

REVISÃO DE LITERATURA

EFEITOS DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 – UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECT OF SOCIAL MEDIA IN THE MENTAL HEALTH DURING COVID-19 PANDEMIC – INTEGRATIVE REVIEW

Paula Renata Tiecher Torres¹
Fernanda Gemenes de Sousa Castro²
Felipe Camargo Munhoz³

1- Estudante de medicina do (ITPAC-Porto Nacional/TO)

2- Estudante de medicina da UNITPAC – Aaguaína/TO

3- Docente do (ITPAC-Porto Nacional/TO)

RESUMO:

INTRODUÇÃO: As mídias digitais são ferramentas que proporcionam maior flexibilização da comunicação, rapidez informacional e entretenimento. Nas últimas décadas, o seu uso tem sido frequente principalmente por adolescentes, devido a fatores como construção de identidade, sensação de pertencimento e aumento das relações interpessoais, porém essa rede funciona através de feedbacks, permitindo que essa população fique sujeita às críticas sobre sua fala, pensamento e aparência.

OBJETIVOS: Correlacionar o uso das redes sociais com possíveis danos à saúde mental na pandemia de COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, foram utilizados os bancos de dados: PubMed, Scielo, Medline e google Scholar, com argumentos baseados em 26 artigos que abordavam com exatidão sobre o tema, escritos em inglês e português, no intervalo de tempo de 2015 a 2021. Os critérios de exclusão foram: artigos que não abordassem o assunto, não fossem em inglês ou português, publicado anterior a 2015. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O aumento da exposição ao estresse pode tornar o indivíduo mais vulnerável a vícios como um mecanismo de fuga da realidade, que leva ao aumento do sintoma quando se abstém dessa ferramenta. Para crianças e adolescentes com ansiedade a internet é uma plataforma para interação, onde satisfazem a sua necessidade por afeto, pertencimento, aprovação e conseguem vencer sua timidez, todavia, se as interações forem negativas podem levar a piora da ansiedade e a depressão, visto que esses indivíduos são mais sensíveis a memórias e feedbacks negativos. O atual cenário da pandemia é um fator que agrava os sintomas psicológicos negativos e podem contribuir para desenvolvimento de psicopatologia de forma relevante, como exposto nos estudos citados. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, a relação entre o tempo gasto nas plataformas digitais e efeitos psicológicos negativos está presente em todos os artigos selecionados, porém a amostra é pequena. Percebeu-se que as complicações ao longo da pandemia contribuíram para aumento dessa amostra.

Palavras-chave: Adolescentes. Mídias digitais. Saúde mental.

ABSTRACT:

INTRODUCTION: Digital media are tools that provide greater flexibility in communication, information speed and entertainment. In the last decades, its use has been frequent mainly by adolescents, due to factors such as identity construction, sense of belonging and increased interpersonal relationships, however this network works through feedbacks, allowing this population to be subject to criticism about their speech, thought and appearance. **OBJECTIVES:** To correlate the use of social networks with possible damage to mental health in the COVID-19 pandemic. **METHODS:** This is a bibliographic review, the following databases were used: PubMed, Scielo, Medline and google Scholar, with arguments based on 26 articles that accurately addressed the topic, written in English and Portuguese, in the time interval from 2015 to 2021. Exclusion criteria were: articles that did not address the subject, other than in English or Portuguese, published prior to 2015. **RESULTS AND DISCUSSION:** Increased exposure to stress can make an individual more vulnerable to addictions as a escape mechanism from reality, which leads to an increase in the symptom when abstaining from this tool. For children and teenagers with anxiety the internet is a platform for interaction, where they satisfy their need for affection, belonging, approval and manage to overcome their shyness, however, if the interactions are negative they can lead to worsening of anxiety and depression, since these individuals are more sensitive to negative memories and feedbacks. The current scenario of the pandemic is a factor that aggravates negative psychological symptoms and can contribute to the development of psychopathology in a relevant way, as exposed in the aforementioned studies. **FINAL CONSIDERATIONS:** Therefore, the relationship between time spent on digital platforms and negative psychological effects is present in all selected articles, but the sample is small. It was noticed that the complications throughout the pandemic contributed to the increase of this sample.

Keywords: Adolescents. Digital media. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental pode ser entendida como um estado de bem-estar em que o indivíduo se torna capaz de lidar com o estresse e ser produtivo com a sua comunidade. As teorias atuais sugerem que a presença do bem-estar não significa o mesmo que ausência de doença mental, isso se faz importante ao questionar como o ambiente social pode afetar um indivíduo (SEABROOK; KERM; RICKARD, 2016). A internet vem modificando a forma como enxergamos o mundo, é perceptível a migração de atividades “off-line” para “online” de quase todas as pessoas. Hoje, é possível se comunicar com qualquer pessoa de qualquer lugar que tenha acesso à internet com apenas um click, transcendendo os limites estabelecidos pela distância. Por causa disso, as redes sociais têm se tornado a atividade de lazer mais popular na última década, principalmente para adolescentes. Plataformas como *Facebook*, *Instagram* e *Snapchat* têm mudado a forma como as crianças se comunicam e

interagem sendo que boa parte possui acesso, na maioria das vezes o uso é de várias horas por dia (KIRCABURUN; GRIFFIT, 2018).

Tal popularidade entre os jovens tem sido discutida e acredita-se se ocorrer pela facilidade de comunicação com amigos independente da distância, o poder que o anonimato pode trazer para a comunicação e, o escasismo, mesmo que temporário. Isso pode levar inicialmente a melhoras na socialização de jovens mais introvertidos, além de maior conveniência, privacidade e em alguns casos melhora da autoestima (RICHARDS; CALDWELL; GO, 2015).

Entretanto, esse grupo etário ainda está em construção do seu senso crítico e pode ser influenciado ou até pressionado pelos colegas a seguir padrões definidos pelas redes sociais, fatores que deixam o indivíduo vulnerável ao *cyberbullying* e conteúdo impróprio, como a pornografia (JAY; PRITHWIJIT; MUTHIAH *et al.*, 2019).

O vício pode surgir por diversas causas, como por exemplo, a tentativa de camuflar problemas ou momentos de estresse da vida cotidiana. Além disso, está relacionado às vias neuro-hormonais, que ativam centros de prazer e de recompensa do cérebro, liberando neurotransmissores como a dopamina. Essa dependência leva a prejuízos psicológicos e existem estudos que relacionam o vício a episódios de estresse, ansiedade e depressão levando a prejuízos no desenvolvimento e produtividade escolar dos adolescentes (LENG; ELE; ZHU *et al.*, 2019).

Conceitua-se como estresse, qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social, gerando um desequilíbrio, a ponto de manifestar sintomas que podem ser físicos ou mentais (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018). A relação entre o estresse e as redes sociais é bidirecional. Sendo assim, pessoas que possuem alguma psicopatologia podem desenvolver adição por internet, já que esse meio pode ser uma forma de lidar com emoções negativas. Além disso, o aumento do uso de *smartphones* pode contribuir para desenvolvimento de problemas de sono e aumento do estresse (ELHAI; HALL; ERWIN, 2017).

Ademais, não existe uma forte relação entre estresse e vício em internet, mas fatores como mau funcionamento da família, baixa autoestima, solidão, baixa satisfação pessoal, isolamento social e dificuldades de sono associadas ao vício a internet podem aumentar os níveis de estresse (RUTHERFORD; MAYES, 2019).

Esse padrão se repete nos casos de depressão e ansiedade, quando essas psicopatologias são analisadas como consequências isoladas do vício nas redes

sociais. Os estudos encontraram baixa relação, mas quando o indivíduo já possui agentes estressores externos que predispõem ao desenvolvimento destas, o uso desregulado da internet soma como um fator de risco importante e que vale a atenção (KALISH; LURIA; TOKER *et al.*, 2015).

A ansiedade é uma resposta a acontecimentos estressores comuns em todos os seres humanos, caracterizada por sentimentos de “ antecipação inquietante”, porém quando se torna grave o suficiente para causar impacto no funcionamento diário de um indivíduo é designado como transtorno de ansiedade (VAHEDI; SAIPHOO, 2018).

Crianças e adolescentes socialmente ansiosos aprendem a satisfazer suas necessidades crescentes de afeto, pertencimento, controle e aprovação por meio de interações. No entanto, a comunicação face a face pode ser mais complicada do que pela internet. Neste sentido, o anonimato, serve como motivação para divulgação de informações genéricas ou íntimas que possibilitam esses indivíduos a corrigirem suas más habilidades sociais, superarem a timidez e reforçarem suas autoestimas (PRIMACK; VIERA, 2017).

O problema surge quando o indivíduo passa a apresentar dependência desse meio de comunicação, que se caracteriza como comportamento compulsivo em busca de sentimentos positivos. Com base nessas apresentações comportamentais a DSM-V estabeleceu oito critérios para diagnosticar a dependência de internet, são esses: (1) preocupação excessiva com a internet, (2) necessidade de aumentar o tempo conectado (online), (3) presença de irritabilidade e/ou depressão, (4) exhibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de internet, (5) quando o uso de internet é reduzido apresenta labilidade emocional, (6) permanece mais conectado do que o programado, (7) trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo de internet e (8) mentir aos outros a respeito de quantidade de horas on-line que gasta (SILVA; SILVA, 2016).

A depressão altera a forma como a pessoa enxerga o mundo. Nestas condições as, pessoas encontram-se mais sensíveis a ruminação de *feedbacks* negativos. Isso significa que se atentam mais para informações negativas, ignorando, muitas vezes, as positivas. Estudos mostram que indivíduos depressivos têm recursos ineficazes para lidar satisfatoriamente com situações estressoras e/ou de vulnerabilidade, o que pode contribuir para o início dos sintomas de humor depressivos (FELICIANO; MORETTI, 2015).

É importante entender quais são as interações que os jovens estão tendo pelos aplicativos de comunicação, visto que, se negativos, poderiam desencadear transtornos depressivos, no entanto, se positivos, poderiam evitar os mesmos.

Em dezembro de 2019, a pandemia pela infecção viral por SARS-CoV-2 foi identificado pela primeira vez em humanos em Wuhan, na China. Desde então, se tornou uma pandemia global. Esta infecção respiratória tem um rápido desenvolvimento e por essa razão foram criadas medidas preventivas para controlar a disseminação desse vírus, dentre elas o isolamento e, distanciamento social, com suspensão de atividades nas academias, escolas, cursos complementares, faculdades e restrições de viagens. As medidas restritivas têm impacto no bem-estar psicológico das pessoas, incluindo comportamentos desadaptativos, angústia emocional e respostas defensivas: ansiedade, medo, frustração, solidão, raiva, tédio, depressão, estresse, comportamentos de esquiva (TALEVI, SOCCI, CARA *et al.*, 2020).

É perceptível que, na maioria dos casos, o adolescente tem um acesso maior às redes sociais. Essa observação os leva a ser mais vulneráveis a uma síndrome conhecida como "transtorno do estresse nas manchetes" que pode ser observada durante períodos de pandemia. Essa síndrome é caracterizada por alta resposta emocional a relatórios intermináveis da mídia, que podem causar sintomas físicos, incluindo palpitações, insônia, e sintomas mentais como, estresse e ansiedade (TALEVI, SOCCI, CARA *et al.*, 2020).

Considerando que desde 2019 a população mundial está sujeita a maiores fatores estressores devido a esta pandemia e as mídias sociais são uma das principais fontes de informação, é de suma importância que se correlacione a realidade atual com possíveis psicopatologias.

2 - OBJETIVO

O presente trabalho buscou analisar informações disponíveis na literatura científica acerca do uso das redes sociais, considerando-se especialmente a motivação, efeitos e prejuízos do uso na pandemia.

3 – MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que tem a seguinte questão norteadora: o que os estudos científicos têm apontado sobre a motivação, expectativa, efeitos e prejuízos do uso desses meios de comunicação? De que modo a pandemia interfere?

Foram utilizadas as bases de dados PubMed, MEDLINE, Scielo e Google Scholar. Os descritores ou as combinações das palavras, em inglês ou português foram: “COVID-19”, “mental health”, “social media”, “anxiety”, “depression”, “stress”. Foram utilizados artigos originais ou revisões com resumos e textos completos disponíveis para análise, publicados em inglês ou português, entre os anos de 2015 e 2021, que abordassem essa temática. Não foram utilizados artigos que se baseavam em especulações, ou que não focassem na temática escolhida e os que não se adequassem ao período de tempo definido.

Inicialmente foram lidos todos os títulos que apareceram, em todas as bases de dados eleitas para a pesquisa, usando os descritores ou suas combinações e filtrando pelo período e idiomas já mencionados anteriormente. Os artigos que pelo título já apresentaram critérios de exclusão não foram selecionados. Os demais tiveram seus resumos, métodos e conclusões lidos. Aqueles que atendiam aos objetivos do artigo foram usados no presente estudo. Ao final, definimos 26 artigos como base científica para o trabalho, sendo que entre esses, 12 foram utilizados e estão ilustrados no quadro 1, por devido a serem pesquisas originais com análises estatísticas.

4 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresenta-se neste, os resultados da realização da pesquisa, sendo que os 12 artigos selecionados se encontram no quadro abaixo.

Quadro 1 – ESTUDOS QUE AVALIARAM O USO DAS MÍDIAS SOCIAIS COM O DESENVOLVIMENTO DE PSICOPATOLOGIAS E A RELAÇÃO DESSES EFEITOS NA PANDEMIA DO COVID-19

Estudo	Objetivo	Principais resultados
The Welfare Effects of Social	Oferecer a maior evidência experimental disponível até o momento sobre a forma como o <i>Facebook</i> afeta uma série	O <i>Facebook</i> oferece benefícios aos seus usuários, por ser fonte de entretenimento, meio de organizar instituições de

Media, 2019. (Hunt Allcott et al., 2019)	de medidas de bem-estar individual e social.	caridade, propagação de notícias e interação para aqueles que estão isolados. Também apresentam que o vício na plataforma diminui o bem estar.
Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction, 2019. (Amy Orben, Et al., 2019).	Separar os efeitos das interações entre pessoas e os efeitos de dentro da pessoa Efeitos nas mídias sociais	O uso das redes sociais relacionada com a satisfação com a vida apresentou variáveis negativas. Os resultados encontrados são pequenos em tamanho, porém mais estudos precisam ser feitos por sua relevância social.
Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies, 2019. (Amy Orben, Andrew K. Przybylski., 2019).	Determinar a direção, magnitude e significância estatística das mídias sociais e saúde mental, com um foco particular nos efeitos do digital antes de dormir.	A correlação ao tempo de uso das mídias sociais e o bem-estar dos jovens irlandeses e americanos apresentaram ambas variáveis negativas. Análises exploratórias e confirmatórias forneceram efeitos muito mistos: alguns foram negativos, enquanto outros foram positivos ou inconclusivos.
Young adults' perceptions of using wearables, social media and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study	Explorar de <i>wearables</i> , redes sociais e outras tecnologias para detectar a deterioração da saúde mental em jovens com diagnóstico de saúde mental.	No Reino Unido, 14,8% dos jovens de 18 a 24 anos são usuários de vestimentas; 95% têm um telefone celular e 95% usam o Internet para se conectar a sites de redes sociais. Pacientes jovens correm o risco de deterioração significativa do estado mental, hospitalização ou automutilação devido à falta ou demora no acesso aos serviços de saúde mental. Encontrou-se relação positiva entre o uso de <i>wearables</i> em pacientes diagnosticados com psicopatologias.
Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak, 2020.	Avaliar a prevalência de problemas de saúde mental e examinar sua associação com a exposição na mídia social	A prevalência de depressão foi de 48,3%, ansiedade 22,6% e combinação de depressão e ansiedade 19,4% durante o surto de COVID-19 em Wuhan, China. Mais de 80 dos

(Junling Gao et al., 2020).	durante a pandemia de COVID 19	participantes relataram exposição frequente às redes sociais.
Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: the Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use, 2018. (Daria J. Kuss et al., 2018).	Avaliar a força da idade como mediadora entre uso de telefone celular, sintoma psicopatológico e gênero no uso problemático de telefone celular.	O uso dos telefones celulares e a relação com aspectos psicológicos estão presentes tanto na geração y (jovens) quanto na geração x (adultos), o que diverge é como usam a tecnologia. A geração Y utiliza para mídias sociais e a X para ligações e trabalho.
What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students, 2018. (Julia Brailovskaia, Jurgen Margraf., 2018)	Investigar a relação entre o uso de mídia, particularmente o uso de SNSs, personalidade e saúde mental	A interação frequente e duradoura no Facebook foi relacionada a maior sofrimento e autoavaliação negativa, que aumentam os sintomas de depressão. Além disso, O uso de SNSs não prediz de forma independente os sintomas de ansiedade e estresse além do outro variáveis.
Association between problematic social media use and memory performance in a sample of Lebanese adults: the mediating effect of anxiety, depression, stress and insomnia, 2021. (Maya Dagher et al., 2021).	Entender o efeito que o uso problemático de redes sociais e doenças psicológicas tem sobre a memória.	Os resultados indicaram claramente que a quantidade de o tempo gasto nas redes sociais foi correlacionado a reduzir desempenho da memória, bem como aumento da ansiedade, mas não foi associado a depressão e estresse.
Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect, 2020. (Nan Zhao;	Investigar associações de COVID-19 relacionadas uso de mídia social com resultados de saúde mental e para descobrir mecanismos potenciais subjacentes aos links	Os resultados mostraram que o consumo de mídia social relacionado a desastres foi significativamente associado a saúde mental negativa (ou seja, estresse, depressão e ansiedade).

Guangyu Zhou, 2020).		
COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil, 2020. (Michael de Quadros Duarte et al., 2020).	Investigar aspectos sociodemográficos, de saúde e relacionados ao contexto pandêmico e sua associação a indicadores de risco para transtornos mentais menores (depressão e ansiedade)	Os resultados mostraram que o desenvolvimento de transtornos mentais menores é mais possível em pessoas que possuem fatores de risco: ser mais jovem, mulher, ter diagnóstico prévio de transtorno mental, não ser trabalhador da saúde, ter renda diminuída no período, fazer parte do grupo de risco e estar mais exposto a informações sobre mortos e infectados.
Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras, 2017. (Ariana Galhardi Lira, 2017).	Avaliar relações entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na imagem corporal (IC) de adolescentes do sexo feminino.	Encontrou-se insatisfação corporal em mais de 80% das meninas, independentemente da classe social e da escolaridade materna, com maior frequência entre aquelas com sobrepeso e obesidade.
A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China, 2020. (WANGA; PANA; WANA et al, 2020).	Avaliar o impacto psicológico temporal e a saúde mental adversa durante o surto inicial e pico da epidemia de COVID-19 e fatores de risco e proteção de identidade entre a população em geral.	Durante a avaliação inicial, estresse moderado a grave, ansiedade e depressão foram observados em 8,1%, 28,8% e 16,5%, respectivamente e não houve mudanças longitudinais significativas nos níveis de estresse, ansiedade e depressão ($p > 0,05$).

Fonte: Os autores.

Vinte e cinco artigos atenderam os critérios de inclusão estabelecidos, sendo 12 artigos originais que foram utilizados para montagem da tabela e levantamento de dados. Somente artigos escritos em inglês e português foram selecionados e se fez notável a predominância de trabalhos publicados na língua inglesa, tendo esses um total de vinte. Os estudos selecionados precisavam ser de 2015 a 2021, dentre esses os mais recentes que abordaram sobre o assunto foram os que relacionaram as psicopatologias com as mídias sócias durante a pandemia do COVID-19.

Quanto ao desenho metodológico, os estudos originais tiveram abordagens variadas: qualitativo (2), quantitativo (10). Percebe-se a predileção por estudos

transversais. No entanto, esse método de pesquisa possui algumas limitações como, falta de transparência, resultados controversos e superinterpretação de variáveis pequenas.

Os estudos foram produzidos em vários países: Estados Unidos, Irlanda, Reino Unido, China, Alemanha, Nova Zelândia, Líbano, Brasil, dentre outros. No entanto, devido a carência de pesquisas científicas desenvolvidas no Brasil sobre esse tema, somente dois contribuíram para formação e análise da tabela.

Dentre os estudos originais apenas um avaliou o uso das mídias sociais com a faixa etária. Os riscos e benefícios do *Facebook* foram citados por um trabalho, além de apenas um analisar satisfação física de adolescentes com acesso às mídias sociais. Quatro artigos discutiram sobre o desenvolvimento de psicopatologias na pandemia, todos chegaram à conclusão de que são relacionados negativamente com o acesso exacerbado de informações pela internet. Dessa forma, todos os artigos abordaram sobre a temática do presente trabalho.

Na presente revisão foram usados 12 estudos para análise desta temática (QUADRO 1). Notou-se a prevalência de trabalhos publicados na língua inglesa, desenvolvidos principalmente nos EUA. As informações sobre este tema são levantadas principalmente com população estrangeira, sendo de suma importância desenvolver novos projetos de pesquisa que possam estudar a relação entre uso das mídias digitais com as psicopatologias em diferentes países.

Quanto aos objetivos dos estudos, nota-se que, buscaram encontrar a prevalência de doenças como depressão, transtorno de ansiedade e estresse sobre a população em contato com a mídia social e, também procuraram entender como essas psicopatologias se desenvolvem ou aumentam com exposição a agentes estressores, como o SARS-CoV-2.

No que concerne o delineamento, a prevalência dos estudos encontrados é de associações transversais entre medidas de uso da mídia e resultados auto relatados pelos jovens, o que revela a preferência dos pesquisadores em investigar a temática a partir da exploração dos dados mediante a perspectiva quantitativa. Com foco nas relações transversais, os cientistas têm poucos meios de analisar efeitos longitudinais de artefatos introduzidos por metodologias comuns de modelagem estatística (ORBEN; DIENLIN; PRZYBYLSKI, 2019).

A totalidade dos artigos selecionados expressam que o uso elevado das mídias sociais prejudica a saúde mental dos seus usuários. Um dos artigos utilizou de

perguntas para compreender essa relação, dentre essas, tem grande relevância para a presente revisão uma que levantou a questão se os adolescentes que fazem uso mais intenso das redes sociais demonstram menos satisfação com a vida do que os que usam menos. Em todas as operacionalizações, a correlação transversal mediana foi negativa (ORBEN; DIENLIN; PRZYBYLSKI, 2019).

Dois estudos levantaram especificamente a questão do *Facebook* com aspectos psicossociais. Um deles concluiu que a interação frequente e duradoura com o *Facebook* estava relacionada com maior sofrimento e auto avaliação negativa, que aumentam os sintomas de depressão. Além disso, observaram que o uso dessas plataformas não prediz de forma independente os sintomas de ansiedade e estresse além de outras variáveis (RAILOVSKAIA; MARGRAF, 2018). O segundo estudo obteve os dados relacionados com a retirada da plataforma da vida das pessoas estudadas por quatro semanas. Ao final do experimento, observaram melhoria do bem-estar subjetivo, sugerindo que forças como o vício e o viés de projeção podem fazer com que as pessoas usem *Facebook* mais do que de outra forma. As estimativas implicam que esses efeitos negativos são grandes o suficiente para serem preocupações reais, mas também menores em muitos casos, do que se poderia esperar (ALLCOTT; BRAGHIERI; EICHMEYER, 2019).

Um artigo que abordou especificamente o uso do *Facebook* também encontrou benefícios para seus usuários. Os resultados sobre o consumo e conhecimento de notícias sugerem que o *Facebook* é uma importante fonte de notícias e informações, além de melhorar a vida das pessoas, seja como fonte de entretenimento, um meio de organizar instituições de caridade, ou uma tábua de salvação social vital para aqueles que de outra forma estariam isolados, aspecto de importante relevância para lugares que estão vivenciando o *lockdown* (ALLCOTT; BRAGHIERI; EICHMEYER, 2019).

Um estudo pesquisou os efeitos da mídia social sobre aspectos da memória e como interferem na ansiedade, estresse, insônia e depressão. A quantidade de tempo gasto nas redes sociais foi correlacionada com a redução do desempenho da memória, bem como aumento da ansiedade, mas não foi associado a depressão e estresse. É importante destacar que um aspecto característico da ansiedade é o controle estreito de ideias preocupantes e, geralmente, futuras, o que pode levar a um maior foco em estímulos negativos perturbando a memória e desempenhos cognitivos (DAGHER; FARCHAKH; BARBA *et al.*, 2021).

Um estudo realizado no Reino Unido teve como resultado que 14,8% dos jovens entre 18 a 24 anos são usuários de *wearables*; 95% têm um telefone celular e 95% usam a Internet para se conectar a sites de redes sociais. Pacientes jovens correm o risco de deterioração significativa do estado mental, hospitalização ou automutilação devido à falta ou demora no acesso aos serviços de saúde mental. Esse fato, fez este estudo implementar uma solução que fosse plausível para esses pacientes que necessitam de atendimentos urgentes. A proposta se baseava na implementação de um aplicativo *wearable*, para detectar deterioração saúde mental em jovens, tendo sido desenvolvido para detectar piora do sono, falta de atividade e/ou mau humor nestes grupos de pacientes, o que poderia ser um primeiro passo viável, já que a maioria dos participantes os identificou como sinais de deterioração (DEWA; LAVELLE; PICKLES *et al.*, 2019).

Esperava-se que o vício nos telefones celulares fosse prevalente em jovens, porém uma pesquisa obteve que também na geração de adultos e idosos, o número de chamadas feitas prevê o uso problemático e dependente, enquanto que para o jovem, isso é previsto pelo tempo no telefone e usando mídia social, sugerindo que, embora diferentes grupos de idade pareçam estar em risco de problemas pelo uso do telefone móvel, eles se envolvem em diferentes padrões. Ademais, o estresse apareceu como preditor significativo apenas para os indivíduos que dependiam do uso desses, por outro lado algumas pessoas podem usar seus celulares para lidar com o estresse diário, semelhantemente quando os indivíduos usam a Internet para enfrentar e compensar problemas, potencialmente levando ao vício. Diante disso, o uso do telefone celular pode ser um meio do enfrentamento do estresse a curto prazo, com prejuízos a longo prazo (KUSS; KANJO; CROOK-RUMSEY, 2018).

Um estudo levantou que depressão e ansiedade não foram considerados agentes estimulantes com alta relevância para uso problemático dos telefones celulares. Devido ao período de maturação os jovens se confrontam com o medo da perda e são mais predispostos à ansiedade, levando ao aumento da pressão pelo uso das mídias sócias para se manterem sempre por dentro das novidades e informações do mundo (KUSS; KANJO; CROOK-RUMSEY, 2018).

Dos artigos revisados, três verificaram que a relação das redes sociais com a saúde mental das pessoas apresenta aspectos mais negativos no gênero feminino. Esse achado se correlaciona com a diminuição da autoestima e insatisfação corporal em mais de 80% das jovens que participaram da pesquisa. O estudo encontrou que o

tempo gasto nas redes sociais se relaciona diretamente com a comparação social, auto-objetificação e desejo de emagrecer (LIRA; GANEN; LODI, 2017). Quanto ao sexo masculino, os aspectos negativos estão mais ligados aos jogos, tendo sido encontrada uma variante negativa entre o tempo gasto em jogos de computador e a satisfação com a vida, felicidade, resiliência e depressão. Além disso o jogador tem a tendência de responder aos fatores estressores do cotidiano de acordo com seus comportamentos no jogo, sendo que, em muitos casos, isso é um fator preocupante e que interfere no seu bem-estar (BRAILOVSKAIA; MARGRAF, 2018).

Três artigos correlacionaram o cenário atual da pandemia com desenvolvimento de sintomas psicossociais. Observaram que a prevalência de depressão tem sido de 48%, da ansiedade é 22,6%, e da ansiedade e combinação com a depressão (CDA) foi de 19,4% durante o surto de COVID-19 em Wuhan, na China. Mais de 80% dos participantes relataram exposição frequente às redes sociais, devido esse ser um dos canais mais importantes de divulgação de informações com alta velocidade e alcance. Além disso, permite que as pessoas fiquem informadas sobre as últimas políticas e recomendações sobre a prevenção COVID-19 (GAO; ZHENG; JIA *et al.*, 2020).

Entretanto, a mídia social tem sido usada para criar e compartilhar informações com interpretações pessoais, o que pode levar à transmissão de rumores, conspirações ou desinformação. Pode-se se deparar com essa realidade por dois pontos de vista. Primeiramente, o grande contato com as informações por meio dessas plataformas exacerba emoções negativas como, pânico, medo e angústia, o que leva a ansiedade. Ademais pessoas submetidas a um alto nível de estressores tem mais vulnerabilidade à depressão. Por outro lado, indivíduos que possuem problemas de saúde mental tendem a consumir mais informações relacionadas ao COVID-19 nas redes sociais, o que pode colocá-los em maior risco de cobertura jornalística de trauma coletivo (ZHAO; ZHOU, 2020).

Em relação ao risco de apresentar transtornos mentais menores uma amostra feita por meio de uma pesquisa no Rio Grande do Sul determinou fatores que podem indicar maior prejuízo na saúde mental. São esses; ser mais jovem, mulher, ter diagnóstico prévio de transtorno mental, não ser trabalhador da saúde, ter renda diminuída no período, fazer parte do grupo de risco e estar mais exposto a informações sobre mortos e infectados (DUARTE; SANTO; LIMA *et al.*, 2020).

Um exemplo de tratamento baseado em evidências é a terapia de comportamento cognitivo com foco no trauma. Esse tratamento pode ser modificado para ser utilizado com foco nos problemas causados pela pandemia por COVID-19, com ênfase na educação do impacto psicológico da pandemia COVID-19; desenvolvimento de habilidades psicossociais para otimizar o ajuste emocional e comportamental durante a quarentena; técnicas de relaxamento caseiras; terapia do luto para lidar com a perda potencial de familiares ou amigos e sessão de grupo de apoio de pares online para falar uns com os outros sobre seus traumas (WANGA; PANA; WANA *et al.*, 2020).

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas últimas décadas o uso da internet vem crescendo, junto com o uso das mídias sociais, que são plataformas mais recentes. De maneira curiosa, isso coincide com o aumento das psicopatologias mentais, mais comuns no cenário atual. Dessa maneira por volta do ano de 2015, estudos relacionando esses dois temas viraram uma pauta importante, sendo que seus resultados estão sendo pesquisados principalmente em trabalhos quantitativos transversais.

A presente revisão confirmou a associação entre as mídias sociais e ansiedade, estresse e depressão, porém, as amostras são pequenas. Na pandemia de COVID-19 a correlação do atual cenário de estresse com o tema abordado na presente revisão comprovou que a presença de fatores agravantes externos as mídias sociais são diretamente relacionadas a desenvolvimentos das psicopatologias citadas e também torna o indivíduo mais vulnerável ao vício pela internet.

É de suma importância que se desenvolvam projetos com metodologia longitudinal, para uma abordagem ao longo do tempo e também estudos qualitativos que possam mostrar com mais riqueza de detalhes os aspectos subjetivos dessa relação. Além disso, observou-se escassez de pesquisas desenvolvidas no Brasil. Esse assunto possui grande relevância para as novas gerações, que são mais ligadas à tecnologia, entretanto, vai muito além de questões epidemiológicas, perpassando por questões médicas, sociais, éticas e de saúde pública que devem ser debatidas no meio científico, acadêmico e na sociedade de forma geral.

REFERÊNCIAS

- ALLCOTT, H.; BRAGHERI, L.; EICHMEYER, S.; GENTZKOW, M. The welfare effects of social media. **American Economic Review**, v. 110, n. 3, p. 629-76, 2020.
- BRAILOVSKAIA, J.; MARGRAF, J. O que o uso da mídia revela sobre personalidade e saúde mental? Uma investigação exploratória entre estudantes alemães. **PloS one**, v. 13, n. 1, pág. e0191810, 2018.
- DAGHER, M. Association between problematic social media use and memory performance in a sample of Lebanese adults: the mediating effect of anxiety, depression, stress and insomnia. **Head & Face Medicine**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.
- DEWA, L. H. Young adults' perceptions of using wearables, social media and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study. **PloS one**, v. 14, n. 9, p. e0222655, 2019.
- DUARTE, M Q. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, 2020.
- ELHAI, J. D.; HALL, B. J.; ERWIN, M. C. Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. **Psychiatry research**, v. 261, p. 28-34, 2017.
- FELICIANO, M. F. C.; MORETTI, L. H. T. Depressão, suicídio e neuropsicologia: psicoterapia cognitivo comportamental como modalidade de reabilitação. **Portal dos psicólogos**, 2015.
- GAO, J. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. **Plos one**, v. 15, n. 4, p. e0231924, 2020.
- JAY, S.; PRITHWIJIT, D.; MUTHIAH, N.; MILANAIK, R. New Age Technology and Social Media: Adolescent Psychosocial Implications and the Need for Protective Measures. **Curr Opin Pediatr**. Feb;31(1):148156, 2019.
- KALISH, Y.; LURIA, G.; TOKER, S.; WESTOMAN M. Till stress do us part: On the interplay between perceived stress and communication network dynamics. **Journal of Applied Psychology**, v. 100, n. 6, p. 1737, 2015.
- KIRCABURUN, K.; GRIFFITHS, M. D. The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. **J Behav Addict**. Dec 1;7(4):993-1003, 2018.
- KUSS, D. J. Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. **Journal of Technology in Behavioral Science**, v. 3, n. 3, p. 141-149, 2018.
- LENG, Y.; HE X.; ZHU B.; LI P.; XIAO C. ; HE W. The Craving and Excitement of Social Networking Sites Addicts: Based on Cue-Reactivity. **Front Psychol**. Aug 9;10: 1717, 2019.

LIRA, A. G. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.

ORBEN, A.; DIENLIN, T.; PRZYBYLSKI, A. K. Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 116, n. 21, p. 10226-10228, 2019.

ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. K. Telas, adolescentes e bem-estar psicológico: evidências de três estudos de diário de uso do tempo. **Ciência psicológica**, v. 30, n. 5, pág. 682-696, 2019.

PRIMACK, B. A.; ESCOBAR-VIERA, C. G. Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional age youth. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics**, v. 26, n. 2, p. 217-233, 2017.

RICHARDS, R.; CALDWELL, P. H. Y.; GO H. Impact of Social Media on the Health of Children and Young People. **J Paediatr Child Health**. Dec. 51 (12), 1152-7, 2015.

RUTHERFORD, H. J. V.; MAYES, L. C. Stress dos pais: um novo mecanismo de vulnerabilidade ao vício. **Neurobiologia do estresse**. p. 100172, 2019.

SEABROOK, E. M.; KERN, M. L.; RICKARD, N. S. Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. **JMIR mental health**, v. 3, n. 4, p.50, 2016.

SILVA, R. M.; GOULART, C. T.; GUIDO L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018.

SILVA, T. O. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2016.

TALEVI, D.; SOCCI, V.; CARAI, M.; CARNAGHI, G.; FALERI, S.; TREBBI, E.; BERNARDO, A.; CAPELI, F.; PACITTI, F. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. **Rivista di Psichiatria**, v. 55, n. 3, p. 137-144, 2020.

VAHEDI, Z.; SAIPHOO, A. The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. **Stress and Health**, v. 34, n. 3, p. 347-358, 2018.

WANG, C. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. **Brain, behavior, and immunity**, v. 87, p. 40-48, 2020.

ZHAO, N.; ZHOU, G. Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2020.