



Evento: XXX Seminário de Iniciação Científica

INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL DO JOVEM ¹

INFLUENCE OF TECHNOLOGY ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Natália Zulian Ribeiro², Leonel Guilherme Brasil Soares³, Rebecca Zimmer Hoffman⁴

¹ Projeto de pesquisa desenvolvido na Unijui; trabalho da Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental (LAPSM)..

² Acadêmica do Curso de Graduação em Medicina na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: natalia.ribeiro@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmico do Curso de Graduação em Medicina na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: leonel.soares@sou.unijui.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação em Medicina na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: rebecca.hoffmann@sou.unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O universo midiático corresponde a um conjunto de diferentes plataformas com o intuito de disseminar informações. As mídias sociais fazem parte deste universo e se definem como quaisquer ferramentas ou aplicativos digitais capazes de permitir interação social. Diante deste cenário de mídias tão diverso e abrangente, percebe-se que de forma cada vez mais precocemente a juventude tem contato com essas redes.

A adolescência é um período marcado por grande desenvolvimento da parte socioafetiva do cérebro e representa a fase de maior risco para desenvolvimento de transtornos mentais como depressão, ansiedade e comportamento suicida. Experiências online com pessoas da mesma idade adicionam potenciais fatores de risco no âmbito da saúde mental. É importante questionar quais desafios estes ambientes on-line estão trazendo para a população jovem, que ainda possui cérebros em formação e não processa informações nem gerencia suas emoções do mesmo modo que um adulto.



METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado pelos alunos participantes da Liga de Psiquiatria e Saúde Mental (LAPSM), orientados pela Dra. Camila Brudna Eickhoff, especialista em psiquiatria.

A concepção da pesquisa se originou da necessidade de analisar o impacto das novas tecnologias, mais especificamente das redes sociais, na saúde mental do adolescente. Para a produção do artigo, foi realizada uma revisão sobre o assunto em bases de dados PubMed, Scielo, em periódicos e revistas científicas como World Psychiatry, Healthcare e Nature Communications, buscando palavras-chave como tecnologia, saúde mental, jovem, mídias e redes sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atual geração de adolescentes nasceu e vêm se desenvolvendo em um mundo saturado de mídias e redes sociais (como Instagram, Twitter, Facebook, Tiktok, Whatsapp, etc.), sendo elas utilizadas para comunicação, socialização ou educação. Elas possibilitam o compartilhamento de informações, ideias, opiniões, e também a comunicação direta entre duas pessoas ou um grupo (CRONE, 2018) O consumo em massa de smartphones popularizou o uso dessa forma de comunicação, e hoje em dia, é raro encontrar um adolescente que não possui um celular ou redes sociais. A adolescência, período entre a infância e idade adulta em que ocorre a puberdade, é um estágio do desenvolvimento em que a influência dos pais diminui, e o indivíduo passa a valorizar mais a opinião de seus pares (CRONE, 2018).

É importante frisar que as alterações de ordem psicológicas envolvem também mudanças na atividade fisiológica do cérebro, influenciando o comportamento dos jovens. Um exemplo é quando o adolescente experimenta um momento de rejeição. Comparados aos adultos, eles demonstraram ser mais sensíveis à influência e rejeição de seus pares, indicando diferenças na atividade neural em regiões como o córtex pré-frontal ventrolateral e córtex pré-frontal medial. Tais achados sugerem que as regiões envolvidas no cérebro social estão amadurecendo durante a adolescência (ASTROM, 2021).



Evidências sugerem que o uso de mídias sociais, quando realizado por jovens, pode resultar no desenvolvimento de condições como ansiedade, estresse e depressão. Pesquisas sugerem que jovens que passam mais de duas horas por dia em sites de redes sociais são mais propensos a relatar problemas de saúde mental, incluindo estresse psicológico (GLAZZARD & STONES, 2019).

O cyberbullying é um dos problemas mais significativo dessa esfera que afeta os jovens. Essa forma de violência e intimidação pode ocorrer de diversos modos, podendo ser caracterizado como a publicação de comentários ofensivos com intenção de intimidar ou ameaçar alguém, associado ou não à publicação de fotografias e vídeos objetivando causar sofrimento em outrem, entre outros comportamentos de tom semelhante (GLAZZARD & STONES, 2019). Para a vítima, este processo, além de humilhar, pode causar grande dano à autoestima. Como resultado, vítimas de cyberbullying podem experimentar ansiedade, sintomas de solidão, depressão, insônia e praticar automutilação.

Outro dos principais problemas causados pela constante exposição às redes sociais é o aumento da autocomparação e autodepreciação diante de figuras que atingem os ideais de beleza do adolescente, causando preocupações associadas com a imagem corporal que afetam predominantemente adolescentes do sexo feminino (mas não se limitam à elas). Cabe destacar que os jovens são fortemente influenciados por celebridades e “influencers”, o que desperta desejo de se parecer com eles (seja visualmente, no vestuário, comportamento, etc). Se eles sentirem que isso é inatingível, é comum o desenvolvimento de depressão, aumento da vigilância corporal e baixa confiança em relação ao próprio corpo. Esse conjunto de fatores pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia (GLAZZARD & STONES, 2019).

Também é importante salientar que o aumento do uso da internet está associado a uma menor duração do sono, horas totais de sono e ao hábito de acordar mais tarde que o normal, latências de sono mais longas, e aumento do cansaço diurno em adolescentes (SCOTT, 2016). Pode-se inferir que isso ocorre devido ao ambiente no qual o jovem está inserido, o qual pode adiar o início do sono: fatores como iluminação inadequada, uso de televisão, telefones celulares e redes sociais tarde da noite, resultando em privação de sono para muitos adolescentes, o que tem efeitos negativos no desempenho acadêmico e controle emocional. (GRIFFIN, 2017).



Em contrapartida aos malefícios, também existem alguns aspectos positivos da grande interação dos jovens com redes sociais e tecnologias. Esses grupos agora têm a possibilidade de usá-las para ganhar apoio emocional para prevenir e abordar problemas de saúde mental, algo pertinente para os que representam grupos minoritários com dificuldade de acesso a meios de apoio emocional (como terapias) e outros meios de desenvolver inteligência socioemocional. Além disso, agora é possível compartilhar conteúdo criativo e expressar seus interesses e paixões uns com os outros, o que pode ajudar a fortalecer o desenvolvimento de uma identidade positiva e proporcionar-lhes inúmeras oportunidades para experimentar uma série de interesses, além de maior contato com familiares e amigos distantes, o que antes era limitado pela falta de tecnologias rápidas e baratas como as da última década. (GLAZZARD & STONES, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existe um potencial significativo para danos resultantes do uso das mídias sociais, causados pelos comportamentos online relatados nos presentes estudos, mas também existe uma janela de oportunidade para explorar seus benefícios (apoio à crises, redução do isolamento social, terapia à distância, contato com pares).

Os jovens parecem estar usando cada vez mais as mídias sociais para expressar seus sentimentos, principalmente a pessoas de mesma idade. O próximo desafio para a psicologia e a psiquiatria no momento parece ser descobrir formas de utilizar redes específicas (mídias sociais, compartilhamento de vídeo/imagem) na terapia e na recuperação dos pacientes adolescentes.

Palavras-chave: Saúde mental. Jovem. Mídias. Redes sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ÅSTRÖM, Michaela. **The adolescent brain on social-media: A systematic review.** DIVA, 2021. Disponível em:



<<https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1579409&dswid=-1583>>.

Acesso em: 29 jul. 2022.

CRONE, Eveline A.; KONIJN, Elly A. **Media use and brain development during adolescence.** *Nature Communications*, v. 9, n. 1, 2018. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41467-018-03126-x>>. Acesso em: 27 jul. 2022.

GRIFFIN, Angela. **Adolescent Neurological Development and Implications for Health and Well-Being.** *Healthcare*, v. 5, n. 4, p. 62, 2017. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2227-9032/5/4/62>>. Acesso em: 31 jul. 2022.

GLAZZARD, Jonathan; STONES, Samuel. **Social Media and Young People's Mental Health.** *Selected Topics in Child and Adolescent Mental Health*, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/335549577_Social_Media_and_Young_People's_Mental_Health>. Acesso em: 29 jul. 2022.

MARCHANT, Amanda; HAWTON, Keith; STEWART, Ann; et al. **A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown.** *PLOS ONE*, v. 12, n. 8, p. e0181722, 2017. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0181722>>. Acesso em: 27 jul. 2022.

NESI, Jacqueline. **The Impact of Social Media on Youth Mental Health.** *North Carolina Medical Journal*, v. 81, n. 2, p. 116–121, 2020. Disponível em: <<https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/2/116.short>>. Acesso em: 26 jul. 2022.

SCOTT, Holly. **#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem.** University of Glasgow, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197116300343?via%3Dihub>>. Acesso em: 29 jul. 2022.