

TECNOLOGIA E A SAÚDE MENTAL: O IMPACTO QUE AS REDES SOCIAIS PODEM TRAZER AO COMPORTAMENTO HUMANO. TECHNOLOGY AND MENTAL HEALTH: THE IMPACT THAT SOCIAL NETWORKS CAN BRING TO HUMAN BEHAVIOR.

Kassia Quelle Steffens¹, Rafael da Cas Moraes², Juliane Colling³

RESUMO

As redes sociais são espaços virtuais onde pessoas ou empresas se relacionam através de mensagens e partilha de conteúdos, elas deram mais espaço para as pessoas se expressarem, interagirem e se comunicarem. Contudo, os usuários das redes sociais precisam ter controle do tempo online e do conteúdo consumido pois o uso excessivo das redes sociais pode causar tristeza, ansiedade e até mesmo depressão. Por conta disto, os autores realizaram uma pesquisa em materiais digitais, com a finalidade de entender mais sobre o assunto. Apresentou-se inicialmente como principal objetivo identificar os problemas causados pelo uso excessivo da tecnologia e propor soluções saudáveis para melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com o impacto da mesma. Desta maneira, a pesquisa apresentou como resultado final que a maioria das pessoas utiliza redes sociais, já teve algum problema ou conhece pessoas com problemas relacionados a esse meio, percebemos que é necessário administrarmos o nosso tempo nas redes sociais para evitar problemas ao nosso psicológico.

SUMMARY

Social networks are virtual spaces where people or companies relate through messaging and content sharing, they give more space for people to express themselves, interact and communicate. However, social network users need to be in control of their online time and content as overuse of social networks can cause sadness, anxiety and even depression. Because of this, the authors conducted a research on digital materials, in order to understand more about the subject. Initially, the main objective was to identify the problems caused by the excessive use of technology and to propose healthy solutions to improve the quality of life of people who suffer from its impact. Thus, the research presented as the end result that most people use social networks, have had a problem or know people with problems related to this environment, we realize that we need to manage our time on social networks to avoid problems to our psychological.

1 INTRODUÇÃO

Com o decorrer dos tempos, as redes sociais se tornaram cada vez mais populares e seu número de usuários é cada vez maior, o que gera uma grande interação entre as pessoas que fazem uso delas. De acordo com Recuero (2009), as tecnologias ocupam um papel central nas mudanças vividas pelas pessoas em suas vidas sociais. Seguindo a mesma linha de raciocínio, Batista e Barcelos (2013) afirma que a tecnologia traz uma grande quantidade de benefícios, sendo a rapidez das informações e a aproximação das pessoas. Esse contexto também favorece o aumento no número de acessos às redes sociais, independentemente de classe social ou condição cultural.

Baseando-se neste cenário, o tema desta pesquisa é sobre as redes sociais e a saúde mental, já que o uso das redes sociais também pode oferecer riscos à saúde das pessoas, os quais dependerão da maneira e intensidade de como elas são utilizadas. Sobre isso Mayate e Blas (2014) afirmam que é um verdadeiro paradoxo, pois se por um lado as redes sociais auxiliam e aceleram a comunicação entre as pessoas, por outro elas impedem o contato presencial, em que ocorrem as trocas reais de afetos e interação.

O uso de redes sociais impacta na saúde mental e psicológica das pessoas? Sim, os danos que as redes sociais podem nos causar a curto e longo prazo, pois algumas doenças psicológicas estão sendo possivelmente causadas pelo uso excessivo das redes sociais que estão se tornando cada vez mais populares ao decorrer dos anos.

O objetivo geral do trabalho é identificar as consequências causadas pelo uso indevido da tecnologia por meio de um questionário para a população, que será respondido e analisado.

2 O QUE SÃO REDES SOCIAIS?

Pereira, Pereira e Pinto (2011) explicam que rede sociais, tal como as conhecemos presentemente, existem porque a ligação da internet está mais facilitada, nomeadamente através dos dispositivos móveis, e porque os aparelhos

tecnológicos estão mais generalizados. Havendo cada vez mais utilizadores da internet aumenta naturalmente o potencial de utilizadores destes sites. Para além disso, o Twitter, por exemplo, sem os telemóveis com acesso à Web não teria, provavelmente, o mesmo impacto.

De acordo com Guarnieri (2015) um grupo finito de “homens da caverna” estabelecia relações de colaboração para caçar; no Twitter, homens e mulheres de outra caverna se relacionam trocando informações, e também uma rede pode ser densa, quando todos os atores relacionam-se uns com os outros. Ela pode, por outro lado, depender de um único ator, assumindo a forma de uma “estrela”, com vários atores vinculados exclusivamente a este ator central.

Guarnieri (2015) também mostra que alguns atores podem possuir um número muito maior de vínculos que outros ou podem ocupar posições de intermediação, o que lhes permite controlar o fluxo na rede. Estes atores são considerados centrais. Uma rede também pode apresentar diferentes padrões de relacionamento entre grupos de atores, o que indica a existência de diferentes papéis sociais.

Recuero (2009) conta que a expressão das redes sociais na Internet pode ser resultado do tipo de uso que os atores sociais fazem de suas ferramentas. Portanto, as redes sociais analisadas na Internet podem ser de dois tipos: as redes emergentes que proporcionam maior interação permitem outros tipos de redes, como aquelas que nascem dessas trocas e as redes de filiação ou redes de associação que são sites menos conversacionais, por exemplo, permitem redes mais focadas nas conexões .

2.1 DOENÇAS CAUSADAS PELAS REDES SOCIAIS

Faria (2019) explica que o uso excessivo e abusivo de redes sociais como o *Facebook* pode causar tristeza, inveja, solidão e insatisfação para com a vida, ao mesmo tempo que o vício é alimentado pelo medo de ficar de fora ou de perder alguma coisa, acúmulo desses sentimentos negativos pode causar problemas

psicológicos como excesso de estresse, ansiedade ou depressão, sendo isto um problema para pessoas que usam a rede social mais de 1 hora por dia.

De acordo com Gomes, Gomes e Silva (2016) o uso efetivo e constante da internet é motivo de preocupação para muitos especialistas, principalmente entre os jovens usuários, o domínio dessa ferramenta há muito tempo vem sendo estudada, analisada, hoje muitos médicos relacionam muitas doenças de transtornos mentais, ligando-as diretamente ao uso da tecnologia digital.

Algumas doenças citadas por Gomes, Gomes e Silva (2016), Martha (2013) e são:

- Síndrome do toque fantasma: quando o cérebro faz com que o indivíduo pensa que seu celular está vibrando no seu bolso.
- Nomophobia: a ansiedade que surge por não ter acesso a um dispositivo móvel.
- Náusea Digital (Cybersickness): a desorientação e vertigem que algumas pessoas sentem quando interagem com determinados ambientes digitais.
- Transtorno de Dependência da Internet: uma vontade constante e não saudável de acessar a Internet, é o uso excessivo e irracional da Internet que interfere na vida cotidiana.
- Distúrbios do sono: diminuição das horas de sono em função do aumento da quantidade de atividades no computador ou celular.
- Isolamento social: o usuário passa a ter um novo relacionamento com o tempo trocando o dia pela noite. A solidão seria resultado de um mundo eletrônico no qual os sentimentos de emoção permanecem no plano virtual e não no presencial.
- Multitasking: realização de várias tarefas ao mesmo tempo (multitarefa). Gerenciar simultaneamente duas tarefas mentais reduz o poder do cérebro disponível para cada tarefa. O alto estresse crônico do multitasking está associado também a perdas de memórias de curto prazo.

- Narcisismo digital: transtorno dismórfico corporal problema relacionado à imagem corporal, em que um indivíduo tem excessiva preocupação com sua aparência. O excesso de selfies diários é definido como um distúrbio obsessivo-compulsivo caracterizado por um desejo permanente de se fotografar, expondo as fotos nas redes sociais para compensar a falta de autoestima.
- Presenteísmo: as pessoas estão presentes apenas de maneira física no trabalho ou na escola, mas não se envolvem verdadeiramente em suas tarefas, pois não conseguem desconectar-se da Internet, gerando baixa produtividade.

2.1.1 Como identificar, evitar e tratar as doenças causadas pelas redes sociais

De acordo com Faria (2019) é importante saber identificar quando pode estar viciado nas redes sociais e por isso deve estar atento aos seguintes sinais:

- Se fica ansioso ou se tem palpitações só de pensar em ficar sem internet ou sem celular;
- Ficar olhando o tempo todo para os seus *posts* para saber quem curtiu ou quem comentou;
- Tem dificuldade em ficar um jantar ou um almoço sem olhar no celular;
- Se sempre que sai precisa de comentar ou que tem colocar uma foto na rede social;
- Se alguma rede social já teve efeitos negativos nos relacionamentos, estudos ou trabalho;
- Usa as redes sociais para se esquecer dos problemas pessoais.

Faria (2019) também explica que estes comportamentos tendem a afetar mais adolescentes, pessoas com baixa auto estima, introvertidas, com poucos amigos ou que terminaram recentemente relacionamentos, sendo por isso muito importante ficar bem atento ao vício, especialmente nestas situações.

Quando usar redes sociais, Faria (2019) mostra que o importante é fazer uso destas plataformas com moderação para não prejudicar a saúde. Assim, algumas regras a seguir para não abusar incluem:

- Não consultar a rede social a toda a hora;
- Quando estiver na sua hora de almoço, opte por conversar com os colegas e não almoce enquanto olha as redes sociais;
- Quando for sair ou lanchar com amigos, desligue as redes sociais do seu celular e aproveite a companhia;
- Estipule períodos curtos do dia para olhar as redes sociais;
- Se estiver sentindo algum vazio, tristeza ou sentimentos depressivos, saia para dar um passeio ou combine um programinha com algum amigo ou familiar;
- Quando for sair com seus amigos, tire fotos pra você e não apenas para postar nas redes sociais.

Para tratar o vício em redes sociais, Brotto (2019) conta que ao contrário de outros vícios, nesse caso, o paciente não precisa ser completamente afastado das mídias sociais. A internet e as redes de relacionamento apresentam um lado muito positivo: aproximam amigos e familiares que moram em regiões afastadas, mantêm as pessoas informadas sobre o que está acontecendo no mundo e facilitam a comunicação.

Brotto (2019) também mostra que para se livrar deste vício, sessões com um bom psicólogo costumam apresentar ótimos resultados. Na conversa com o

profissional, o paciente tem a oportunidade de entender o porquê do seu vício. Existem inúmeras possibilidades: vontade de fugir da vida real, dificuldade em estabelecer relacionamentos fora da internet ou a constante busca por um ideal de perfeição que só possível em postagens de redes sociais são alguns exemplos. Depois de descoberto o motivo é muito mais fácil tratar o problema. O psicólogo também tem papel fundamental nesta etapa do processo.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma pesquisa básica em sua finalidade, de acordo com Frascati (2002) consiste na realização de trabalhos teóricos, cuja finalidade principal seja a aquisição de novos conhecimentos sobre os fundamentos de fenômenos e fatos observáveis, sem objetivo particular de aplicação ou utilização. Além disto, classifica-se esta pesquisa quanto aos seus objetivos como descritiva e exploratória, pois segundo Gil (2009) a pesquisa descritiva tem como objetivo a descrição das características de determinada população e a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema.

Quanto à abordagem, a pesquisa é qualitativa, pois de acordo com Duarte (2016) ela iria traduzir em números as opiniões e informações para então obter a análise dos dados e, posteriormente, chegar a uma conclusão.

Quanto aos procedimentos, esta pesquisa caracteriza-se como um levantamento, pois será realizado com uma abordagem direta nas pessoas para conhecer os seus comportamentos, de acordo com Gil (2009) a pesquisa de levantamento se caracteriza por solicitar informações de um grupo significativo de pessoas acerca do problema e em seguida realizar uma análise quantitativa.

O levantamento de dados a ser realizado nesta pesquisa será por meio da aplicação de um questionário com perguntas de múltipla escolha para um público bastante variado, onde vamos abordar o tema redes sociais, perguntando sobre como se sentem diante de situações que ocorrem nas redes sociais, sobre o tempo e o modo como as utilizam.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

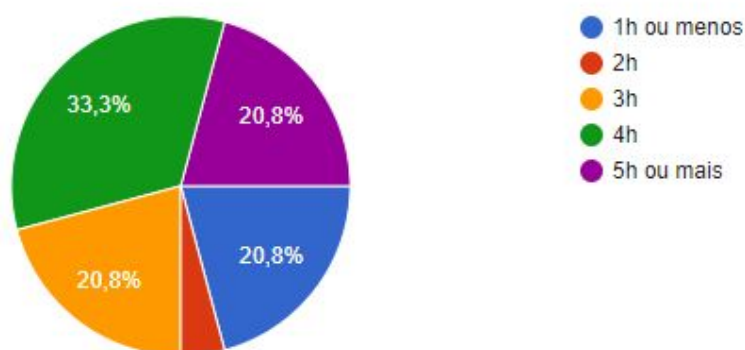
Responderam ao questionário 24 pessoas, entre elas homens e mulheres de todas as idades.

Foi percebido que a grande maioria com cerca de 74,9% fazem uso de internet por mais de três horas por dia como podemos observar no gráfico 1, logo abaixo.

Gráfico 1:

Quantas horas do seu tempo livre você passa nas redes sociais diariamente?

24 respostas



autores 2019

A maioria das pessoas começaram a ter acesso a internet muito jovens e geralmente estão expondo sua vida nas redes, todos os participantes da entrevista utilizam seu tempo livre na navegando, isso não quer dizer que quando estão fazendo tarefas do cotidiano eles não estejam conectados como podemos observar no gráfico, em que até mesmo durante as refeições algumas pessoas costumam usar as redes sociais de acordo com o gráfico 2.

Gráfico 2:

uceff.edu.br

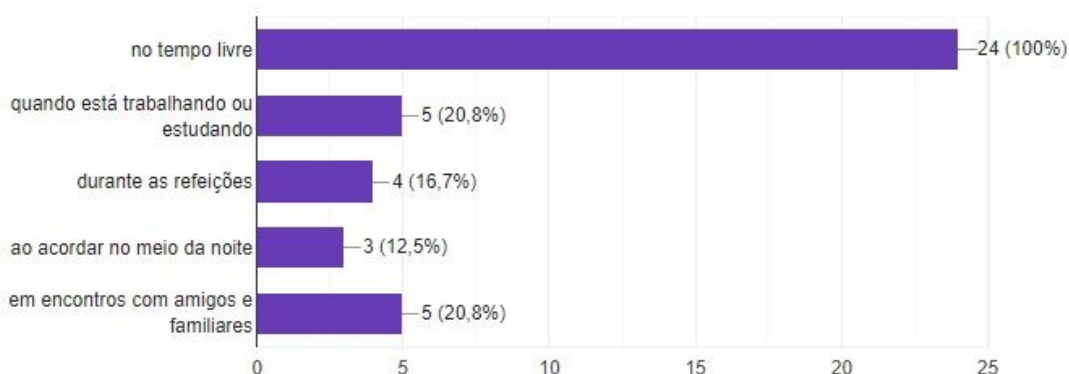
Centro Universitário FAI • |49| 3678.8700
Rua Carlos Kummer, 100
Bairro Universitário
Itapiranga - SC • 89896-000

Centro Politécnico • |49| 3319.3800
Av. Irineu Bornhausen, 2045 E
Bairro Quedas do Palmital
Chapecó - SC • 89814-650

Unidade Central • |49| 3319.3838
Rua Lauro Müller - 767 E
Bairro Santa Maria
Chapecó - SC • 89812-214

Em que momentos você verifica as suas redes sociais?

24 respostas



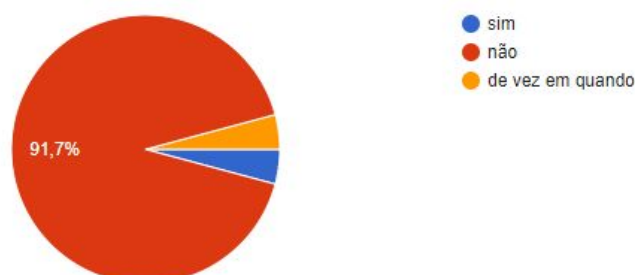
autores 2019

A maioria dos entrevistados afirma que a primeira coisa que faz antes de dormir e ao acordar, é olhar o celular, 29,02 não costumam olhar o celular quando acordam no meio da noite, atitude que pode prejudicar o sono. Porém podemos perceber que a grande maioria da população está consciente quantos os riscos de usar o celular enquanto dirige, no gráfico 3 podemos observar que 91,7% não usam o celular enquanto dirige.

Gráfico 3:

Costuma utilizar o celular enquanto dirige?

24 respostas



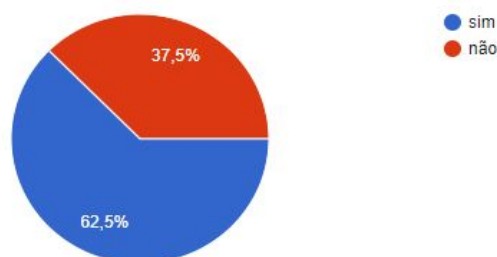
autores 2019

CERCA DE 62,5% dos entrevistados acreditam que as redes sociais podem influenciar na autoestima das pessoas e 39,1% já se sentiram mal por conta de comentários ou postagens ofensivas sobre elas nas redes sociais, sendo que 69,6% já sofreram ou conhecem alguém que já teve problemas psicológicos (crise de pânico, depressão, ansiedade, etc) relacionados ao uso de redes sociais.

Gráfico 4:

Você acha que o uso das redes sociais pode afetar na sua autoestima?

24 respostas



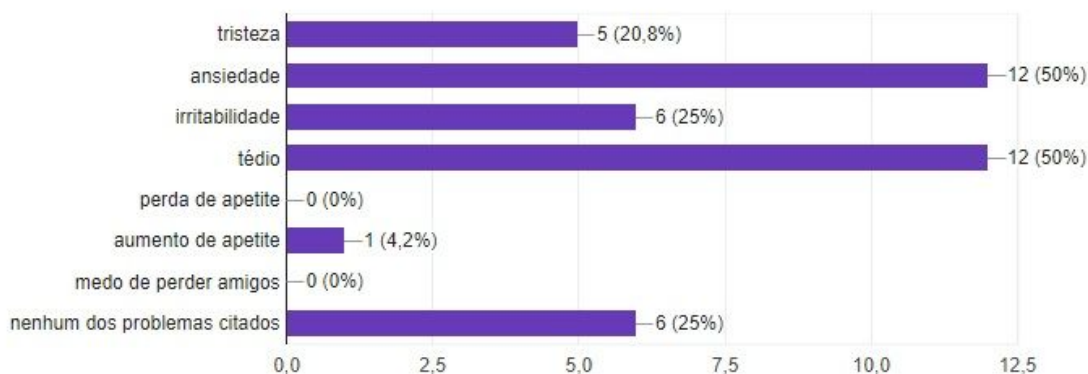
autores 2019

As pessoas que participaram da entrevista 50% sofrem de ansiedade e de tédio na impossibilidade de estar conectados dados apontados no gráfico 5

Gráfico 5:

O que você sente na impossibilidade de estar conectado?

24 respostas



autores 2019

Tendo em vista os gráficos, podemos observar que todas as pessoas usam as redes sociais, algumas com o uso mais excessivo e outras nem tanto, a maioria sente influência em sua vida podendo ser algo pouco relevante ou algo mais sério como ansiedade e entre outros problemas.

5 CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização deste trabalho foram vistos alguns dos problemas que o vício em redes sociais pode causar à mente humana, gerando danos ao psicológico de quem faz uso excessivo delas e atrapalhando seu sono, refeições, desempenho em várias tarefas do dia a dia e dificultando a interação direta com outros indivíduos.

Nosso objetivo de identificar os problemas causados pelo uso excessivo da tecnologia e propor soluções saudáveis para melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com o impacto da mesma foi atingido ao realizar este trabalho.

Também concluímos que é de extrema necessidade administrarmos o nosso tempo diariamente nas redes sociais para evitar problemas ao nosso psicológico como a ansiedade, baixa autoestima, estresse, entre outros. Tais problemas que só

podem ser tratados em um profissional da saúde, muitas vezes sendo necessário o uso de medicamentos.

6 REFERÊNCIAS

AVORIO, A.; SPYER, J. Para entender a Internet. *In*: GUARNIERI, F. **Análise de Redes Sociais**. 2015.

BATISTA, S. C. F. BARCELOS, G. T. **Análise do uso do celular no contexto educacional**. Revista Novas Tecnologias na Educação, 2013.

BROTTO, Thaiana. **Vício em redes sociais**: O apoio de um psicólogo na busca pelo equilíbrio. [S. l.], 2019. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/psicologo-crescimento-pessoal-e-profissional/vicio-em-redes-sociais/>. Acesso em: 28 set. 2019.

FARIA, Claudia. *In*: **Vício em redes sociais**: como pode afetar a saúde. [S. l.], 18 set. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/vicio-no-facebook-causa-doenca/>. Acesso em: 26 set. 2019.

MARTA, G. **Educar: a (r)evolução digital na educação**, São Paulo: Saraiva, 2013.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas S.A., 2009.

GOMES, M. G. S.; GOMES, G. S.; SILVA, G. A. **Uso excessivo do Celular pode causar doenças em adolescentes?**. 2016. Artigo - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2016.

MAYATE, M. E. BLAS, E. S. **Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales**. Liberabit, 2014.

NASCIMENTO DUARTE, Vânia Maria. **Pesquisa Quantitativa e Qualitativa**. [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/regras-abnt/pesquisa-quantitativa-qualitativa.htm>. Acesso em: 20 set. 2019.

ORGANIZAÇÃO DE COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO.
Manual de Frascati: metodologia proposta para levantamentos sobre pesquisa e desenvolvimento experimental. São Paulo: F-INICIATIVAS P+D+I, 2013.

PEREIRA, S.; PEREIRA, L.; PINTO, M. **Internet e Redes Sociais:** Tudo que vem à rede é peixe?.

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet.** Porto Alegre: Sulina, 2009.