



FELICIDADE *FAKE*: o impacto das redes sociais digitais na saúde mental

***FAKE* HAPPINESS: the impact of digital social networks on mental health**

Joel de Sá Rosa

Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem (PPGCL) da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Rio de Janeiro (Brasil).

E-mail: psijoelrosa@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7456-1279>

Josilaine Oliveira de Souza

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem (PPGCL) da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Rio de Janeiro (Brasil).

E-mail: josilaine.oliveiradesouza@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3312-2162>

Peterson Gonçalves Teixeira

Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem (PPGCL) da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Rio de Janeiro (Brasil).

E-mail: petersongoncalvesteixeira@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4758-1960>

Mabel Lopes Azevedo

Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem (PPGCL) da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Rio de Janeiro (Brasil).

E-mail: mabellopes27@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2901-8717>

Crisóstomo Lima do Nascimento

Doutor em Educação - Universidade Federal Fluminense (UFF). Professor da Universidade Federal Fluminense (UFF) e da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Rio de Janeiro (Brasil).

E-mail: crisostomoln@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8764-5220>

Resumo

De acordo com dados da pesquisa de Tecnologias de Informação e Comunicação - TIC Domicílios (2022), divulgada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), há nos centros urbanos 149 milhões de usuários de internet no Brasil, dos quais impressionantes 62% (cerca de 92 milhões) acessam a internet exclusivamente por meio de dispositivos móveis, como *smartphones*. Esse artigo tem como objetivo analisar e discutir o impacto das redes sociais digitais na saúde mental das pessoas, auxiliando na análise da crescente prevalência de problemas como ansiedade e depressão, especialmente entre jovens. O processo metodológico parte do referencial do método fenomenológico de Gil (2008) e Bicudo (1994) onde o objeto do conhecimento não é o sujeito nem o mundo, mas o mundo enquanto é vivido pelo sujeito, pois a pesquisa fenomenológica parte do cotidiano, da compreensão do modo de viver das pessoas. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando livros, sites de revistas científicas e as bases de dados *Scielo*, *Scopus* e *Google Scholar*. Estudos indicam que o uso desmedido das mídias sociais pode acarretar consequências negativas para a saúde mental dos indivíduos, especialmente em grupos populacionais mais vulneráveis como adolescentes e jovens. Entre os efeitos nocivos mais comumente observados, destacam-se o estresse, o isolamento social, a depressão e o agravamento de transtornos de ansiedade. É importante ressaltar que a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental é complexa, e nem todos os indivíduos que as utilizam com frequência apresentarão esses efeitos negativos. No entanto, os riscos mencionados acima evidenciam a necessidade de um uso consciente e equilibrado dessas plataformas, especialmente para os grupos populacionais mais suscetíveis.

Palavras-chave: Felicidade; Psicoterapia; Rede social; Saúde Mental.

Abstract

According to data from the Information and Communication Technologies - ICT Households survey (2022), released by the Brazilian Internet Steering Committee (CGI.br), there are 149 million internet users in Brazil in urban centers, of which an impressive 62 % (around 92 million) access the internet exclusively through mobile devices, such as smartphones. This article aims to analyze and discuss the impact of digital social networks on people's mental health, helping to analyze the growing prevalence of problems such as anxiety and depression, especially among young people. The methodological process is based on the phenomenological method of Gil (2008) and Bicudo (1994) where the object of knowledge is neither the subject nor the world, but the world as it is experienced by the subject, as phenomenological research starts from everyday life, from understanding people's way of living. To this end, an integrative literature review was carried out, using books, scientific journal websites and the Scielo, Scopus and Google Scholar databases. Studies indicate that the excessive use of social media can have negative consequences for the mental health of individuals, especially in more vulnerable population groups such as adolescents and young people. Among the most commonly observed harmful effects are stress, social isolation, depression and the worsening of anxiety disorders. It is

important to highlight that the relationship between the use of social networks and mental health is complex, and not all individuals who use them frequently will experience these negative effects. However, the risks mentioned above highlight the need for a conscious and balanced use of these platforms, especially for the most susceptible population groups.

Keywords: Happiness; Psychotherapy; Social network; Mental health.

Introdução

A pesquisa Tecnologias de informação e comunicação (TIC Domicílios 2022), realizada pelo Comitê gestor de internet no Brasil (CGI.br), traça um panorama empolgante do acesso à internet no Brasil, revelando um crescimento significativo e a ascensão do celular como principal meio de conexão. Nas áreas urbanas, 149 milhões de pessoas usam a internet, e 62% delas (92 milhões) o fazem unicamente por meio de *smartphones* e celulares. A pesquisa também analisou o uso de serviços online, como *e-commerce*, redes sociais e serviços bancários em que o uso de redes sociais também se consolidou, com 96% dos usuários de internet acessando alguma plataforma, onde as Redes Sociais Digitais (RSDs) se tornaram ferramentas onipresentes na vida moderna, impactando a maneira como as pessoas se comunicam, consomem informações e se relacionam.

As Redes Sociais Digitais (RSDs), com sua natureza viciante e o potencial de criar comparações sociais irrealistas, podem estar surgindo como um possível fator de risco. Este trabalho se justifica pela necessidade de um estudo que possa auxiliar na análise da crescente prevalência de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, especialmente entre jovens, o que exige uma investigação mais profunda dos fatores que contribuem para essa questão. Uma das hipóteses que este estudo apresenta é que o uso excessivo das RSDs possa estar associado a uma diminuição da felicidade e do bem-estar, acarretando ansiedade, depressão, baixa autoestima e autocompaixão além de distúrbios do sono e da imagem

corporal.

A comparação constante com a vida aparentemente perfeita dos outros nas redes sociais alimenta sentimentos de inadequação e inferioridade, o que, por sua vez, pode contribuir para o desenvolvimento de quadros depressivos. Além disso, o *cyberbullying* e outras formas de assédio *online* podem intensificar esses sentimentos negativos. Dessa forma, o uso excessivo das redes sociais acaba por exacerbar sintomas de ansiedade, como medo irracional, preocupação excessiva e pensamentos intrusivos. A pressão por manter uma imagem positiva *online* e o medo de perder "curtidas" e seguidores podem alimentar esses transtornos.

1. Referencial Teórico

1.1 Sobre o conceito de saúde mental

Por definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar, em que o indivíduo seja capaz de usar suas próprias habilidades para lidar com as situações cotidianas e estressantes da vida e ser produtivo. De acordo com o Ministério da Saúde:

O conceito de saúde mental transcende o âmbito individual e abrange uma rede de fatores interconectados. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser considerada, um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. O bem-estar de uma pessoa está intrinsecamente ligado a uma série de condições fundamentais, que vão muito além do aspecto exclusivamente psicológico. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é também socialmente determinada. Por isso, deve-se considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais. (OMS, 2022)

Ou seja, esse é um conceito que abrange aspectos emocionais, de socialização, de vivências diárias e, sobretudo, o fato de estar bem consigo mesmo e com os outros. Dessa forma, a saúde mental, conforme definido pela OMS, transcende a mera ausência de transtornos psicológicos e configura-se como um estado dinâmico de bem-estar, no qual o indivíduo desenvolve e utiliza suas habilidades para lidar com os desafios da vida, construir relacionamentos saudáveis e contribuir para a sociedade de forma produtiva. Esse estado holístico envolve diversos aspectos interligados como o bem-estar emocional, o sentir-se positivo, confiante e resiliente, experienciando alegria, amor e contentamento, a capacidade de lidar com o estresse enfrentando os desafios da vida de forma adaptativa utilizando

recursos psicológicos e sociais para superar obstáculos, a autoconsciência e a capacidade de compreender seus próprios pensamentos, emoções e comportamentos, reconhecendo seus pontos fortes e fracos, a autonomia enquanto capacidade de tomar decisões responsáveis e exercer controle sobre sua vida definindo metas e buscando seus objetivos, além da socialização e da disposição em estabelecer relacionamentos e manter vínculos saudáveis com outras pessoas, cultivando empatia e respeito mútuo. A saúde mental não se trata de um estado estático, mas sim de um processo contínuo e dinâmico que requer cuidado e atenção constante onde se faz importante estar atento aos sinais de alerta que possam indicar sofrimento mental. Portanto, por definição da OMS, saúde mental é um estado de bem-estar que abrange aspectos emocionais, de socialização, de vivências diárias e, sobretudo, o fato de estar bem consigo mesmo e com os outros.

1.2 O papel das Redes Sociais Digitais (RSDs) na comunicação e na construção da identidade.

Na obra “Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão” (1992) La Taille et al. exploram a visão de Jean Piaget sobre o desenvolvimento humano, com ênfase no papel fundamental da interação social na construção da inteligência. Segundo os autores, Piaget propõe uma visão radicalmente social do indivíduo, reconhecendo que o ser humano é moldado desde o início de sua vida pelas relações sociais e pelas estruturas da sociedade em que está inserido. Para Piaget, o desenvolvimento cognitivo não ocorre de forma isolada, mas sim através da constante interação com o meio social e com os outros indivíduos. A criança, desde os primeiros meses de vida, busca compreender o mundo ao seu redor e se adaptar a ele, e essa busca se dá por meio da interação com os adultos e com outras crianças. Através da observação, da imitação e da experimentação, a criança constrói seus próprios conhecimentos e habilidades, internalizando as regras e normas sociais presentes em seu ambiente.

Importante salientar que, para Piaget o homem é um ser essencialmente social, impossível, portanto, de ser pensado fora do contexto da sociedade em que nasce e vive. Em outras palavras, o homem não social, o homem considerado como molécula isolada do resto de seus semelhantes, o homem visto como independente das influências dos diversos grupos que frequenta, o homem visto como imune aos legados da história e da tradição, este homem simplesmente não existe. (LA TAILLE et al, 1992, p.11)

La Taille et al. (1992) destacam a importância do conceito de "esquema de ação" na teoria de Piaget. Os esquemas de ação são estruturas mentais que representam as ações que a criança realiza para interagir com o mundo. À medida que a criança se desenvolve, seus esquemas de ação se tornam mais complexos e abrangentes, permitindo-lhe compreender e responder a situações cada vez mais complexas. A interação social, segundo Piaget, é fundamental para o desenvolvimento dos esquemas de ação. Ao interagir com os outros, a criança é desafiada a modificar seus esquemas para se adaptar às diferentes perspectivas e aos diferentes modos de agir. Essa constante troca de experiências contribui para o desenvolvimento da inteligência e da capacidade de resolução de problemas. La Taille et al. (1992) apresentam uma análise crítica da visão de Piaget sobre o homem como ser essencialmente social. Segundo os autores, Piaget demonstra que o desenvolvimento humano não é um processo individual e isolado, mas sim um processo socialmente construído. A interação com os outros indivíduos e com as estruturas da sociedade é fundamental para o desenvolvimento da inteligência, da capacidade de resolução de problemas e da capacidade de adaptação ao mundo.

As Redes Sociais Digitais (RSDs) se consolidaram como ferramentas de comunicação e construção da identidade na era digital, impactando profundamente a forma como os indivíduos interagem, se expressam e percebem a si mesmos e ao mundo ao seu redor. Compreender o papel das RSDs nesse contexto exige uma análise que considere suas diversas nuances e implicações. As RSDs revolucionaram a maneira como as pessoas se comunicam, proporcionando canais instantâneos e acessíveis para a troca de informações, ideias e experiências. Plataformas como *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* e *WhatsApp* possibilitam a conexão com amigos, familiares e até mesmo estranhos de todo o mundo, transcendendo barreiras geográficas e culturais. Essa conectividade globalizada amplifica as vozes individuais, democratizando o acesso à informação e fomentando o debate público sobre diversos temas. Elas oferecem aos indivíduos um espaço virtual para explorar e construir sua identidade, através da criação de perfis *online*, compartilhamento de conteúdo e interação com outras pessoas. As plataformas digitais permitem a experimentação de diferentes personas, a expressão de valores e crenças pessoais e a construção de comunidades com interesses afins. Essa liberdade de expressão contribui para o desenvolvimento da autoidentidade e da autoestima, especialmente

para jovens e grupos minoritários que podem encontrar nas RSDs um espaço seguro para se expressar sem medo de julgamentos.

É importante reconhecer que as RSDs também apresentam desafios e riscos que não podem ser ignorados. A comparação social constante com imagens muitas vezes irreais de felicidade e sucesso pode gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima. A disseminação de informações falsas e o *cyberbullying* são outras preocupações que exigem atenção e medidas de combate. Segundo Han (2022, p. 11) “A eliminação da distância não produz mais proximidade, mas a destrói”, o que traz à tona uma reflexão crítica sobre a aproximação proporcionada pelas redes.

Hoje nos entregamos inteiramente a uma comunicação sem limites. Somos praticamente atordoados pela hiper comunicação digital. A barulheira da comunicação não nos faz, porém, menos solitários. Ela, talvez, nos torna ainda mais solitários do que barreiras linguísticas. (HAN, 2022, p.42)

Han (2022) ainda cita que “A conexão digital total e a comunicação total não facilitam o encontro com o outro.” (2022, p. 9), o que acarreta um sentimento de vazio que pode levar o usuário das redes a depressão. “O sentimento de vazio é um sintoma fundamental da depressão e do distúrbio de personalidade borderline.” (Han, 2022, p.29). Segundo Han (2022), a busca incessante por conexão e produtividade nas redes sociais, paradoxalmente, afasta o sujeito do encontro genuíno com o outro e o aprisiona em um ciclo de esgotamento e vazio existencial.

A "conexão digital total" e a "comunicação total", características marcantes da sociedade contemporânea, são, na verdade, ilusões que mascaram a solidão e o isolamento cada vez mais presentes na vida. A imersão constante nas telas impede o indivíduo de vivenciar a alteridade em sua plenitude, de experienciar o outro em sua corporeidade e singularidade. Essa ausência de contato autêntico com o outro gera um sentimento de vazio existencial, que, segundo Han (2022), é um dos principais sintomas da depressão. O sujeito da sociedade do cansaço (Han, 2022) é compelido a se auto explorar e a se otimizar, em um processo incessante de auto exploração. Han (2022) convida a uma reflexão sobre os perigos da hiper conexão e da cultura do narcisismo digital.

Raramente nos sentimos vistos ou expostos a um olhar. O mundo se apresenta como deleite para os olhos, que tenta fazer com que o curtamos.

A tela digital, igualmente, não tem nada da qualidade do olhar. O *Windows* é uma janela sem olhar. Ela nos protege, justamente, do olhar. (HAN, 2022, p.52)

Um dos aspectos centrais da análise de Han (2022) é a ausência do olhar na era digital, que, segundo ele, contribui para o isolamento social, a alienação e a perda de profundidade nas relações interpessoais. Na sociedade contemporânea, imersa em um mundo de telas e informações digitais, a experiência do olhar se torna cada vez mais rara. O mundo se apresenta como um "deleite para os olhos", um espetáculo visual que busca capturar a atenção e manter as pessoas entretidas. No entanto, essa lógica do espetáculo, segundo Han (2022), mascara a ausência de um olhar genuíno, de um olhar que reconheça e acolha o sujeito em sua totalidade. A tela digital, por sua vez, é a representação máxima dessa ausência do olhar. A interface do *Windows*, por exemplo, é descrita por Han (2022) como uma "janela sem olhar", que protege, justamente, do olhar do outro. Essa proteção, no entanto, tem um preço: a perda da autenticidade nas relações interpessoais, a superficialidade dos contatos online e a dificuldade de construir vínculos profundos com o outro. A constante busca por estímulos visuais e a imersão em um mundo de imagens e informações fragmentadas impedem o descanso e a reflexão, levando a um estado de permanente inquietação e ansiedade.

A hiper comunicação atual reprime o livre-espço do silêncio e da solidão, unicamente no qual seria possível dizer coisas que realmente valeria a pena serem ditas. (...) A barulheira de comunicação não possibilita a escuta. (HAN, 2022, p. 67)

Um dos aspectos centrais da análise de Han (2022) é a relação entre a hiper comunicação e a perda do silêncio e da solidão, elementos essenciais para a reflexão, a criatividade e a construção de pensamentos profundos. Na sociedade contemporânea, imersa em um mundo de telas e informações digitais, a comunicação se tornou instantânea e incessante. As redes sociais, os aplicativos de mensagens instantâneas e outros meios de comunicação online conectam o indivíduo com o mundo 24 horas por dia, 7 dias por semana. Essa hiper comunicação, no entanto, tem um preço: a perda do silêncio e da solidão, espaços essenciais para o autoconhecimento, a reflexão e a criatividade. É no silêncio que as ideias se formam, que os pensamentos se aprofundam e que a criatividade floresce.

A solidão, por sua vez, é a condição necessária para o encontro consigo mesmo, para a autorreflexão e para a construção de uma identidade autêntica. Na era da hiper comunicação, o silêncio e a solidão se tornam cada vez mais raros e difíceis de alcançar. A constante necessidade de estar conectado, de responder mensagens instantaneamente e de compartilhar cada momento da vida nas redes sociais impede o sujeito de entrar em contato com seu interior e de ter pensamentos profundos. A barulheira da comunicação, como afirma Han (2022), impede a escuta. O sujeito está tão imerso em um fluxo constante de informações que se torna incapaz de ouvir o que o outro tem a dizer, de realmente prestar atenção em suas palavras e em seus sentimentos. Essa dificuldade de escuta gera mal-entendidos, conflitos e a perda da capacidade de empatia.

1.3 Impactos do uso excessivo das RSDs na saúde mental

Revelando um crescimento consistente, entre 2019 e 2021, o número de domicílios brasileiros com acesso à internet saltou de 54,5 milhões para 59,4 milhões, um aumento de 9%, o que significa que 82% dos domicílios do país agora estão conectados à rede (TIC Domicílios 2022), um marco histórico que demonstra a importância cada vez maior da internet na vida cotidiana dos brasileiros. Como fatores de mobilidade em ascensão, o uso de dispositivos móveis para acessar a internet se consolidou como uma tendência dominante. Essa migração para a mobilidade demonstra a praticidade e a flexibilidade que os dispositivos móveis oferecem aos usuários, permitindo que eles se conectem à internet a qualquer hora e em qualquer lugar.

Diversos estudos, como indicam Martins, Brandão e Mott. (2023) convergem para indicar que o uso desmedido das mídias sociais pode acarretar consequências negativas para a saúde mental dos indivíduos, especialmente em grupos populacionais mais vulneráveis como adolescentes, jovens adultos e idosos. Entre os efeitos nocivos mais comumente observados, destacam-se o estresse, o isolamento social, a depressão e o agravamento de transtornos de ansiedade. A imersão constante em um fluxo de informações e estímulos nas redes sociais pode sobrecarregar o sistema nervoso central, levando ao surgimento de sintomas físicos e psicológicos do estresse, como irritabilidade, fadiga, insônia e dificuldade de

concentração. O contato virtual excessivo pode paradoxalmente levar ao isolamento social real, pois a interação *online* muitas vezes substitui o contato presencial com amigos, familiares e a comunidade em geral. Essa privação do contato humano pode gerar sentimentos de solidão, tristeza e baixa autoestima.

O uso excessivo e desmedido das redes sociais, ferramentas onipresentes na sociedade contemporânea, pode gerar diversos efeitos deletérios na saúde mental dos indivíduos. A constante comparação social com vidas perfeitas e corpos ideais nas plataformas digitais alimenta sentimentos de inadequação, baixa autoestima e inveja, impactando negativamente a autoimagem e o bem-estar psicológico (Silva & Silva, 2017). O *cyberbullying*, caracterizado por ataques e humilhações no ambiente virtual, muitas vezes anônimo, configura-se como um problema grave que causa sofrimento psicológico e até mesmo depressão em seus alvos, e a necessidade incessante de se manter conectado e atualizado, impulsionada pelo "medo de estar perdendo algo importante" - *Fear of Missing Out* (FOMO), gera ansiedade e inquietação permanente, comprometendo a qualidade de vida dos usuários.

Hoje, fugimos desesperadamente do negativo, em vez de nos demorarmos nele. O aferrar-se ao positivo reproduz, porém, apenas o igual. Não há apenas o inferno da negatividade, mas também o inferno da positividade. O terror não parte apenas do negativo, mas também do positivo. (HAN, 2022, p.35)

Segundo Han (2022), a obsessão pelo positivo, pela busca incessante por felicidade e sucesso, impede o sujeito de lidar com o lado negativo da vida, com as dificuldades, os fracassos e os momentos de sofrimento. Na sociedade contemporânea, se é constantemente bombardeado com mensagens positivas, com imagens de vidas perfeitas e com a promessa de que se pode alcançar tudo o que se deseja se apenas pensar positivo. Ao fugir desesperadamente do negativo, a pessoa se priva da oportunidade de aprender com seus erros, de crescer através das dificuldades e de desenvolver resiliência diante dos desafios. A negação da negatividade o torna frágil, incapaz de lidar com as frustrações e os reveses da vida. O inferno da positividade, como afirma Han (2022), reside na negação da negatividade. Ao se apegar à ideia de que tudo deve ser sempre positivo, o sujeito se torna intolerante com a diferença, com a crítica e com o dissentimento. Essa intolerância gera conflitos, divisão e a perda da capacidade de diálogo construtivo.

Quanto aos adolescentes, para preencher o vazio deixado pelo isolamento social, apegam-se às redes sociais, porque lhes dão a impressão de que nunca estão sós e infelizes, via amigos virtuais e compartilhamentos de informações. No entanto, quando se desconectam, a realidade se torna distorcida, como se as pessoas ao seu redor não fizessem parte do seu cotidiano, devido à falsa impressão de felicidade proporcionada pelas interações no mundo virtual. Assim, como estão permanentemente interligados às redes digitais, acabam se distanciando realmente das outras pessoas, seja afetiva ou socialmente. (SILVA, SILVA, 2017. p.92)

Enquanto as redes sociais podem oferecer a ilusão de conexão e pertencimento, elas também podem contribuir para o isolamento social real, criando uma barreira entre os adolescentes e o mundo ao seu redor. A falsa sensação de estar conectado e cercado de amigos virtuais pode fornecer um refúgio temporário da solidão e do isolamento. No entanto, essa fuga para o mundo virtual pode ter consequências negativas a longo prazo. Ao se conectarem constantemente às redes sociais, os adolescentes podem se distanciar das interações reais com as pessoas ao seu redor. A falsa impressão de felicidade e satisfação projetada nas plataformas digitais distorce a percepção da realidade, fazendo com que as relações reais pareçam menos atraentes e significativas. Essa desconexão do mundo real gera diversos problemas para os adolescentes, como dificuldades de desenvolvimento social, baixa autoestima, ansiedade e depressão, e a falta de contato genuíno com outras pessoas prejudica o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais, como comunicação, empatia e resolução de conflitos.

Os adolescentes, como um segmento social que é mais susceptível às transformações das tecnologias digitais, herdaram a facilidade de adquirir um vício. Dessa forma, a tecnologia torna-se um fator de isolamento social, que compromete a capacidade de socialização dos adolescentes, que não conseguem mais distinguir a realidade do mundo virtual. (SILVA, SILVA, 2017. p.91)

A constante conexão com o mundo virtual pode levar a diversos distúrbios, perturbações e vícios relacionados à "overdose virtual", com graves consequências para o desenvolvimento físico, mental e social dos jovens. Um dos principais riscos da dependência das tecnologias digitais é o vício em internet (Silva & Silva, 2017). Esse distúrbio se caracteriza pelo uso incontrolável e compulsivo da internet, mesmo quando há consequências negativas para a vida do indivíduo. Adolescentes viciados em internet podem apresentar sintomas como irritabilidade, ansiedade, depressão,

insônia e problemas de concentração quando não estão conectados. Além disso, o vício pode levar ao isolamento social, à negligência de outras áreas da vida, como estudos e atividades físicas, e até mesmo a problemas de saúde física, como obesidade e sedentarismo.

Assim, os adolescentes em constante relação com as tecnologias digitais correm o risco de ficar dependentes da conexão permanente. Essa dependência pode provocar vários distúrbios, perturbações e vícios relacionados à overdose virtual. (SILVA, SILVA, 2017. p.92)

Outro risco da dependência das tecnologias digitais é o *Fear of Missing Out*, (*FOMO*) ou medo de estar perdendo algo. Esse sentimento pode levar os adolescentes a se sentirem ansiosos e pressionados a estar constantemente conectados para acompanhar as novidades e as interações nas redes sociais. O *FOMO* pode gerar baixa autoestima, inveja dos outros e a sensação de que a vida dos outros é mais interessante do que a própria.

Para superar a ausência do olhar na era digital, se faz necessário um retorno à experiência da alteridade, ao encontro genuíno com o outro (Han, 2015). É fundamental estabelecer limites para o tempo de uso de telas, incentivar atividades *offline*, como leitura, esportes e brincadeiras ao ar livre, e promover o diálogo sobre os perigos da dependência virtual. É preciso buscar espaços de interação que permitam a troca de olhares, a construção de vínculos autênticos e a partilha de experiências profundas. Como forma de superar a tirania da hiper comunicação e recuperar o valor do silêncio e da solidão, Han (2022) propõe um "desacelerar", um afastamento voluntário do mundo digital para buscar momentos de introspecção e reflexão. É preciso criar espaços de silêncio na vida, momentos nos quais se possa se conectar com próprio interior e com o mundo ao redor de forma profunda e significativa. Somente através do silêncio e da solidão se encontrará o espaço para dizer coisas que realmente valem a pena serem ditas. É no silêncio que as ideias se formam, que os pensamentos se aprofundam e que a criatividade floresce. É na solidão que o sujeito encontra a si mesmo, que ele constrói sua identidade autêntica e que se torna capaz de ouvir o outro com atenção e empatia (Han, 2022).

Ao promover o equilíbrio entre o mundo virtual e o mundo real, será possível ajudar as pessoas a construírem relacionamentos saudáveis, desenvolver

habilidades sociais importantes e aproveitar ao máximo os benefícios das tecnologias digitais sem se tornarem reféns de um mundo virtual que pode prejudicar seu bem-estar físico e mental.

1.4 Prejuízos à saúde biológica

O advento das tecnologias móveis revolucionou a forma como os seres humanos interagem com o mundo virtual, proporcionando acesso instantâneo e onipresente às redes sociais por meio de dispositivos como *smartphones* e *tablets*. No entanto, o uso excessivo desses dispositivos para acessar redes sociais tem suscitado preocupações crescentes sobre seus potenciais impactos na saúde biológica dos usuários. A luz azul emitida pelas telas dos dispositivos interfere na produção de melatonina, o hormônio do sono, levando a distúrbios do sono e prejudicando a saúde física e mental.

(...) O texto cita um estudo desenvolvido pela Universidade do Colorado (**Akacem, Wright, & LeBourgeois, 2018**), que encontrou uma supressão robusta de melatonina em crianças pré-escolares quando expostas, durante a noite, à luz azul emitida pelas telas. A postagem também traz a explicação de uma neuropediatra quanto ao efeito da luz azul na produção de melatonina e seus prejuízos à qualidade do sono. (PUCCINELLI; MARQUES; LOPES, 2023. p. 7)

Além disso, o uso excessivo pode levar ao vício, comprometendo a produtividade no trabalho ou nos estudos e prejudicando os relacionamentos interpessoais. Segundo Puccinelli; Marques; Lopes, (2023), as telas dos dispositivos móveis utilizados para acessar redes sociais emitem uma intensa luz azul, cujos efeitos sobre o ritmo circadiano e a produção de melatonina têm sido amplamente documentados na literatura científica. A melatonina é um hormônio fundamental para a regulação do sono, sendo produzida em maior quantidade durante a noite em resposta à diminuição da luz ambiente. No entanto, a exposição prolongada à luz azul das telas dos dispositivos móveis interfere na produção de melatonina, dificultando a indução do sono e alterando os padrões de sono dos usuários. Como resultado, indivíduos que utilizam dispositivos móveis para acessar redes sociais antes de dormir frequentemente experimentam distúrbios do sono, como insônia e fragmentação do sono, que podem ter consequências adversas para a saúde física

e mental a longo prazo. Os distúrbios do sono induzidos pela exposição à luz azul não são apenas uma questão de conforto, mas também estão associados a uma série de problemas de saúde física e mental.

Os distúrbios do sono provocam consequências adversas na vida das pessoas por diminuir seu funcionamento diário, aumentar a propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho, e por comprometer a qualidade de vida. (MULLER; GUIMARAES, 2007. p. 519)

Para Müller e Guimarães, (2007), a privação crônica de sono tem sido correlacionada com um maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e comprometimento do sistema imunológico. Além disso, distúrbios do sono estão intimamente ligados a distúrbios psiquiátricos, como depressão e ansiedade, exacerbando ainda mais os impactos negativos do uso excessivo de dispositivos móveis para acesso às redes sociais na saúde mental dos usuários.

Outro aspecto preocupante do uso excessivo de dispositivos móveis para acessar redes sociais é o desenvolvimento de um padrão comportamental compulsivo, caracterizado pelo vício em redes sociais. Mecanismos psicológicos e neurobiológicos subjacentes ao vício em redes sociais compartilham semelhanças com aqueles observados em transtornos de dependência de substâncias, incluindo a ativação do sistema de recompensa do cérebro em resposta a estímulos relacionados às redes sociais. “Assim, os adolescentes em constante relação com as tecnologias digitais correm o risco de ficar dependentes da conexão permanente. Essa dependência pode provocar vários distúrbios, perturbações e vícios relacionados à overdose virtual.” (Silva; Silva, 2017 p. 92). Dessa forma, vício em redes sociais pode resultar em uma série de consequências negativas para a saúde biológica dos usuários, incluindo a redução da atividade física, má alimentação e isolamento social. Além disso, o tempo excessivo dedicado às redes sociais muitas vezes se traduz em uma diminuição da produtividade no trabalho ou nos estudos, comprometendo o desempenho acadêmico e profissional dos indivíduos afetados. O uso excessivo de dispositivos móveis para acesso às redes sociais está associado a uma série de prejuízos à saúde biológica dos usuários. Portanto, é fundamental promover uma conscientização sobre os potenciais riscos à saúde associados ao uso excessivo de dispositivos móveis para acesso às redes sociais e implementar

estratégias eficazes para mitigar esses efeitos negativos.

2. Metodologia

A metodologia adotada neste estudo fundamenta-se no método fenomenológico, conforme proposto por Gil (2008, p. 14-15). Sob essa abordagem, a pesquisa fenomenológica concentra-se em revelar e esclarecer os fenômenos tal como são vivenciados, sem buscar explicações baseadas em leis ou deduções a partir de princípios preestabelecidos, mas sim, considerando diretamente o que está presente na consciência dos sujeitos. Conforme destacado por Bicudo (1994, p. 18), “a realidade é heterogênea, sendo compreendida, interpretada e comunicada de maneiras diversas, o que implica na existência de múltiplas perspectivas sobre a mesma realidade”.

Esses fundamentos orientam a análise detalhada do tema em questão, visando esclarecer aspectos relevantes para o impacto das redes sociais digitais na saúde mental. Para isso, foi realizada uma revisão da literatura, pautada em evidências científicas atualizadas obtidas por meio de pesquisas em livros e nas plataformas de busca, tais como *Google Scholar*, *Scielo* e *Scopus*. A seleção dos estudos foi realizada com base em critérios específicos de inclusão, priorizando trabalhos observacionais que apresentassem maior afinidade com o tema proposto. Foram excluídos artigos que tratavam superficialmente da temática em análise, utilizando-se para isso as palavras-chave: Rede social; Saúde Mental; Felicidade; Psicoterapia.

Considerações finais:

As Redes Sociais Digitais (RSDs) representam um fenômeno social que impacta a comunicação e a construção da identidade de forma significativa. Ao mesmo tempo que oferecem oportunidades inéditas para conexão, expressão e autodescoberta, também apresentam desafios que precisam ser seriamente considerados. Compreender as nuances desse fenômeno é crucial para que se navegue de forma crítica e responsável nesse novo mundo digital. É preciso buscar um equilíbrio entre a vida *online* e *offline*, entre a conexão virtual e o encontro real com o outro.

Para combater os efeitos negativos do uso excessivo de redes sociais, é fundamental que pais, educadores e a sociedade como um todo trabalhem juntos para promover o uso consciente e responsável das tecnologias digitais. É importante incentivar os adolescentes a se envolverem em atividades *offline*, a passarem tempo de qualidade com a família e amigos e a desenvolverem *hobbies* e interesses que os conectem com o mundo real.

Portanto, é fundamental promover uma conscientização sobre os potenciais riscos à saúde associados ao uso excessivo de dispositivos móveis para acesso às redes sociais e implementar estratégias eficazes para mitigar esses efeitos negativos, considerando ainda que nem todos os indivíduos que as utilizam com frequência apresentarão esses efeitos negativos. No entanto, os riscos mencionados acima evidenciam a necessidade de um uso consciente e equilibrado dessas plataformas, especialmente para os grupos populacionais mais suscetíveis.

Referências

HAN, B-C. A expulsão do outro: sociedade, percepção e comunicação hoje; tradução de Lucas Machado – Petrópolis, RJ: Vozes, 2022

HAN, B-C. Sociedade do Cansaço; Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HAN, B-C. Sociedade Paliativa: A dor hoje. Tradução: Lucas Machado. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2021.

LA TAILLE, Y. J. J. M. R.; OLIVEIRA, M. K.; PINTO, H. D. S. Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus. 1992

MARTINS. V. C. R., BRANDÃO. A. L., MOTT. A. S - Redes Sociais e seus impactos sobre a saúde mental. Ciências Humanas, Ciências Jurídicas, Revista FT. Edição 120 mar/23. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: [Redes Sociais e seus impactos sobre a saúde mental – ISSN 1678-0817 Qualis B2 \(revistافت.com.br\)](https://www.revistافت.com.br) Acesso: abr. 2024.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 24, p. 519–528, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/>. Acesso: abr. 2024.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. C. S. Telas na Infância:

Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, p. e253741, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/SMRTnNDrkMHmdW8G3QBFtHt/>>. Acesso: abr. 2024.

RESUMO EXECUTIVO PESQUISA TIC DOMICÍLIOS 2022 Disponível em: [resumo_executivo_tic_domicilios_2022.pdf \(cetic.br\)](#) Acesso: mar. 2024.

Saúde mental. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental/saude-mental>>. Acesso: mar. 2024.

Saúde Mental. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental/saude-mental>>. Acesso: abr. 2024.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, v. 34, n. 103, p. 87–97, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso: abr. 2024.

World Mental Health - Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando a Saúde Mental para Todos. 2022, Disponível em: [9789240049338-eng.pdf \(who.int\)](#)