


Como as Mídias Sociais influenciam na Saúde Mental?

Samir Antonio Rodrigues Abjaude^{1,2}

 <https://orcid.org/0000-0002-1511-9317>

Lucas Borges Pereira^{1,2}

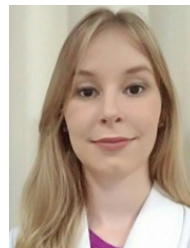
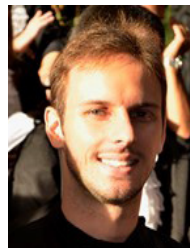
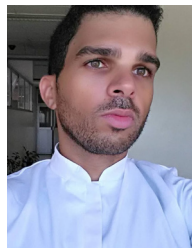
 <https://orcid.org/0000-0002-5957-9286>

Maria Olívia Barboza Zanetti^{1,3}

 <https://orcid.org/0000-0002-9551-4711>

Leonardo Régis Leira Pereira¹

 <https://orcid.org/0000-0002-8609-1390>



Os problemas de saúde mentais e comportamentais são caracterizados por alterações de pensamento, comportamento ou humor, em associação à angústia ou deterioração do funcionamento psíquico global. Esses problemas são decorrentes de aspectos biológicos associados à fatores culturais e muito influenciados pela sociedade, podendo ser intensificados por uma predisposição do indivíduo⁽¹⁾. Os transtornos mentais, especialmente a ansiedade e a depressão, constituem uma das principais causas de morbidade na sociedade atual, comprometendo as atividades cotidianas do indivíduo, especialmente os relacionamentos sociais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo menos 350 milhões de pessoas no mundo vivem com depressão⁽²⁾. A Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 apresentou prevalência de depressão em 7,6% (IC95% 1,2 – 8,1) da população adulta brasileira⁽³⁾. Tais números tornaram a saúde mental uma prioridade de saúde pública.

¹ Universidade de São Paulo, Centro de Pesquisa em Assistência Farmacêutica e Farmácia Clínica, Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

² Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

³ Bolsista do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Brasil.

Como citar este artigo

Abjaude SAR, Pereira LB, Zanetti MOB, Pereira LRL. How do social media influence mental health? SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(1):1-3. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.

O uso de mídias sociais, como Instagram, Facebook®, Twitter e YouTube, é um hábito relativamente recente, de modo que ainda tenta-se compreender os efeitos desta nova forma de interação social em diferentes populações. O aumento no tempo dispensado utilizando as redes sociais relaciona-se ao sentimento de isolamento do mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais⁽⁴⁾. De acordo com o IBGE, 70% da população brasileira tem acesso à internet⁽⁵⁾, além disso, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo por dia na internet, estando online em média 9 horas e 29 minutos por dia, sendo que 40% (3 horas e 34 minutos) deste tempo é utilizado em mídias sociais⁽⁶⁾.

O tipo de conteúdo publicado e consumido pelos usuários é ainda mais impactante na saúde mental. Sabe-se que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, de forma que têm contribuído com o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima⁽⁷⁻⁸⁾.

Além disso, o usuário também se depara com as famosas "fake News", definidas como informações fabricadas que imitam o conteúdo da mídia de notícias na forma, mas não no processo ou intenção organizacional⁽⁹⁾. As "fake News" impactam na saúde mental do usuário das redes sociais, uma vez que são projetadas com o intuito de provocar uma forte resposta emocional do leitor que potencialize a possibilidade de compartilhamento da informação, como raiva, medo, ansiedade e tristeza. Reconhecer uma notícia como "fake News" também pode provocar sentimentos de raiva e frustração, especialmente quando o usuário começa a se sentir impotente diante das frequentes investidas de manipulação da opinião pública por meio de notícias falsas⁽¹⁰⁻¹¹⁾.

Vale ressaltar também a exposição dos indivíduos ao cyberbullying, uma prática que se multiplicou nas mídias sociais. O anonimato e a falta de privacidade e de segurança contribuem para a disseminação da violência, o que afeta a saúde mental do indivíduo atingido⁽¹²⁾.

Na tentativa de minimizar possíveis impactos na saúde mental de seus usuários, algumas das maiores empresas mantenedoras de plataformas de mídias sociais têm se esforçado para criar barreiras e estratégias de prevenção de problemas de saúde mental. Podemos citar como exemplo o aplicativo "Instagram", que retirou a visualização do número de curtidas a fim de diminuir uma "competição" e de valorizar a publicação de materiais com bom conteúdo. Além disso, quando um usuário busca pelas hashtags "ansiedade" ou "depressão", o aplicativo exibe uma mensagem oferecendo ajuda e encaminhando-o para uma rede especializada em oferecer apoio emocional gratuito e em sigilo. Já o "Facebook" tem alavancado esforços para barrar e conscientizar a população sobre o compartilhamento de "fake News".

As empresas e os influenciadores também precisam contribuir na redução desta problemática, utilizando as mídias sociais como ferramentas para a produção de conteúdos que realmente agreguem valor, disseminem informações de qualidade e aproximem as pessoas. Da mesma forma, os usuários das mídias sociais devem preocupar-se com a temática e, em uma estratégia de autocuidado, filtrar os conteúdos a que estão expostos, priorizando aqueles que agregam valor e que não desencadeiam sentimentos prejudiciais. Assim vale ressaltar que tanto o consumo quanto a produção dos materiais deve ser feito com precaução.


Quando falamos sobre a divulgação de conteúdos confiáveis e de qualidade e sobre o combate às "fake News", destaca-se a contribuição dos grupos de pesquisa de instituições científicas. O uso de mídias sociais por pesquisadores transmite a comunicação sobre ciência e atualidades para o universo digital em uma linguagem apropriada, o que facilita o acesso e a compreensão das notícias pela sociedade como um todo⁽¹³⁾. Em 2017, o Centro de Pesquisa em Assistência Farmacêutica e Farmácia Clínica da Universidade de São Paulo (CPAFF-USP) criou um rede de informação que se complementa com o uso de diferentes mídias sociais (Instagram, Facebook e YouTube) para divulgar e popularizar a ciência além das fronteiras do mundo acadêmico⁽¹⁴⁾.

Os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequente na sociedade, em parte pela utilização inadequada (frequência de utilização e conteúdo consumido) da internet e mídias sociais. Sendo assim, muitas estratégias podem ser adotadas para melhorar este quadro, uma delas é a participação intensiva de instituições e grupos de pesquisa nas mídias sociais por meio de divulgação de conteúdos de qualidade e que promovam o bem-estar social.

Referências

1. World Health Organization. Prevention of Mental Disorders: effective interventions and policy options: summary report [Internet]. Geneva; 2004 [cited Aug 29 2019]. Available from: https://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf

2. World Health Organization. Fact sheet n° 369: depression [Internet]. [cited Aug 29 2019]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
3. Stopa SR, Malta DC, Oliveira MM de, Lopes C de S, Menezes PR, Kinoshita RT. Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev Bras Epidemiol*. [Internet]. 2015 Dec [cited Aug 29 2019];18(suppl 2):170–80. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5497201500060015>.
4. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaitte EO, Lin L yi, Rosen D, et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *Am J Prev Med*. [Internet]. 2017 [cited Aug 29 2019];53(1):1–8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379717300168>
5. Agência de notícias IBGE. PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. 2018. [cited Oct 03 2019]. Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>
6. We are Social. Global Digital 2019 Reports. [cited Oct 3 2019]. Available from: <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
7. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 [cited Aug 29 2019];17(10):652–7. doi: 10.1089/cyber.2014.0070
8. Lira AG, Ganen A de P, Lodi AS, Alvarenga M dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J Bras Psiquiatr*. 2017 [cited Aug 29 2019];66(3):164–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.
9. Lazer DMJ, Baum MA, Benkler Y, Berinsky AJ, Greenhill KM, Menneczer F, et al. The Science of fake news. *Science*. 2018;359:1094-96. doi: 10.1126/science.aao2998
10. Singer P.W., Brooking ET. *Like War: The Weaponization of Social Media*. Publisher: Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt; 2018.
11. The American Psychological Association. [Internet] Press Release: Why We’re Susceptible to Fake News, How to Defend Against It. San Francisco. [cited Aug 29 2019]. Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/2018/08/fake-news>
12. King JE, Walpole CE, Lamon K. Surf and Turf Wars Online—Growing Implications of Internet Gang Violence. *J Adolesc Health*. [Internet]. 2007 Dec [cited Aug 29 2019];41(6):S66–8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X07003667>
13. Shimizu H. Uso das mídias sociais na ciência. Agência FAPESP; 2013. [Internet]. [Acesso 3 out 2019]. Disponível em: <http://agencia.fapesp.br/uso-das-midias-sociais-na-ciencia/16850/>
14. Abjaude SAR, Maduro LCS, Pereira LB, Pereira LRL. Use of social media for Education and Popularization of Science and Pharmaceutical Technologies. *Rev Cult Ext USP*. [Internet]. 2017; 17:39-49. Available from: http://prceu.usp.br/revista/wp-content/uploads/2018/04/RCE17_SUPL.pdf

Autor Corredor:
Leonardo Régis Leira Pereira
E-mail: lpereira@fcrp.usp.br
 <https://orcid.org/0000-0002-8609-1390>

Copyright © 2020 SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.
Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.

Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.