “youth, social distance, covid-19, pandemic”.

4) Coleta de dados

A partir da seleção de critérios, pesquisou-se as palavras-chave nas plataformas citadas e, a partir disso, as pesquisas foram escolhidas de acordo com as seguintes etapas, respectivamente:

- Leitura do título;
- Leitura do resumo com o objetivo de saber se o tema estava em concordância com o deste trabalho;
- Leitura de todo a pesquisa, sendo realizada de forma aprofundada com o objetivo de coletar informações para o presente trabalho;
- Registro das informações relevantes retiradas da pesquisa utilizada.

4. A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

De acordo com Ramos (2020), no século XVIII, a sintomatologia da depressão costumava se enquadrar na “histeria feminina”. Depois, tais sintomas passaram a ser associados, também, à “loucura masculina”. Contudo, quem definiu a primeira teoria a respeito da depressão foi Hipócrates, que determinou a melancolia como um resultado de um desequilíbrio entre os quatro humores básicos de todo ser humano (sangue, fleuma, bile amarela e bile negra). Assim, a depressão se trataria de uma perturbação no corpo e a terapia serviria para balancear as alterações dos humores. Essa teoria originará a tese de Pinel, no ano de 1767, que elabora uma classificação formada por um grupo de quatro perturbações de doenças físicas (neuroses): melancolia, mania, idiotia e demência. De acordo com a teoria, tais doenças seriam provenientes do sistema nervoso.

Após a segunda guerra mundial, autores americanos acabaram por criar uma classificação alternativa em relação à que já existia anteriormente (CID), nomeada *Diagnostic Statistical Manual* (DSM). Assim, surgem diagnósticos e métodos de avaliação mais precisos e padronizados a respeito dos sintomas. Com isso, a partir do final da década de 1970, foi possível realizar uma análise de maior objetividade a respeito dessa questão, além de ter ocorrido, também, uma melhor concretização dos diagnósticos. Em 1992, a divisão neurose/psicose foi abandonada pelo CID, considerando a depressão como uma perturbação de humor. Tal mudança marca um alinhamento de pensamento com o DSM (DSM-IV, na época) (RAMOS, 2020).

Na década de 1970, o Instituto Nacional de Saúde Mental (NIMH) dos Estados Unidos passou a considerar a depressão infantil como uma patologia. Por conta disso, o processo depressivo em crianças e adolescentes passou a ser mais observado e estudado, já que cientistas e profissionais da saúde na época passaram a observar essa questão com maior preocupação, principalmente devido aos danos que tal problemática acarreta, cognitivamente, emocionalmente e socialmente falando (COUTO, REIS e OLIVEIRA, 2016). Quando falamos em um contexto mais recente, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, no ano de 2019, cerca de 350 milhões de pessoas viviam com depressão no mundo (SILVA et al., 2019).

De acordo com Couto, Reis e Oliveira (2016), estudos mostram que, dentre a população adolescente, isto é, dentre as pessoas de dez a dezenove anos, 20% estão propensos a desenvolver algum tipo de patologia. Dentro dessa estatística, o transtorno depressivo seria o mais provável dessa população desenvolver. Outro dado importante, fornecido pela APA (2014), é de que, de acordo com o DSM-5, o transtorno depressivo maior pode ser desenvolvido por pessoas de qualquer idade, contudo, possui uma chance alta de surgir durante o período da adolescência.

Ramos (2020) cita quatro modelos teóricos explicativos da depressão: cognitivo, comportamental, psicanalítico e bioquímico. O primeiro diz que a depressão tem relação com a cognição e explica que, nessa situação, o indivíduo sofre de perturbações cognitivas que deturpam sua representação a respeito de si mesmo e da realidade. Essa deturpação vem através de pensamentos automáticos negativos. Assim, de acordo com essa tese, correlações negativas são encontradas na maioria dos indivíduos com depressão, que surgem por meio de pensamentos negativos que afetam sua visão da realidade. Isso fará com que padrões estáveis na organização estrutural da pessoa fiquem alterados, resultando em percepções distorcidas da realidade, ativando, assim, os sintomas depressivos.

O modelo comportamental tem como referência a aprendizagem e a interação do indivíduo com o ambiente. Assim, acredita-se que a diminuição de comportamentos adaptados (contato social, interesse por atividades e pessoas) podem levar a pessoa à depressão. Essa diminuição faria com que houvesse um aumento da frequência de comportamentos de rejeição e fuga de estímulos aversivos, como o choro, a tristeza etc. Assim, de acordo com essa teoria, inicialmente proposta por B. F. Skinner (1963), os comportamentos depressivos se originariam por meio da aprendizagem, seguindo o raciocínio do conceito de condicionamento operante. De acordo com Ramos (2020): “Skinner (1953, cit. por Chabrol, 1990), defende que a depressão deriva da interrupção de comportamentos que eram mantidos por reforços sociais positivos (processo de extinção).”.

O modelo psicanalítico defenderá que o processo depressivo ocorre devido à perda e ao luto, ou seja, seria uma reação à perda de uma pessoa ou

objeto importante para o indivíduo. Assim, Sigmund Freud, considerado o “pai da Psicanálise”, faz a distinção entre sofrimento e depressão: no primeiro, o mundo acaba por se tornar vazio, contudo, não existe um rompimento da autoestima e a perda é consciente. Já na depressão (ou melancolia), ocorre o oposto: reduz-se a autoestima, a perda ocorre de maneira inconsciente e o próprio ego do indivíduo se empobrece. Além disso, ao considerar as fases do desenvolvimento psicosssexual proposto por Freud (fase oral, fase anal, fase genital, fase fálica e fase de latência) Ramos (2018) ressalta que, segundo o autor:

“os indivíduos depressivos experienciam um processo de fixação numa fase precoce do seu desenvolvimento libidinoso, mais concretamente na fase oral secundária, que corresponde a uma fase de agressividade em que surgem comportamentos de destruição como morder.” (RAMOS, 2018, p. 10).

Além disso, de acordo com o modelo Psicanalítico, levando em consideração que o aparelho psíquico é formado por id, ego e superego, na depressão, o ego, por meio dos mecanismos de defesa, incorpora, absorve ou introjeta o objeto desejado pelo indivíduo, que pode ter sido perdido de forma real ou imaginária. Já no indivíduo sem transtorno depressivo, aquilo que faz com que o ego se separe do objeto introjetado são apenas as recordações.

Já o modelo bioquímico (tese mais aceita pela comunidade científica) defenderá que a depressão ocorre devido à diminuição de sódio no sistema nervoso central. Nessa teoria, considera-se a depressão enquanto doença e acredita-se que os sintomas depressivos surgem devido a alterações neuroquímicas e endócrinas. A teoria neuroquímica dirá que a depressão é consequência de alterações do metabolismo relacionadas aos neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina. Já a teoria endócrina enfatiza que o quadro depressivo pode ser consequência do hipotireoidismo, que ocorre por conta de um mau funcionamento da tireoide (ou quando há a extração da mesma através de cirurgia). Assim, Ramos (2018) diz que:

“De acordo com este modelo, a depressão apresenta uma relação com as variáveis genéricas, ambientais e com a ação de ambas. Neste sentido, a depressão pode brotar da alteração das condições eletroquímicas basais do sistema nervoso central, responsáveis pelo equilíbrio do ser humano.” (RAMOS, 2018, p. 11).

Apesar das diversas teorias, sabe-se que a depressão na adolescência tem causa multifatorial, ou seja, diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento e progresso de sintomas depressivos em um adolescente, como, por exemplo, abusos sofridos na infância, pré-disposição genética, alterações de neurotransmissores (como, por exemplo, a serotonina) no funcionamento fisiológico do indivíduo, questões relacionadas à autoestima, à satisfação com o corpo, problemas no sono, sentimentos de desesperança, entre outros (BARBOSA et al., 2016). Contudo, apesar de variarem muito e dependerem do contexto e história de vida de cada pessoa, sabe-se que, de forma geral, três classes de fatores contribuem para o surgimento do transtorno depressivo em adolescentes: fatores genéticos, fatores psicológicos e fatores sociais (PANDINI, 2019). Assim, sintomas depressivos que surgem na adolescência são pervasivos e costumam ter longa durabilidade, causando diversos impactos psicossociais no indivíduo que os desenvolve. Nessa fase da vida, costumam aparecer por volta dos treze aos dezenove anos (PANDINI, 2019). Além disso, jovens que estão passando por um processo depressivo costumam apresentar irritabilidade e instabilidade de humor, por isso, é comum que tenham episódios de explosão de raiva, por exemplo. Além disso, apresentam, também, humor deprimido, alterações de peso significativas (perda ou ganho), alterações no sono (insônia ou hipersonia), agitação ou retardo psicomotor, fadiga, perda de energia, sentimentos de culpa e desvalia, prejuízo nas habilidades de pensar, problemas de concentração, pensamentos recorrentes relacionados à morte e ideação suicida, entre outros sintomas que se assemelham aos apresentados, também, por adultos com depressão. Ademais, adolescentes que estão passando por um processo depressivo costumam se queixar de incômodos físicos, como cefaleia, dores abdominais e fadiga, resultando em impactos negativos consideráveis no âmbito escolar e cognitivo. Por conta dessas complicações, podem iniciar, inclusive, o uso de álcool e outras substâncias psicoativas (COUTO, REIS e OLIVEIRA, 2016). É importante ressaltar que, de acordo com o DSM-5, no transtorno depressivo, os sintomas citados devem causar impactos sociais e prejuízos em áreas importantes da vida do sujeito, além de precisarem estar presentes por, no

mínimo, duas semanas (APA, 2014). Ainda assim, a vivência de um processo depressivo por um indivíduo, sendo ele adolescente ou não, será, quase sempre, particular (PANDINI, 2019).

É importante ressaltar que a adolescência se trata de um período em que o indivíduo viverá momentos de instabilidades extremas. Isso pode ocasionar sentimentos de confusão, angústia, raiva, insegurança, solidão etc, fazendo com que surja, também, a possibilidade de ocorrerem conflitos e desentendimentos com as pessoas do convívio social do jovem. Entretanto, essas atribulações, que acabam por fazer parte da vivência da adolescência, tornam-se de extrema importância para o desenvolvimento psicológico do indivíduo (SILVA e SILVA, 2017).

De acordo com Pandini (2019), é extremamente relevante que se leve em consideração o papel da família na saúde psicológica do adolescente. É no ambiente familiar que o jovem aprende e registra maneiras de apoio e enfrentamento de situações, além de valores e modos de pensar, ou seja, pode-se dizer que adolescentes são diretamente influenciados por seu núcleo familiar. Dessa forma, ao longo de suas vivências, é natural que o jovem busque suporte e acolhimento em seu lar. Logo, quando a família acaba por não conseguir suprir necessidades básicas de afeto e atenção do indivíduo – questões essenciais para uma estruturação plena do adolescente –, existe uma possibilidade de isso causar impactos emocionais no mesmo, podendo ser, inclusive, um fator agravante para o surgimento da depressão.

Outro fator que pode influenciar a saúde mental e o bem-estar de um adolescente é o fato de ocorrerem mudanças físicas importantíssimas durante o período da adolescência, que refletem no humor e no temperamento do mesmo. Nesse período, o adolescente passa pela puberdade, fase em que ocorrem diversas alterações biológicas envolvendo o crescimento e a estrutura corporal, o aumento de hormônios sexuais e o progresso da maturação sexual (PANDINI, 2019).

Outro fator extremamente presente na vida da maioria dos adolescentes são as questões relacionadas à autoestima. Nessa fase da vida, o jovem realiza uma nova construção de sua imagem corporal, e essa descoberta pode abarcar, inclusive, seu lugar no mundo, já que, nesse período, ele passa a criar

novas perspectivas sobre o futuro e, conseqüentemente, olhar para si mesmo para fazer isso. Dessa forma, o indivíduo tentará, de fato, encontrar sua identidade, fator que marcará um processo de diversas incertezas (SILVA e SILVA, 2017). Assim, adolescentes que possuem uma ideia deturpada e negativa de si mesmos apresentam uma probabilidade maior de desenvolver um transtorno depressivo: “A depressão está relacionada diretamente a uma visão negativa de si própria, do mundo, e em relação ao futuro” (PANDINI, 2019, p. 137).

Segundo Pandini (2019), no que se refere ao período em que o adolescente se encontra em tratamento, é importante que o profissional responsável pelo mesmo comunique a ele e à família que tal processo nem sempre é constante e positivo, isto é, o paciente pode tanto obter uma melhora no período de poucas semanas quanto passar por um quadro de piora nesse mesmo período. Assim, cada indivíduo responderá de uma maneira diferente ao tratamento, já que as pessoas estão inseridas em contextos diferentes umas das outras, que podem influenciar, positiva ou negativamente, o processo de recuperação. A família do paciente também poderá impactar de maneira positiva o processo de melhora do paciente. Um exemplo disso seria realizar mudanças no cotidiano e na dinâmica familiar que poderiam estar prejudicando o bem-estar do jovem. Ademais, o tratamento ocorrerá de acordo com a gravidade do quadro de cada paciente, levando em consideração seu contexto social, ambiental e psicológico, que podem estar relacionados ao processo depressivo em questão. Dessa forma, o tratamento ocorre através de mudanças no estilo de vida do adolescente, apoio social, além de ajuda profissional multidisciplinar (psicólogos, psiquiatras etc.). Assim, o suporte pode surgir de várias maneiras através de família, amigos, terapeutas, médicos etc. Grupos de apoio nos quais os participantes compartilham suas experiências a respeito da problemática também podem servir de grande ajuda. Para casos moderados e graves, o tratamento com antidepressivos e outros medicamentos pode ser necessário, devendo estar sempre associado a intervenções psicoterápicas.

5. JOVENS E O USO DAS REDES SOCIAIS

De acordo com Souza e Cunha (2019), em 2019, o número de pessoas com acesso à internet no Brasil chegou a 116 milhões. Paralelamente, o aumento de adolescentes que sofrem de problemas ocasionados pelas redes sociais cresceu na mesma intensidade. De acordo com Keles, McCrae e Grealish (2019), em 2015, 92% dos adolescentes estadunidenses estavam inseridos nas redes sociais, sendo que aqueles na faixa dos 13 aos 17 anos as utilizavam mais. O uso desenfreado da tecnologia gerou dependência e afetou as relações sociais, causando impactos à saúde mental da população, principalmente adolescentes. Assim, segundo Souza e Cunha (2019):

“Profissionais afirmam que há relação entre o crescimento da depressão nos jovens e o aumento do tempo gasto em redes sociais; isso geralmente acontece devido à grande “vitrine virtual” apresentada nas redes, onde são exibidos corpos e personalidades “perfeitas” (SOUZA e CUNHA, 2019, p. 204).

De acordo com Keles, McCrae e Grealish (2019), sabemos que a adolescência é o período de formação de identidade pessoal e social. Assim, pode-se dizer que, atualmente, esse desenvolvimento é dependente das redes sociais. Jovens possuem uma capacidade limitada de autorregulação e são vulneráveis à pressão dos pares (ou seja, à influência que grupos exercem sobre a pessoa no que se refere a escolhas do dia a dia), fazendo com que não consigam fugir dos efeitos potencialmente adversos do uso das redes sociais, aumentando a possibilidade de desenvolverem problemas relacionados à saúde mental.

O século XXI proporcionou a oportunidade para que diversos âmbitos da vida, do cotidiano e do dia a dia dos seres humanos fossem extremamente facilitados pela tecnologia. Instituições de ensino e o mercado de trabalho em geral, por exemplo, através de instrumentos como vídeos, textos, pesquisas e afins, têm suas atividades mediadas majoritariamente pela tecnologia digital. Além disso, hoje em dia – mais precisamente a partir da década de 1990, com o surgimento e ascensão das primeiras redes sociais (SIEBEL; SANTOS; MOREIRA; SANTOS, 2019) – a comunicação social pode ser feita através de e-mails, mensagens de texto, ligações por áudio ou vídeo etc (SOUZA e CUNHA, 2019), o que evidencia, também, a influência que a tecnologia exerce

na vida das pessoas. Todavia, os meios tecnológicos, a internet e, mais precisamente, as redes sociais trazem consigo riscos que afetam seus usuários de forma constante. Os adolescentes, por estarem extremamente imersos no mundo digital, chegando a considerar, inclusive, a tecnologia como algo insubstituível em suas vidas (AMIGO et al., 2018), não escapam desses danos.

De acordo com Souza e Cunha (2019), nos dias atuais, cartas ou telefones convencionais já não são mais utilizados para a comunicação entre as pessoas. As relações ocorrem, majoritariamente, por meio das redes sociais. Nelas, pré-julgamentos são feitos o tempo todo, além da exposição de relacionamentos para absolutamente qualquer um, inclusive desconhecidos. Nesse ambiente, o objetivo é quase sempre a conquista de mais “amigos” com status e a maior quantidade de “likes” e comentários possível nas postagens. Inclusive, muitas vezes, se uma determinada postagem não alcança o número de curtidas e comentários esperado pelo usuário, ele a apaga. O fato de, muitas vezes, não conseguir ser popular, não atingir a quantidade desejada de likes e seguidores gera uma frustração enorme no indivíduo, já que o mesmo se sente não-aceito e rejeitado, com uma sensação de que não possui aquilo que se é suficiente para atingir a popularidade almejada nas redes sociais (SANTOS e SILVA, 2021).

Além desses problemas, nas redes sociais, é comum que insultos e agressões verbais ocorram devido a divergência de opiniões entre os usuários, podendo causar danos psicológicos àqueles que são agredidos. Além disso, questões como o *cyberbullying*, agressões verbais e a má interpretação de mensagens podem levar desde mudanças de hábito por parte daquele que sofreu as ameaças até à desestruturação de famílias, que são, inclusive, fatores que ocasionaram um aumento dos quadros de depressão (SOUZA e CUNHA, 2019). De acordo com Keles, McCrae e Grealish (2019), psicólogos e outros peritos emitiram avisos a respeito do modo como os adolescentes estão lidando com as redes sociais e as consequências em seu desenvolvimento pessoal e social que surgem a partir disso. No estudo feito por Souza e Cunha (2019), buscou-se verificar quais eram os riscos do uso excessivo das tecnologias digitais, com foco nas redes sociais virtuais. Assim, duas questões apareceram com maior frequência: *cyberbullying* e depressão. Constatou-se,

também, outros fatores que se relacionam a sinais de depressão, além de problemas como taquicardia, tendinite, mudanças posturais, sedentarismo, obesidade até transtornos alimentares, transtornos de personalidade, transtornos de ansiedade, fobia e isolamento social. Todas essas problemáticas também estão incluídas nos riscos do uso excessivo das redes. Em relação à maneira que podemos detectar, no ambiente das redes sociais, problemas relacionados à saúde mental, constatou-se que alterações de humor e de comportamento e a necessidade de estar sempre “por dentro” dos acontecimentos e de manter o perfil constantemente atualizado em busca de seguidores são sinais importantes de que aquele jovem pode estar passando por problemas nesse âmbito. Além disso, existem sinais que podem auxiliar na identificação de uma possível dependência de Internet e Tecnologia Digital, como, por exemplo, quando um jovem apresenta irritabilidade, necessidade de estar sempre conectado, tentativas excessivas para diminuir o tempo de uso de Internet, instabilidade emocional ao reduzir o uso de Internet, mentiras a respeito do tempo *on-line* etc.

De acordo com Keles, McCrae e Grealish (2019), pode-se dizer que há uma ligação entre o uso de redes sociais e problemas psicológicos. Além disso, constatou-se também uma correlação estatisticamente significativa entre a utilização das redes e sintomas depressivos em crianças e adolescentes. Ademais, é evidenciado que o uso problemático (ou seja, o uso não-saudável) do *Facebook* e o sofrimento psicológico em adolescentes e jovens adultos estão correlacionados. Sendo assim, pode-se dizer que a ligação entre as redes sociais e os problemas de saúde mental não é simples, já que há vários fatores que contribuem para tal problemática. Um desses fatores, por exemplo, é o fato de muitos usuários das redes sociais possuírem contas e perfis em várias delas, o que origina uma atividade de “multitarefa online”. Assim, foi constatado que essa característica prevê sintomas relacionados à distúrbios mentais. Além disso, a quantidade de perfis em redes sociais distintas se correlacionou com o nível de ansiedade por conta da demanda esmagadora que isso traz ao usuário (KELES, MCCRAE E GREALISH, 2019).

Segundo Santos e Silva (2021), pode-se dizer que as redes sociais acentuam os conflitos internos do adolescente, fazendo com que este passe a

enxergar a si mesmo de acordo com uma realidade e beleza falsas e editadas, que passam longe da realidade, além da falsa ilusão de felicidade que, na verdade, trata-se de algo irreal, forçado. Relações tornam-se superficiais e apáticas, relacionamentos amorosos resumem-se a telas, aumentando o sentimento de solidão por parte dos usuários das redes.

Com questões relacionados à autoestima e às demais problemáticas trazidas até aqui, a tendência de surgirem conflitos internos, crises existenciais e diversos outros pensamentos negativos aumenta consideravelmente. Aquilo que é visto e acompanhado nas redes sociais torna-se uma referência do que e de como ser para o jovem, principalmente quando levamos em consideração que, no período da adolescência, a identidade é formada por meio de processos de reflexão e observação. Dessa forma, muitas vezes, o adolescente acaba por deixar de lado coisas que o agradam de fato para encaixar-se num padrão considerado como ideal e aquilo que é “perfeito” de acordo com o universo das redes sociais, pois, desse modo, o jovem sente que será aceito por aqueles considerados “populares” e de sucesso (SANTOS e SILVA, 2021).

Outro problema presente na dinâmica das redes sociais são as notificações. Estas acabam por reforçar o sentimento no adolescente de sentir-se aceito por seus amigos e parceiros. Isso faz com que surja uma dependência emocional e afetiva no indivíduo, que acaba por sentir a necessidade de obter aprovação das pessoas de suas redes sociais, perdendo sua identidade e dando maior importância a se tornar aquilo que agrada aos outros com a finalidade de ser aceito (SANTOS e SILVA, 2021).

De acordo com Perkovich (2021), o uso de redes sociais, incluindo *Facebook*, *TikTok*, *Snapchat* e *Instagram*, está ligado à autoestima baixa em adolescentes do gênero feminino. Além disso, foi constatado que, quanto mais horas uma adolescente se conecta às redes sociais, menor sua autoestima quando comparada ao limite proposto pela Academia Americana de Pediatria (AAP) a respeito do tempo na frente de telas, que seria de duas ou menos horas ao dia. Dessa forma, pode-se dizer que gastar menos tempo nas redes sociais acaba por resultar em níveis mais altos de autoestima e mais baixos de depressão e ansiedade.

De acordo com Haand e Shuwang (2020), a dependência e/ou o uso excessivo das redes sociais são caracterizados como um vício comportamental no qual o usuário preocupa-se de forma excessiva com as mesmas, impulsionado por uma vontade incontrolável de “logar-se” ou usá-las, além de dedicar tanto tempo e esforço do seu dia a elas a ponto de prejudicar outras áreas importantes da vida. Ademais, no estudo realizado pelos autores, foi realizado um teste com 329 estudantes de universidades do Afeganistão, sendo que 97.9% deles possuíam de 18 a 25 anos, a fim de se verificar a relação entre a dependência das redes sociais e depressão. Com relação a estas duas variáveis, foi verificada uma correlação entre ambas (ainda que fraca), indicando que, à medida que o nível de dependência das redes sociais aumenta, o nível de depressão aumenta também. Dessa forma, foi concluído que, embora haja uma correlação entre ambas os fenômenos, isso não significa que as redes sociais causam, de fato, um transtorno depressivo, mas que seu uso de forma excessiva pode ser um dos sintomas da depressão e vice-versa, não havendo uma relação causal entre ambos. Por fim, é interessante observar que este estudo foi realizado em um país de extrema vulnerabilidade em termos sociais, educacionais, financeiros e de segurança. Contudo, assim como muitas pesquisas que investigam o impacto do uso das redes sociais e na saúde mental de seus usuários, foi observada uma relação entre ambos, evidenciando que esta problemática está presente independentemente da localização geográfica, do nível de alfabetização, da economia, da estabilidade política e afins, ou seja, o vício em redes sociais associa-se à depressão da mesma forma em países desenvolvidos e em desenvolvimento (HAAND e SHUWANG, 2020).

De acordo com Taboga e Santos (2021), no Brasil, mais de 90% dos adolescentes e jovens adultos utilizam a *Internet* com a finalidade de troca de mensagens. Além disso, as redes sociais desempenham um papel importante no que se refere à disseminação de padrões sociais e, por conta disso, têm causado danos significativos aos usuários, como, por exemplo, quando é apontado o fato de alguns terem relatado sentimentos negativos após utilizarem o *Facebook* e compararem essa problemática ao uso de sites neutros (em que não houve presença de impactos negativos ao seu humor).

Na adolescência, a autoestima e percepção de si podem ser afetadas por determinados fatores, positivamente e negativamente, e as redes sociais são um desses fatores. Isso acontece por meio dos feedbacks recebidos nesses ambientes, que são realizados por outros usuários presentes nas redes (TABOGA e SANTOS, 2021). Tal problemática é vista, principalmente, entre o público feminino. Ao utilizarem as redes sociais, as mulheres notam a divergência a respeito de sua autoimagem, principalmente no que se refere a pele, rosto e cabelo, estimulando a comparação. Além disso, foi possível observar que publicações acabam por estimular a popularidade e o ganho de atenção, principalmente aquelas em que há o uso de elementos com maior teor sexual e manipulações artificiais (TABOGA e SANTOS, 2021).

Assim, de acordo com Neves et al. (2020), pode-se dizer que adolescentes em um processo depressivo fazem um uso maior das redes sociais e, além disso, estão mais expostos a ideias suicidas. Além disso, o uso problemático das redes tem como consequência a potencialização de sintomas depressivos. Em contrapartida, de acordo com esses autores, há maneiras de se lutar contra essa problemática, como o uso de aplicativos para crianças e adolescentes que serviriam como apoio ou como um dos tratamentos para problemas psicológicos. Essa ferramenta pode ser positiva devido ao fato de um estudo com adolescentes, no qual os mesmos buscaram ajuda devido a comportamentos de risco, sendo que 50% deles preferiram utilizar o ambiente virtual para isso, foi realizado. Além disso, é importante que profissionais da saúde, como, por exemplo, pediatras, informem os pais e seus filhos a respeito dos usos saudáveis e não-saudáveis das redes sociais, realizando um alerta para os riscos presentes nelas e as formas de identificar o uso excessivo das mesmas. Por fim, é importante que, nos ambientes educacionais, o vínculo e a proximidade entre escola e aluno sejam incentivados.

6. REDES SOCIAIS, DEPRESSÃO E A PANDEMIA DE COVID-19

Em dezembro de 2019, foi relatado, pela primeira vez, um surto de infecção viral humana, na cidade de Wuhan, na China. A Organização Mundial da Saúde (OMS) nomeou o vírus de Sars-cov-2. Três meses depois, em março de 2020, devido ao aumento de casos, foi declarado que o mundo passava por uma nova pandemia. A partir desse momento, a recomendação por parte das autoridades da saúde era a de distanciamento social, além de medidas para prevenir a contração do vírus, como o uso de máscaras e outras medidas de higiene, com o objetivo de diminuir a propagação do vírus e os casos. Tais medidas, apesar de essenciais, trouxeram consequências que impactaram a vida da população no que diz respeito a questões psicossociais, já que a maioria das pessoas foi obrigada a ficar longe das escolas, trabalho, lazer, amigos, família etc (ESTRELA et al., 2021):

“Além dos impactos biológicos e econômicos, o surgimento súbito de uma doença sempre representa uma ameaça à saúde mental, podendo ocasionar um amplo e variável espectro de manifestações de adoecimento mental, que afeta inclusive, pessoas consideradas saudáveis. Mesmo não havendo exposição direta à infecção, pode-se vivenciar ansiedade, raiva, desesperança, medo, insônia, sensação de desamparo e solidão.” (ESTRELA et al., 2021, p. 2).

Assim, de acordo com Estrela et al. (2021), nesse período de pandemia e distanciamento social, a tecnologia surgiu como uma tentativa de adaptação à nova realidade. Apesar de já estar presente há algum tempo na vida das pessoas (principalmente de jovens, como mencionado anteriormente), a privação de atividades de lazer, trabalho, educação e o tempo grande de confinamento fizeram com que a utilização do ambiente virtual aumentasse consideravelmente. Conseqüentemente, jovens começaram a usar redes sociais de maneira abusiva. Assim, é possível dizer que o uso excessivo das redes sociais e da Internet durante esse período poderiam ser agravantes numa piora da saúde mental dos mesmos:

“O isolamento social intensifica alguns elementos ligados à sociabilidade digital como a hiperexposição, diluição das fronteiras entre o público e o privado-íntimo, além da espetacularização de si, criando condições para o acirramento da violência digital e eventos traumáticos.” (ESTRELA et al., 2021, p. 2 e 3).

Dessa forma, segundo Deslandes e Coutinho (2020), durante o período de isolamento social, consolidou-se de forma popular, isto é, para todas as classes sociais (ainda que de forma desigual) o fenômeno da “Internet 2.0”. Tal novidade conta com uma “hiperinteratividade” entre os usuários, além de uma nova mobilidade em que podem ser acessados esses ambientes digitais:

“Impulsionada pela quantidade massiva de dados trocados na Internet banda larga, a hiperconectividade acontece através de diversas ferramentas como troca de mensagens de texto, fotos, áudios, transmissão ao vivo, sala de reuniões; em suma, mecanismos que potencializam a interação entre as pessoas. A nanotecnologia associada ao amplo acesso da área de cobertura da Internet fez com que estes espaços de interação pudessem ser acessados em qualquer lugar a qualquer hora sem a necessidade de um mediador.” (DESLANDES e COUTINHO, 2020, p. 2480).

Assim, essas características da Internet 2.0 deram origem a uma certa característica extremamente marcante dessa hiperconectividade: a espetacularização do “eu”, que tem como objetivo uma busca de um reconhecimento midiático da sua persona. Assim, em redes sociais como *Instagram, Tinder, Twitter e Facebook*, a maneira como o “eu” se apresenta para os “outros” é determinante em relação à sociabilidade daquele ambiente digital. Dessa forma, por conta do desejo de ser adorado e contemplado, os usuários acabam se encontrando numa posição de serem obrigados a se moldar de acordo com os padrões considerados ideais por aquele ambiente e de terem que agir como se estivessem o tempo todo em frente às câmeras. Com isso, pode-se dizer que a hiperexposição está muito ligada a esta sociabilidade digital (DESLANDES e COUTINHO, 2020).

De acordo com Santos (2021), os adolescentes se apegaram às redes sociais para preencherem um vazio causado pelo isolamento social. Isso porque, devido a amigos virtuais e compartilhamento de informações, elas transmitem o sentimento de que nunca estão sozinhos e infelizes. Assim, pode-se dizer que parte da literatura considera que houve um aumento do uso indiscriminado das redes sociais durante o período de isolamento. Como consequência disso, foi possível constatar o surgimento de transtornos de atenção, de ansiedade, obsessivos, além de problemas envolvendo linguagem e comunicação, que podem afetar, inclusive, a aprendizagem (SANTOS, 2021).

De acordo com Cerantola e Fiamenghi (2020), pode-se dizer que o isolamento social causou um agravamento dos estados de ansiedade e depressão. Além disso, o contato com notícias alarmantes a respeito da pandemia por meio das redes sociais fez com que estados depressivos aumentassem e se ampliasse, em decorrência disso, a problemática acerca da saúde mental. Este problema foi visto de forma ainda maior em pessoas que passavam mais tempo utilizando as redes. Nesse sentido, Gehlen (2021) mostrou que, no período de isolamento social causado pela pandemia do Covid-19, os jovens passaram a ficar ainda mais tempo em frente às telas, já que, naquele momento, a *Internet* e a tecnologia eram não só fontes de lazer, mas de estudos e contato social.

Gomes et al. (2021) afirma que, durante o confinamento, houve um aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, impactando negativamente a saúde mental de adolescentes escolares, que foram privados de frequentar as aulas presencialmente por conta das recomendações das autoridades da saúde, a fim de que se pudesse conter a propagação do vírus. Levando em consideração os impactos trazidos pelo confinamento e isolamento social, o estudo de Tang et al. (2020), realizado em uma amostra de 1160 pessoas (dentre elas, pessoas de quarentena em áreas afetadas pela Covid-19, em áreas não-afetas e pessoas que não estavam de quarentena). A partir disso, foi possível registrar que 26,4% dos participantes relataram estados relativos à depressão e 70,7% relataram estados relativos à ansiedade, principalmente aqueles que se encontravam em isolamento.

Geirdal et al. (2020) realizaram um estudo com uma amostra de 3810 pessoas, sendo que todas possuíam 18 anos ou mais: 771 eram norueguesas, 1392 eram estadunidenses, 1373 pertenciam ao Reino Unido e 273 eram australianas. Os pesquisadores avaliaram a frequência com que as pessoas utilizaram as redes sociais após o início do surto de Covid-19. As medidas eram: mensalmente ou menos (*monthly or less frequently*); semanalmente; algumas vezes por semana; diariamente e várias vezes ao dia. Além disso, avaliou-se, também, questões como: qualidade de vida, solidão (*loneliness*), preocupações (*worry*), saúde mental e bem-estar psicossocial. Em relação a essas variáveis, pessoas da Noruega apresentaram resultados melhores em

relação às pessoas dos outros países pesquisados: melhor saúde mental e qualidade de vida e menores índices de solidão e preocupações. Ademais, analisando as diferenças em relação às variáveis citadas e comparando-as com a baixa ou alta frequência de uso de redes sociais, foi possível constatar que indivíduos que utilizam mais frequentemente as redes evidenciaram uma “pior” (*poorer*) saúde mental do que aqueles com um uso menos frequente. Essa piora foi vista também em relação à qualidade de vida, à solidão, preocupações e bem-estar psicossocial. Dentre os participantes que disseram utilizar as redes, desde “diariamente” até com “menos frequência”, 24,2% foram classificados com desconforto emocional e 24,4% foram classificados com baixa qualidade de vida em geral. Entre aqueles que utilizam as redes sociais várias vezes ao dia, os índices relacionados a estresse emocional e baixa qualidade de vida foram significativamente maiores. Com isso, de acordo com a pesquisa, os autores chegam à conclusão de que pessoas que utilizam mais as redes sociais durante a pandemia da Covid-19 estão em maior contato com notícias – falsas ou não – a respeito do vírus e dos desdobramentos relacionados a ele. Isso pode resultar na diminuição das vivências relacionadas a alegria e diversão e no aumento de vivências relacionadas ao estresse e à preocupação. Em contrapartida, pessoas com uma melhor saúde mental podem encontrar mais alegria, distração, lazer e relaxamento no uso das redes sociais, em comparação à pessoas com uma pior saúde mental e uma menor qualidade de vida. Isso porque o primeiro grupo tende a encontrar informações a respeito da pandemia, da Covid-19 e afins em outros meios de comunicação, utilizando as redes para fins relacionados a lazer e outras finalidades.

De acordo com o estudo realizado por Maia e Dias (2020), confirmou-se, também, o aumento das taxas de depressão durante o período da pandemia de Covid-19. Os pesquisadores utilizaram uma amostra de 460 alunos com idade média de 20,14 anos e outra amostra por 159 sujeitos com idade média de 20,40 anos. O objetivo era analisar se os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários teriam sofrido alguma alteração durante o período de pandemia em comparação à época de “normalidade”. Os resultados demonstraram que os estudantes que participaram do estudo relativo ao período pandêmico obtiveram um índice maior de depressão

quando comparados aos estudantes relativos às épocas “normais”, evidenciando que houve um impacto negativo na saúde mental dos estudantes durante a pandemia do Covid-19.

Dessa forma, de acordo com os dados trazidos, é possível observar que houve uma piora na saúde mental de adolescentes durante a pandemia de Covid-19, incluindo o aumento das taxas no nível de depressão. Com isso, alguns autores conseguiram demonstrar que as redes sociais podem ter tido um papel importante nessa problemática, contudo, Geirdal et al. (2020) afirmam que existe uma necessidade de se fazer uma investigação naquilo que se refere às redes sociais, para que se consiga ter acesso a um quadro mais amplo e talvez mais preciso a respeito da associação entre a utilização de redes sociais e saúde mental durante situações de insegurança.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais em si não são, de fato, um problema. Contudo, a partir do momento em que consideramos que, hoje em dia, a maioria dos adolescentes as utiliza de maneira frequente, acaba sendo necessário uma maior atenção no que se refere à saúde mental dos mesmos.

A adolescência é um período no qual o indivíduo construirá sua identidade pessoal e social. Nessa fase, a autoestima e a percepção de si podem ser afetadas por fatores positivos e negativos. As redes sociais, por estarem no cotidiano do indivíduo, costumam ser um desses fatores.

A dinâmica das redes sociais consiste, muitas vezes, em uma necessidade constante de *likes*, de atenção, de popularidade e de *status*. Dessa forma, o adolescente se vê, constantemente, precisando dessa atenção e aceitação. Com isso, a tendência de surgirem conflitos internos, crises existenciais e outros pensamentos negativos aumenta consideravelmente.

O ambiente das mídias sociais é uma espécie de vitrine com corpos e pessoas “perfeitas” sendo expostos o tempo todo, podendo afetar a autoestima do adolescente. O presente estudo, inclusive, observou que isso é mais comum no público feminino, que acaba, constantemente, comparando-se entre si em relação ao cabelo, pele, corpo, etc.

Dessa forma, analisando o material trazido no presente trabalho, é possível concluir que o processo depressivo em jovens pode ser desencadeado por diversos fatores, incluindo o uso excessivo das redes sociais. No entanto, é importante que mais estudos sejam feitos no âmbito quantitativo para que tenhamos mais dados estatísticos a respeito da temática das redes sociais e da depressão em adolescentes.

Por fim, o presente trabalho verificou que, apesar dos potenciais riscos que as redes sociais podem desencadear na vida do adolescente, é possível preveni-los. Para isso, é importante que profissionais da saúde informem os pais e seus filhos a respeito do uso saudável e não-saudável das redes. Além disso, nos ambientes educacionais, o vínculo e a proximidade entre escola e aluno deve ser, cada vez mais, estimulado.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. APA. DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARBOSA, Diego Grasel et al. Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Cad. saúde colet.*, Rio de Janeiro. v. 24, n. 2, p. 221-227, Jun 2016. – Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nc4d66rHTK4bKn7zrtNRV8S/?lang=pt>. Acesso em: 6 abr. 2022.

CERANTOLA, Júlia Fernandes Afonso; FIAMENGHI, Geraldo A. Junior. **Redes sociais e impactos na subjetividade do adolescente na Pandemia**. Atibaia: Centro Universitário UNIFAAT, 26 jan. 2021. Disponível em: <http://gepaatibaia.com.br/arquivos/Cerantola&Fiamenghi-Jr.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2022.

Couto, I. S. L., Reis, D. M. L., & Oliveira, I. R. de. (2016). Prevalência de sintomas de depressão em estudantes de 11 a 17 anos da rede pública de ensino de Salvador. *Revista De Ciências Médicas E Biológicas*, 15(3), 370–374. <https://doi.org/10.9771/cmbio.v15i3.18205>. Acesso em: 29 Abr. 2022

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. **O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas**. Rio de Janeiro: Ciência & Saúde Coletiva, 28 abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2479-2486>. Acesso em: 13 maio 2022.

dos Santos, C. (2021). COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS. *HOLOS*, 3, 1–14. Disponível em: <https://doi.org/10.15628/holos.2021.11651>. Acesso em: 3 jun. 2022

GEHLEN, Gabriela. **Bem-estar subjetivo, uso de redes sociais on-line e autoconceito na infância e adolescência durante a pandemia do COVID-19**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 24 maio 2022. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/238853>. Acesso em: 3 jun. 2022.

GEIRDAL, Amy Østertun *et al.* **Mental health, quality of life, wellbeing, loneliness and use of social media in a time of social distancing during the COVID-19 outbreak. A cross-country comparative study.** London: Journal of Mental Health, 9 mar. 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2021.1875413>. Acesso em: 15 jun. 2022

HAAND, Rahmatullah; SHUWANG, Zhao. **The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan.** London: International Journal of Adolescence and Youth, 20 mar. 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2020.1741407>. Acesso em: 5 maio 2022.

KELES, Betül; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. **A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.** London: International Journal of Adolescence and Youth, 21 mar. 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851?scroll=top&needAccess=true>. Acesso em: 5 maio 2022.

KOLLER, Sílvia H; COUTO, Maria Clara P. de Paula; HOHENDORFF, Jean Von. (Orgs.). Manual de produção científica. Porto Alegre: Penso, 2014.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2022.

MOREIRA, Walter. **Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção.** Lorena: Revista Janus, 18 ago. 2017. Disponível em: <http://unifatea.com.br/seer3/index.php/Janus/article/view/102>. Acesso em: 18 set. 2022.

NEVES, Ana Beatriz Callou Sampaio *et al.* Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática / Association between the Harmful Use of Social Networks and Depression in

Adolescents: A Systematic Review. **ID on line. Revista de psicologia**, [S.l.], v. 14, n. 51, p. 586-604, jul. 2020. ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2622>>. Acesso em: 5 maio 2022.

PACHECO AMIGO, B. M.; LOZANO GUTIÉRREZ, J. L.; GONZÁLEZ RÍOS, N. Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente / Diagnosis of the use of social networks: risk factor for the adolescent. **RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo**, v. 8, n. 16, p. 53 - 72, 29 ene. 2018. Disponível em: <http://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/334>. Acesso em: 29 abr. 2022.

PANDINI, Rosa Maria Pacheco. **Uma análise sobre a depressão na adolescência**. Criciúma: Revista Inova Saúde, 1 jul. 2019. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/3585/4722>. Acesso em: 6 abr. 2022.

PERKOVICH, Amanda C. **The Impact of Social Media on Teenage Females Self-Esteem**. Mankato: Minnesota State University, Mankato, 14 abr. 2021. Disponível em: <https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds/1104/>. Acesso em: 5 maio 2022.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa *et al.* **Depressão na infância e adolescência**. [S. l.]: Psicologia.pt, 26 ago. 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1224.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2022.

RONDON, M. C. de S. .; ESTRELA, A. C. G. dos S. .; SALES, S. C. de .; COSTA, V. V. da .; SANTOS, A. B. dos .; COSTA, B. F. da .; LIMA, N. C. . The impact of social networks on youth health during the isolation period: an integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. e5310413747, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i4.13747. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13747>. Acesso em: 13 maio 2022.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão sistemática X revisão narrativa**. São Paulo: Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, 17 jul. 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 set. 2022.

SANTOS, Geny; SILVA, Millene. **Depressão na adolescência relacionada ao advento das redes sociais**. Caruaru: Revista Ensino de Ciências e Humanidades - Cidadania, Diversidade e Bem Estar- RECH, 1 jan. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/8473>. Acesso em: 29 abr. 2022.

SIEBEL, MARCIA Teresa *et al.* **A influência das redes sociais para o suicídio na adolescência**. Bahia: Estácio Bahia, 21 mar. 2022. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/cienciaincenabahia/article/view/876>. Acesso em: 1 abr. 2022.

SILVA TO, SILVA LTG. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. Rev. Psicopedagogia 2017;34(103):87-97. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 29 abr. 2022.

SILVA, Daniel Oliveira *et al.* Fatores que influenciam a depressão na adolescência. Anápolis: RESU - Revista em educação e saúde, 2 jul. 2019. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/3791>. Acesso em: 6 abr. 2022.

SILVA, Evandro Sérgio Junior *et al.* **Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura**. Pernambuco: Brazilian Journal of Development, 18 mar. 2022. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/45299>. Acesso em: 29 abr. 2022.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Alagoas: Revista Educação, Psicologia e Interfaces, 26 dez. 2019. Disponível em:

<https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 29 abr. 2022.

TABOGA, Ana Laura Vilamaior *et al.* **Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes**. Vila Nova de Gaia: Repositório Comum, 31 maio 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36684>. Acesso em: 20 maio 2022.

TANG, F.; LIANG, J.; ZHANG, H.; KELIFA, M.M.; HE, Q; WANG, P. COVID-19 related depression and anxiety among quarantined respondents. *Psychology & Health*, 2020. DOI: 10.1080/08870446.2020.1782410. Acesso em 3 jun. 2022

ZAPPE, Jana Gonçalves; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Variáveis pessoais e contextuais associadas a comportamentos de risco em adolescentes. *J. bras. psiquiatr.*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 1, p. 44-52, Mar. 2016.

Nos últimos anos, as redes sociais foram ganhando força de forma quase que predominante, tornando-se presente em quase todos os lugares do mundo e sendo utilizada pluralmente. Por isso, o presente trabalho buscou identificar estudos referentes aos adolescentes que as utilizam e, dessa forma, compreender a relação desse uso com processos depressivos e possível relação com a pandemia da Covid-19. A partir dessa investigação, verificou-se que redes sociais em si não são um problema. Todavia, a partir do momento em que começam a ser utilizadas demasiadamente pelo adolescente, podem acabar trazendo diversos riscos à saúde mental do mesmo, incluindo o surgimento de um processo depressivo. Por fim, pôde-se observar que, durante a Pandemia da Covid-19, o aumento da utilização das redes sociais por adolescentes foi observada e, paralelamente, questões como ansiedade e depressão também obtiveram um aumento. Contudo, é necessário que mais

estudos sejam feitos a respeito das duas temáticas para que, assim, seja possível determinar, de fato, uma correlação entre ambas as problemáticas.