

O DILEMA DAS REDES SOCIAIS: uso por estudantes universitários e impactos sobre afetos e a percepção de saúde¹

Marília Xavier da Veiga Faria^{2,3}
Cynara Marina Ildelfonso dos Santos^{2,3}
Ana Gabrielly Gomes de Melo^{2,3}
Agatha Lira Costa dos Santos^{2,3}
Maria Eduarda Martins Pacheco^{2,3}
Maria Izabelly Lopes^{2,3}
José Arturo Costa Escobar^{3,4}

Resumo

O uso das tecnologias revelou-se no século XXI um período promissor para a comunicabilidade, divulgação de conhecimentos, entretenimento e impulsionamento de novos serviços e relacionamentos com o trabalho. As ferramentas tecnológicas possibilitaram a adaptação do trabalho e interação social, sobretudo durante o surto de Covid-19. Recentemente, estudos em saúde mental e impactos sociais das tecnologias, em particular das redes sociais, internet e uso de celulares, têm chamado atenção por estarem relacionadas na modulação de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e dependência, ainda transformações e fragilização de aspectos da vida social e da interação entre pessoas nos espaços virtuais. O objetivo deste estudo foi levantar informações sobre o uso das redes sociais em estudantes da Faculdade de Ciências Humanas ESUDA e os impactos relatados na saúde e afetividade. A pesquisa transversal foi realizada por meio de questionário eletrônico, divulgado por meio do aplicativo Whatsapp em grupos de professores e alunos. Os resultados mostraram a prevalência de pessoas consideradas da Geração Y (41%), que junto à Geração Z (até 24 anos), totalizaram 71,9% dos respondentes. Os usos das redes sociais se mostraram correlacionados, de forma dependente da intensidade de uso, com efeitos positivos e negativos sobre a percepção dos respondentes sobre

1 Pesquisa desenvolvida no âmbito da iniciação científica e apresentada durante o Seminário Esuda de Trabalhos Acadêmicos no ano de 2020 (SETA 2020).

2 Discente-pesquisadora do curso de Psicologia da Faculdade Ciências Humanas ESUDA, vinculada ao Programa de Iniciação Científica do Grupo Esuda de Interlocação Acadêmica (Geia).

3 Membro do Grupo de Estudos sobre Álcool e outras Drogas (Gead/UFPE), Universidade Federal de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

4 Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas ESUDA, Pesquisador do Gead/UFPE, Professor-Pesquisador e Orientador no Geia. Co-Fundador na Escola Livre de Redução de Danos. Email: scobarneip@gmail.com

suas saúdes e em determinados afetos. Mapear a alteração de sentimentos produzidos nas pessoas pelas redes sociais e compreender os papéis no desenvolvimento de problemas de saúde mental são desafios atuais para a prevenção e promoção de saúde na sociedade digital.

Palavras-chave: *Redes Sociais; Saúde Mental; Tecnologias Sociais; Internet; Depressão; Dependências Tecnológicas.*

Abstract

The use of technologies in the 21st century proved to be a promising period for communicability, dissemination of knowledge, entertainment and promotion of new services and relationships with work. Technological tools made it possible to adapt work and social interaction, especially during the Covid-19 outbreak. Recently, studies on mental health and social impacts of technologies, in particular social media, internet and smartphone use, have drawn attention because they have been related to the modulation of mental health problems, including anxiety, depression and addiction, as well as transformations and weakening of aspects of social life and interaction between people in virtual spaces. The aim of this study was to gather information about the use of social media in students from the Faculty of Human Sciences ESUDA and the self-reported impacts on health and affectivity. The cross-sectional survey was carried out through an electronic questionnaire, disseminated through the Whatsapp application to groups of teachers and students. The results showed the prevalence of people considered from Y-Generation (41%), which together with Z-Generation (up to 24 years old), totaled 71.9% of respondents. The uses of social media were shown to be correlated, depending on the intensity of use, with positive and negative effects on the respondents' perception of their health and on certain affects. Mapping the change in feelings produced in people by social media and the understanding their roles in the development of mental health problems are current challenges for the prevention and promotion of health in the digital society.

Keywords: *Social Media; Mental Health; Social Technologies; Internet; Depression; Technologies Addiction.*

Introdução

A internet, também conhecida por web, é caracterizada por ser uma rede global, cuja forma ciberespacial tem alta capacidade de transmissão e possibilita tanto interações sociais quanto disseminação de informações sem o compartilhamento do espaço físico (FERREIRA, 2020). Essa ferramenta constitui-se por um grande número de redes de computadores interconectados em todo o mundo, cuja conexão acontece

independentemente do equipamento utilizado de maneira integrada. Ela pode ser mantida por meio da multi-compatibilidade, utilizando um conjunto de protocolos e serviços comuns com o objetivo de facilitar aos usuários conectados usufruir de um veículo de informações em nível global (EDUVIRGES, 2013).

No final dos anos 60, a web surgiu em resposta a uma necessidade já observada ao longo dos anos, na qual o ponto chave de uma guerra estava na eficiência comunicativa. O projeto foi financiado pelo órgão dos Estados Unidos responsável pelo desenvolvimento científico e tecnológico para fins militares, denominado de Advanced Research Projects Agency (Arpa), durante o enfrentamento à Guerra-fria. Vista como um poder revolucionário, a internet foi criada pelos militares como um sistema de comunicação e interligação entre as bases militares, agências governamentais e centros de pesquisa. A ideia por trás da criação também era tornar inviável a sua destruição através de bombardeios. Em 1972, o projeto funcionou pela primeira vez numa tentativa de comunicação à longa distância com quatro computadores em diferentes estados do país (VIEIRA, 2003).

Os benefícios da internet foram voltados para a comunidade acadêmica e as conexões progrediram. Em 1988, a internet chegou ao Brasil por meio de uma parceria entre o centro de pesquisa Fermi National Accelerator Laboratory (Fermilab) e a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp). A partir disso, o Governo Federal criou a Rede Nacional de Pesquisa (RNP), onde foi iniciada a propagação de redes pelas principais capitais do país, a instalação de estruturas de funcionamento e a distribuição de acesso à rede em universidades e instituições de pesquisa (VIEIRA, 2003). Ao longo do tempo empreendedores desenvolveram ferramentas tecnológicas, como por exemplo o site de busca Yahoo e a conhecida livraria virtual da Amazon, além do surgimento de pequenos provedores de acesso à rede. Assim como jornais e revistas, as instituições financeiras passaram a adotar a internet em suas operações e inauguraram suas plataformas digitais. A venda de computadores acabou superando a de aparelhos televisivos e o setor foi privatizado em 1998, se tornando uma supremacia midiática por ser não somente um instrumento de informação, entretenimento e comércio, mas também de comunicação (CASTELLS, 2001).

Por meio dessa disseminação de redes, houveram transformações tanto no setor público quanto no privado, relacionadas com os contextos sociais, políticos e econômicos, com mudanças no modo de vida da população, nas relações e formas de trabalho. Pois, esse novo modelo permitiu uma capacidade de globalização comunicacional com diferentes padrões de interação, tanto de massa quanto interpessoais. Além disso, os conteúdos midiáticos de informação e entretenimento, que antes eram construídos apenas pelas empresas de comunicação, começaram a se moldar a partir dos conteúdos dos próprios usuários da internet. Pela combinação de diferentes meios, essas transformações fazem da mediação uma experiência integrada e, dessa forma, foi possível produzir novos formatos de comunicação e facilitar a autonomia comunicativa (CARDOSO; LAMY, 2011).

A revolução digital, estimulada pela ampliação do acesso à internet e das novas ferramentas virtuais desenvolvidas, têm também alterado o comportamento dos consumidores, que passaram a utilizar os meios digitais como ferramenta importante para a busca de informações sobre produtos e empresas (STANLEY, 2008). O fenômeno da colaboração entre consumidores por meio da internet modificou-se radicalmente com o surgimento das redes sociais virtuais, que propuseram aos usuários novas formas de interagir, expressar-se e opinar sobre os mais diversos assuntos, inclusive produtos. As comunidades digitais funcionam como um repositório de opiniões e experiências, pois a facilidade de uso das ferramentas de comunicação online, aliada à vontade de expressar-se, leva as pessoas a falarem sobre qualquer assunto na rede: atividades pessoais, política nacional ou, ainda, produtos e marcas, geralmente refletindo suas experiências com relação a esses (DAMBRÓS, 2007).

Com as modificações introduzidas nas novas tecnologias de rede, a transmissão tornou-se global e em tempo real, reduzindo o intervalo entre aprendizagem e produção. Já o feedback entre a divulgação e o aperfeiçoamento da internet, gerou um processo intensificado. Por isso, a internet se mantém em crescimento no número de redes e de aplicações. Com o avanço da internet, no início de 2001, foi estimado mais de quatrocentos milhões de usuários de redes de comunicação por computadores no mundo. Assim, as atividades globais começaram a se estruturar em torno da internet e, cada vez mais, não se adaptar a essa forma de sistema é, conseqüentemente, ser

classificado como excluído culturalmente (CASTELLS, 2001).

Essa forma de exclusão aponta que a internet vem se tornando não somente uma ferramenta de trabalho, mas como parte essencial do cotidiano dos indivíduos desde a década de 90. De forma progressiva, as pessoas têm se mantido mais conectadas, chegando em média a 2,5 bilhões de usuários mundialmente nos últimos anos e, assim, gerando uma pressão social para sustentar uma conexão ciberespacial contínua. Dessa forma, surge a necessidade de verificação das redes sociais para se manter ativo socialmente, a qual ocorre pelo medo da exclusão e estimula um sistema de recompensa de segurança e reafirmação social (MOROMIZATO et al., 2017).

De todos os grupos os que mais acessam a rede são os adolescentes, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio (PNAD) de 2015. Nesse sentido, profissionais da psicologia têm se preocupado com a saúde mental dos indivíduos, trazendo uma atenção particular para esse grupo. Pois, a formação de identidade na fase da adolescência é atravessada por fases em dimensões biopsíquicas. Assim, o sujeito além de enfrentar essas mudanças, passa também por transformações sociais influenciadas, em parte, pela representação simbólica posta nos meios midiáticos (FERREIRA, 2020).

No contexto educacional, Fernández-Villa et al. (2015) realizou um estudo com 2.780 alunos entre 2011 e 2014 com objetivo de analisar o Uso Problemático da Internet (PIU, do inglês *problematic internet use*) em universitários. Em seu estudo, utilizando o Teste de Dependência em Internet (IAT, do inglês *internet addiction test*), foi observado que 6,08% desses estudantes foram identificados com o PIU, o que pode repercutir nas suas vidas sociais ou nos seus cotidianos. O estudo mostrou que ter menos de 21 anos de idade foi um dos fatores associados a uma frequência maior desse problema, não havendo diferenças entre sexos. Os resultados apontaram associações significativas com problemas de saúde, como enxaquecas, dor na lombar e obesidade, e aspectos psicológicos, com risco de transtornos alimentares, mentais e depressão. O uso da internet, em muitas ocasiões, pode ser comparado com as propriedades de estimulantes de substâncias aditivas, razão pela qual, há descrições de sintomas psicológicos do uso excessivo da internet, semelhantes aos produzidos por pessoas que se consideram dependentes de drogas, por exemplo o estresse,

ansiedade ou inquietação (APA, 2014, p.481).

Apesar das vantagens inegáveis da internet, tais quais acesso à informação e facilidade de comunicação como quesitos relevantes, as interferências negativas no lazer, nas atividades cotidianas, nos relacionamentos e principalmente no desempenho acadêmico são também pontuadas. Porém, o uso excessivo da internet provoca efeitos relacionados à saúde mental, como baixa autoestima, mudanças de humor e maiores índices de sentimentos de angústia, infelicidade e solidão, comportamentos agressivos e transtornos de humor, ansiedade e depressão. É difícil identificar se os sintomas ansiosos e depressivos são implicações causais do consumo da web. Entretanto, esses sintomas estão relacionados com o uso abusivo da internet e podem ser gerados pelo mau uso. Ademais, a ansiedade e a depressão podem ser prévias, implicando o uso de internet na manutenção interna como motivação, o que é considerado mais disfuncional do que o uso recreativo (MOROMIZATO, et al, 2017).

A crescente participação do Brasil em estatísticas relacionadas à internet e às redes sociais virtuais demonstra a importância que ambas adquiriram no dia a dia das pessoas, sendo percebidas pelos consumidores como fontes que fornecem informações verídicas, mais acessíveis e mais rápidas do que os outros meios (SEGALLA, RIBEIRO e BARIFOUSE, 2007). São inegáveis os benefícios atribuídos à atual sociedade digital, com impactos profundos sobre a economia global e às relações culturais (MEIJERS, 2014), bem como também são cada vez mais frequentes os problemas advindos do mau uso, do uso excessivo, ou mesmo das novas características culturais que emergiram a partir das relações interpessoais estabelecidas nas redes (RAUT; PATIL, 2016; SIDDIQUI et al., 2016). Ademais, o aumento das evidências negativas e positivas de envolvimento do uso de redes sociais na saúde mental (IVIE et al., 2020) carecem de melhor compreensão na busca de um conhecimento mais sólido sobre quais e de que formas os aspectos negativos podem ser minimizados na sociedade digital.

Foi através do uso da internet, e das redes sociais, que a atual condição de pandemia e crise sanitária global devido ao surto de COVID-19, que muitos enfrentamentos foram possíveis. O corrente uso das redes e da web promovida pela necessidade de distanciamento social tornou-se uma realidade cultural e institucional

imposta, no qual o uso inevitavelmente constante deve acelerar os seus impactos sobre os indivíduos, carecendo assim de uma produção de conhecimento desses efeitos. Índícios dos impactos negativos da pandemia na educação superior têm sido registrados (PELOSO et al., 2020) e os desafios para as transformações exigidas em todo o sistema educacional se tornaram uma questão contemporânea inadiável (CAMPOS et al., 2021; GALVÃO et al., 2021). O objetivo do presente estudo foi levantar informações sobre o uso de redes sociais por estudantes universitários no contexto da pandemia de COVID-19, com interesses em conhecer as relações de uso e a variação do humor.

Método

O estudo foi do tipo exploratório e transversal, com amostra de conveniência composta por estudantes da Faculdade de Ciências Humanas ESUDA. Foi realizado um questionário virtual na plataforma Google Forms, do tipo autorrelato, e os participantes receberam o link da pesquisa via plataforma de comunicação Whatsapp. O convite de participação foi encaminhado pelas pesquisadoras diretamente aos estudantes, professores e coordenadores de cursos, que por sua vez, compartilharam o convite aos representantes de turma através dos grupos de Whatsapp de suas disciplinas. A pesquisa foi realizada de forma voluntária e anônima, sem identificação dos respondentes, durante o mês de outubro de 2020.

Foram realizadas perguntas sociodemográficas voltadas para a utilização das redes sociais no momento da pandemia (isolamento e distanciamento social). As questões foram direcionadas para a compreensão de comportamentos, afetos e crenças acerca do uso das redes sociais virtuais. Com base nas características históricas do desenvolvimento da internet e dos perfis de usuários, utilizamos a classificação geracional destes em Gerações X (nascidos até o ano de 1980), Y (nascidos entre 1981 e 1995) e Z (nascidos no ano de 1996 em diante) (PINTO et al., 2020). A análise de dados foi realizada com o uso do pacote estatístico SPSS v.24 e plataforma Excel, nos quais se produziram as estatísticas descritivas, correlações e testes inferenciais não paramétricos, e a produção de gráficos e tabelas.

Resultados

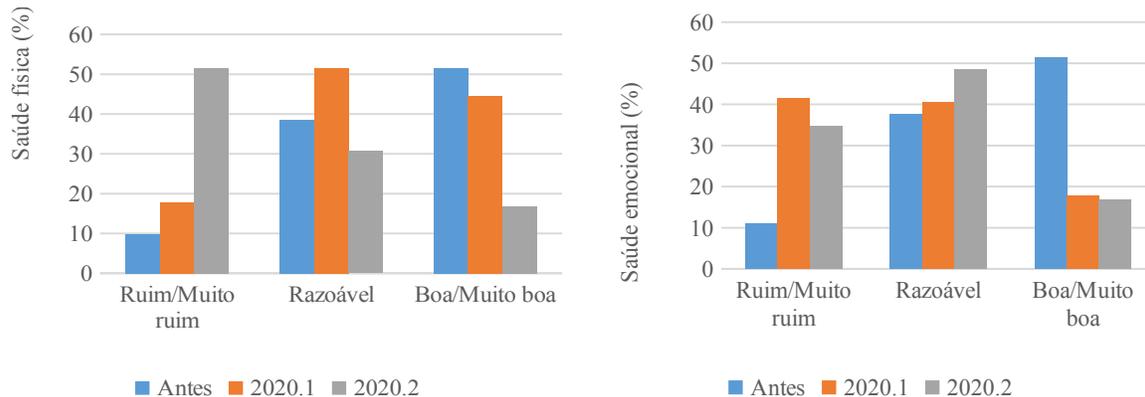
Foram entrevistadas 101 pessoas no total, a maioria mulheres (78,8%) e 21,2% de respondentes homens. Duas pessoas foram excluídas desta análise por não terem informado o sexo. Em relação à faixa etária (n=101), os respondentes foram categorizados em 3 gerações tecnológicas (Gerações X, Y e Z), cuja distribuição observada apontou que 39,6% se encontravam com idades até 24 anos (Geração Z), 40,6% com idades entre 25 e 40 anos (Geração Y) e 19,8% com idades acima de 40 anos (Geração X).

Em relação ao momento epidemiológico, devido ao surto de Covid-19, foi questionada a autopercepção de impacto sobre a saúde emocional e física em três diferentes momentos (antes do surto, primeiro semestre de 2020 e segundo semestre de 2020). Foi observado que, antes do surto pandêmico, mais de 90% dos participantes consideravam suas saúdes física e emocional razoáveis a muito boa e apenas cerca de 10% delas consideraram como ruim ou muito ruim. Observamos uma redução da percepção de saúde entre as pessoas, de acordo com o semestre de referência no ano de 2020, com a duplicação de pessoas que agora passaram a referir a saúde física como ruim ou muito ruim (20,8%). Também foi observada a quadruplicação (41,6%) do número de pessoas que classificaram a saúde emocional como ruim ou muito ruim no primeiro semestre, reduzindo um pouco no segundo semestre, mas ainda um número cerca de três vezes maior (34,7%) que antes da pandemia.

Um pouco mais de 50% das pessoas entrevistadas classificaram a saúde emocional como boa ou muito boa antes da pandemia, número que reduziu fortemente (cerca de 17-18%), tanto no primeiro quanto no segundo semestre, após o surto do COVID-19. Resultados semelhantes foram observados para a saúde física antes da pandemia, onde 51,5% das pessoas informaram se perceber com saúde boa ou muito boa, reduzindo esse percentual para cerca de 30% no primeiro semestre e pequena melhora desse percentual no segundo semestre (cerca de 35%). Observamos, desse modo, uma percepção de piora geral entre as pessoas, seja da saúde física ou

emocional. A Figura 1 apresenta as distribuições percentuais encontradas na percepção de saúde, de acordo com os autorrelatos.

Figura 1. Autopercepção das saúdes física e emocional dos entrevistados nos diferentes períodos pré e pós-pandêmico durante o ano de 2020.



O uso de redes sociais pelos entrevistados foi vastamente relatado. Foram investigados os usos e tempos despendidos diariamente com as principais redes sociais (Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok e redes de relacionamento amoroso com Tinder e similares). Todos os respondentes relataram uso do Whatsapp e apenas 10% das pessoas não usavam o Instagram. Redes como o Facebook e Twitter são utilizados por menos da metade dos respondentes, enquanto Tik Tok e redes de relacionamento amoroso tiveram usos relatados por uma minoria de pessoas.

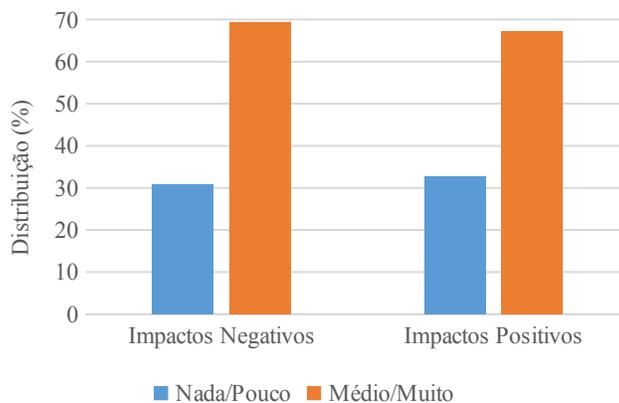
Conforme percebido na Tabela 1, a concentração de uso por mais tempo diário foi também observado para o aplicativo Whatsapp, com 41,6% dos participantes da pesquisa relatando uso por mais de 5 horas diárias e cerca de 75% utilizam o aplicativo por pelo menos 2 horas diárias. Cerca de 43% das pessoas afirmaram usar o aplicativo Instagram pelo menos 2 horas por dia. Tais achados mostram um frequente e elevado uso dessas redes sociais, com acessos cotidianos e por longos períodos. O menor uso diário foi observado nos demais aplicativos pesquisados. Desta forma, foi demonstrada uma preferência dos participantes por usar as redes sociais do Instagram e do Whatsapp.

Tabela 1. Utilização e tempo de uso de redes sociais pelos entrevistados (n=101).

Redes sociais	Tempo de uso			
	Não usa	Até 2 horas	Entre 2 e 5 horas	>5 horas
Whatsapp	0%	24,8%	33,6%	41,6%
Instagram	9,9%	47,5%	24,8%	17,8%
Facebook	58,4%	34,6%	5%	2%
Twitter	63,4%	24,8%	10,8%	1%
Tik Tok	84,1%	12,9%	3%	0%
Tinder e Similares	91,1%	8,9%	0%	0%

As pessoas entrevistadas afirmaram, segundo os resultados, sentirem tanto impactos positivos quanto negativos relacionados ao uso das redes sociais no primeiro e no segundo semestre da pandemia do COVID-19, em 2020 (n=101). Foi observado que 67,3% dos participantes relataram perceber de médio a muitos impactos positivos no uso das redes sociais, enquanto 32,7% afirmaram terem sido nada ou pouco afetados. Já os dados referentes aos impactos negativos, revelaram que 69,3% foram médio ou muito afetados negativamente pelo uso das redes, por outro lado, 30,7% afirmaram terem sido nada ou pouco afetados (Figura 2).

Figura 2. Relato de efeitos positivos e negativos percebidos pelos participantes do estudo a partir do uso de redes sociais.

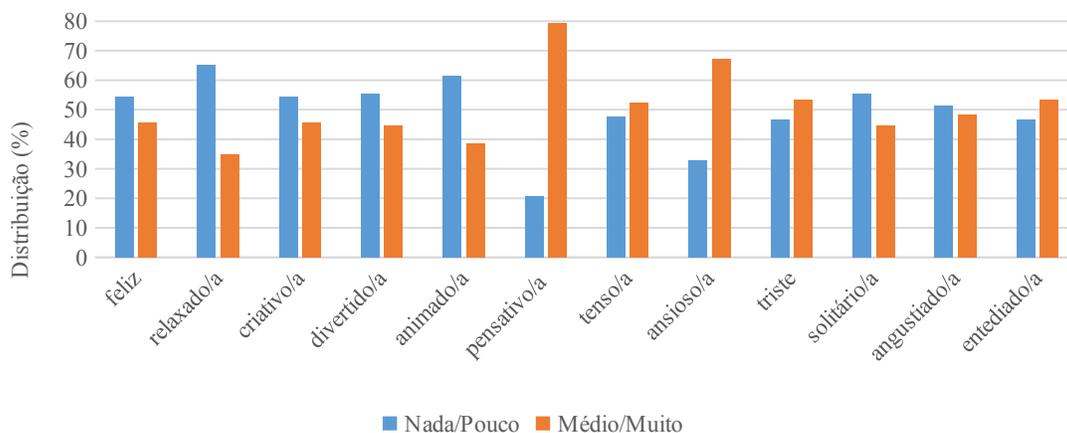


Foram investigados o efeito do uso de redes sociais sobre afetos positivos e negativos. Os dados colhidos relacionados ao uso das redes sociais sobre afetos positivos mostraram que a maior parte dos participantes se sentiram nada ou pouco felizes (54,5%), divertidos/as (55,4%), criativos/as (54,5%), relaxado/as (65,3) ou

animados/as (61,4%). Ainda, 79,2% dos respondentes se sentiram médio a muito pensativos com o uso das redes sociais. Dessa forma, notamos que as pessoas que responderam a pesquisa se perceberam, de uma forma geral, menos impactadas positivamente ao fazer o uso das redes sociais. Em relação aos afetos negativos, uma maior parte afirmou se sentirem medianamente a muito tensos/as (52,5%), ansiosos/as (67,3%), tristes (53,5%) e entediados/as (53,5%), por outro lado, a menor parte informou se sentir solitário/a (44,6%) ou angustiado/a (48,5%). A Figura 3 resume os resultados encontrados quanto ao uso das redes e a autopercepção dos seus efeitos sobre os afetos apresentados.

As correlações entre os impactos positivos e negativos relatados pelos participantes quanto ao uso das redes sociais foram exploradas em função de determinados afetos. Foram encontradas correlações de Spearman estatisticamente significativas, cujos efeitos positivos se apresentaram correlacionados de forma diretamente proporcional com todos os afetos positivos. Já os efeitos negativos se apresentaram positivamente correlacionados com os afetos negativos de ansiedade, tristeza, angústia e tédio. Também foram exploradas as correlações de Spearman entre o tempo de uso das redes sociais e os impactos positivos e negativos autopercebidos e com os afetos. Foi observado que o tempo de uso das redes sociais Whatsapp, Instagram e Twitter se correlacionaram de forma diretamente proporcional com os impactos positivos de seus usos. Nenhuma rede social se correlacionou com impactos negativos autopercebidos. O tempo de uso das redes sociais se correlacionou de modo diretamente proporcional e estatisticamente significativo com os afetos positivos para o Instagram (feliz, criativo/a, pensativo/a e divertido/a), Facebook (animado/a) e Twitter (feliz e criativo/a). Mas também se correlacionou de maneira diretamente proporcional com afetos negativos, efeito observado no tempo de uso do Instagram (ansioso/a), Facebook (tenso/a, solitário/a) e Whatsapp (tenso/a, ansioso/a e triste). Os dados apontam que os usos excessivos das redes sociais estão relacionados a ambos efeitos positivos e negativos sobre a afetividade. De modo geral, os resultados obtidos referentes à escala moderada e elevada são semelhantes tanto nos impactos positivos quanto nos negativos. Ou seja, a pesquisa aponta que as redes sociais influenciam significativamente o estado emocional das pessoas entrevistadas (Tabela 2).

Figura 3. Autopercepção da intensidade do efeito de uso das redes sociais sobre o humor (n=101).



Os usos das redes sociais se tornaram imprescindíveis na atual crise sanitária e vêm se tornando ferramenta fundamental na troca cultural e também na educação. O desafio imposto pelo necessário distanciamento das pessoas e aumento do uso da internet e redes sociais como forma de enfrentamento a essa condição motivou esta pesquisa para a breve exploração de como as pessoas se sentem influenciadas por aquilo que compartilham e veem nas redes. Desse modo, foi questionado se as pessoas se sentiam influenciadas a romper com o isolamento social a partir do que se observava nas redes sociais. Foi observado que 54,5% responderam que não sofreram influência, 28,7% mais ou menos e 16,8% afirmaram que se sentiam influenciadas a aumentar a circulação social. Em paralelo, 84,2% responderam que se sentiam afetadas de maneira média a muito ao observar as pessoas nas redes sociais. Ainda, cerca de 79% das pessoas afirmaram, no momento da pesquisa, terem rompido com o isolamento social imposto durante a pandemia. Entre as justificativas para a quebra do isolamento foram predominantemente, o trabalho, cuidados médicos, visitas a familiares, resolução de problemas cotidianos, religião, e até mesmo o lazer.

Tabela 2. Coeficientes de Correlação de Spearman e relevância estatística dos afetos em função dos impactos positivos e negativos autorrelatados pelos participantes (n=101)

Correlações de Spearman	Tempo de uso (h)						Efeitos autopercebidos	
	Whatsapp	Instagram	Facebook	Twitter	Tik Tok	Tinder e similares	Impactos positivos	Impactos negativos
Efeitos autopercebidos (impactos)								
Positivos	0,308**	0,303**	0,032	0,223*	0,059	0,144	1,000	0,400
Negativos	0,141	0,071	-0,102	0,103	0,051	0,133	0,400	1,000
Afetos								
Feliz	0,005	0,290**	0,045	0,201*	-0,071	-0,077	0,340**	-0,038
Relaxado/a	-0,111	0,004	0,085	0,129	-0,095	0,064	0,197*	-0,192
Criativo/a	0,103	0,227*	0,008	0,236*	-0,071	-0,077	0,383**	-0,167
Divertido/a	0,002	0,202*	0,114	0,123	-0,177	-0,071	0,285**	-0,051
Animado/a	0,037	0,155	0,201*	0,143	-0,020	-0,034	0,249*	-0,045
Pensativo/a	0,235*	0,245*	-0,050	0,189	0,092	0,160	0,319**	0,135
Tenso/a	0,225*	0,078	0,200*	-0,142	0,088	0,019	-0,071	0,226*
Ansioso/a	0,292**	0,253*	-0,127	0,004	-0,099	-0,004	0,055	0,452**
Triste	0,198*	0,104	0,000	-0,072	0,079	0,152	-0,057	0,240*
Solitário/a	0,066	0,180	0,222*	-0,024	0,157	0,069	0,157	0,165
Angustiado/a	0,124	0,074	0,045	-0,029	0,009	-0,025	0,000	0,345**
Entendiado/a	0,066	0,088	0,110	0,061	0,079	0,083	-0,100	0,326**

* Significativo estatisticamente ($p < 0,05$)

** Significativo estatisticamente ($p < 0,01$)

Discussão

Diante dos achados, de todos os afetos inferidos na pesquisa, alguns destes se sobressaíram, por exemplo, a ansiedade, a reflexão, o relaxamento e a animação. Ou seja, a maioria das pessoas que responderam ao questionário afirmaram se sentir demasiadamente ansiosas e pensativas, enquanto uma menor parte delas se sentiam relaxadas e animadas ao fazer o uso das redes sociais. Além disso, as porcentagens dos outros afetos encontravam-se relativamente distribuídos de forma equânime, cujo uso das redes sociais pareceu, junto ao contexto atual de pandemia, influenciar as pessoas a terem sentimentos ambíguos.

Nos meados do século XX, os conhecimentos e práticas relacionadas ao sofrimento psíquico eram guiados pela racionalidade biomédica, o qual inviabiliza a relação entre adoecimento psicológico e a condição de vida. Dessa maneira, a compreensão biologicista dos transtornos mentais afastou o contexto sociocultural que os indivíduos se encontravam inseridos. No Brasil, nos anos de 1970, as teorias sobre determinantes sociais, devido às perspectivas biopsicossociais e ecológicas, ganharam espaço e contribuíram para o campo da saúde coletiva (VIAPINA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018). As particularidades do sofrimento e adoecimento tomam esculpo a partir dos processos sociais, culturais e históricos que evidenciam o

significativo entendimento da produção social dessas dimensões biológicas e psíquicas humanas. Em decorrência dos processos estruturais de cada sociedade, a complexidade das condições de saúde-doença desenvolveu-se mediante propriedades protetoras (que favorecem defesas e suportes à vida) e/ou destrutivas (relacionada a deterioração da vida) nas várias esferas da vida; trabalho, consumo, políticas, ideologias e a relação ambiental. Tais propriedades se desenvolveram diante da formação social específica e são marcadas pelo momento histórico, do qual atuam sobre o corpo-psiquismo tornando os processos intracorporais e intrapsíquicos complexos, provocando mudanças fisiológicas (VIAPINA et al., 2018).

Segundo pesquisas e estudos conduzidos, crianças e adolescentes apresentam padrões de adoecimento físico e psíquico relacionados a problemas emocionais e de conduta. No Brasil, 30% dos adolescentes apresentam transtornos mentais recorrentes, caracterizados por sintomas de ansiedade, depressão e queixas somáticas. Inclusive, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) feita em 2013, avaliou a prevalência de depressão entre a população adulta, indicando que os determinantes sociais e ambientais adversos, como: vulnerabilidade à violência urbana, crises econômicas e precarização do trabalho acarretam no estilo de vida e elevam os patamares de adoecimento mental (LOPES, 2020).

A notificação do primeiro caso do COVID-19 acionou as autoridades sanitárias e governamentais do Brasil a tomarem medidas de quarentena e isolamento para combater a disseminação do vírus, devido à situação pandêmica que se alastrou nos países norte e sul americano, europeu e asiático. Diante disso, as medidas recomendadas de controle do vírus provocam adversidades significativas na saúde mental do qual contribui no aparecimento de transtornos mentais e sofrimentos psíquicos. Como exemplo, na pesquisa feita no primeiro semestre de 2020, por iniciativa da Fundação Instituto Oswaldo Cruz, abrangendo o território nacional, entrevistou 45.161 adultos. Destes, cerca de 40% apresentaram o sentimento de tristeza ou depressão e mais de 50% relatou ter sensações de ansiedade e nervosismo (BARROS et al., 2020). Essa problemática, que já permeava a realidade da sociedade anteriormente, no contexto pandêmico, foi intensificada pela utilização de plataformas on-line que impactaram emocionalmente na vida dos jovens adultos devido à

necessidade de permanecer nos ambientes virtuais para trabalhar, estudar e ter momentos de lazer.

Na presente pesquisa, os dados obtidos de estudantes entrevistados da Faculdade de Ciências Humanas Esuda, constataram que a saúde emocional de 34,7% dos participantes foi percebida como ruim ou muito ruim, em um patamar três vezes maior que antes da pandemia. Tal observação, bem como observações dos afetos relatos permitiu a inferência de uma influência expressiva do uso das redes sociais no estado emocional, tanto negativamente (69,3%) quanto positivamente (67,3%), cujos resultados têm correlação entre as sensações de felicidade e animação com os impactos positivos ao usar as mídias sociais, e tristeza, angústia e tédio como impactos negativos. Já desde o início da pandemia foi observada na China a relação entre a exposição às redes sociais com a sentimentos de ansiedade e depressão e a associação com problemas mentais (GAO et al., 2020).

Há larga evidência em estudos de que a elevada exposição às redes sociais têm provocado em jovens o estresse mental, comportamentos autodestrutivos, suicídio, privação crônica do sono, efeitos negativos sobre a cognição, redução da performance acadêmica e do funcionamento socioemocional. Afetam ainda os pontos de vista e relações interpessoais dos adolescentes através da comparação social e o cyberbullying (ABI-JAOUDE; NAYLOR; PIGNATIELLO, 2020; O'REILLY et al., 2018). Outros estudos prévios à pandemia de Covid-19 apontam as relações problemáticas de saúde mental com a elevada exposição às mídias sociais, incluindo a redução da empatia, contudo, não sendo possível prever os problemas de saúde mental a partir dos usos de redes sociais (BERRYMAN; FERGUSON; NEGY, 2018).

É evidente a concordância de que o uso das redes sociais tem funcionado como uma ferramenta de enfrentamento ao isolamento social devido à pandemia de Covid-19. Os efeitos negativos sobre a saúde mental têm sido mais recentemente registrados e debatidos na academia. A exemplo de um massivo estudo norte-americano investigando a plataforma Twitter aponta uma elevada mudança de sentimentos das pessoas com exacerbação da mudança de sentimentos negativos em longo prazo por muitos indivíduos (VALDEZ et al., 2020). A exposição das redes sociais, seja do cotidiano pessoal, ou de eventos terceiros, parece ter um poder de influência sobre os

sentimentos dos espectadores. No primeiro ano da pandemia, um estudo evidenciou que o contato com as informações sobre o desastre pandêmico via redes sociais foi capaz de explicar o aumento da depressão. Desse modo, a rede social funcionou como um evento amplificador na deterioração da saúde mental (ZHAO; ZHOU, 2020).

Estudiosos e profissionais envolvidos na atenção à saúde mental buscam alertar pais e toda a comunidade para as novas relações das mídias sociais com a juventude. Há a necessidade de desenvolver estratégias que possam presumir quando as redes sociais, completamente integradas aos jovens e maioria dos adultos, apresentam um papel negativo em suas vidas. Profissionais devem trabalhar em cooperação com as famílias, sem o juízo de valor, amparados por intervenções desenvolvimentais apropriadas que reduzam o potencial prejudicial das redes sociais, incluindo educação e resolução de problemas práticos (ABI-JAOUDE et al., 2020; O'REILLY, 2020).

Como observado, os benefícios da internet são incontestáveis, porém nem sempre se dá atenção suficiente aos aspectos relacionados aos impactos negativos. Pois, a adversidade da internet é exatamente a relação estabelecida que se dá, e não a rede social por si só. A questão principal levantada por Bauman (2008) é que, muitas vezes, a internet e as redes sociais deixam de ser uma opção para se tornarem o endereço padrão de um número crescente de pessoas, em especial dos jovens.

Embasado nos achados acadêmicos, os resultados encontrados parecem corroborar a relação entre os sintomas ansiosos e depressivos ao uso do espaço virtual, principalmente no que concerne ao investimento de tempo, emocional e cognitivo aos assuntos que circulam nas redes, mesmo que não tenha sido encontrado uma causalidade direta na emergência desses sintomas. A observação da ambiguidade de sentimentos em relação ao uso das plataformas digitais foi também verificada no presente estudo. Conclui-se que é preciso proporcionar novos estímulos em diferentes perspectivas para o mapeamento dos principais estados de humor ao uso dos ambientes digitais de socialização, e para criar pautas, debates e reflexões futuras referentes às conjunturas pré e pós-pandêmica, onde essas comparações podem auxiliar numa compreensão mais aprofundada da temática.

Considerações finais

Dentro do contexto contemporâneo, as redes sociais se tornaram ferramentas indispensáveis no cotidiano com finalidades recreativas, de acesso à informação e de manutenção dos laços afetivos, apresentando-se, conforme foi apontado por meio deste estudo, um vasto relato sobre esse consumo pelos respondentes estudantes da área de ciências humanas da Faculdade Esuda. Todavia, a relação disfuncional com as mídias digitais pode causar dependência, a qual acarreta prejuízos na saúde mental, emocional e social. Cada vez mais, profissionais da área da saúde se mobilizam e impulsionam pesquisas no entendimento desses impactos problemáticos para desenvolver métodos tanto preventivos quanto interventivos.

O presente estudo apresenta limitações por não ser capaz de implicar causalidade, e assim afirmar que as redes sociais de fato influenciam e comprometem a saúde mental e os sentimentos individuais. Estudos dão suporte de não causalidade direta em problemas de ordem mental, entretanto, a característica de influência digital das redes parece operar como modulador de sentimentos e outros aspectos positivos e/ou negativos, levando ao aumento do estresse e desenvolvimento de ansiedade e depressão.

Além disso, nos encontramos num momento de pandemia de Covid-19, na qual o isolamento social tornou-se outro fator agravante catalisador do acesso abusivo das redes sociais. Nesta análise, verificada que as redes sociais afetam os usuários de forma tanto positiva quanto negativamente, enquanto a sua utilização foi correlacionada a sentimentos de ambiguidade, com prevalência percentual apenas nos afetos ansiosos e reflexivos. Não obstante, houve um aumento das repercussões nocivas na saúde mental e física dos participantes comparadas com o momento pré-pandêmico. É inegável afirmar que as redes sociais acometem as pessoas, uma vez que, boa parte delas assinalaram se sentir afetadas e metade se sentiram influenciadas, de alguma forma, a romper o isolamento social. A partir disso, a pesquisa facilita na disseminação de informações a fim de compreendermos melhor a relação das pessoas com as redes sociais dentro do contexto pandêmico, para assim, possibilitar reflexões de aspectos bioéticos e produção de material científico que possam auxiliar na área da saúde pública e criar estratégias preventivas. Ainda, buscamos oportunizar o debate

acadêmico e social para a necessidade de iniciativas para a construção de políticas públicas e campanhas nos ambientes domésticos e escolares que fortaleçam a resiliência dos jovens em seus atuais desafios.

Referências

ABI-JAOUDE, Elia; NAYLOR, Karline Treurnicht; PIGNATIELLO, Antonio. Smartphones, social media use and youth mental health. **Cmaj**, v. 192, n. 6, p. E136-E141, 2020.

APA, American Psychiatric Association. **DSM-5, Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais..** Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** [online]. v. 29, n. 4

BAUMAN, Z (2008). **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria.** Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BERRYMAN, Chloe; FERGUSON, Christopher J.; NEGY, Charles. Social media use and mental health among young adults. **Psychiatric quarterly**, v. 89, n. 2, p. 307-314, 2018.

BREY, Philip. **Evaluating the Social and Cultural Implications of the Internet.** SIGCAS Computers and Society Volume 36, No. 3, September, 2006.

CAMPOS, Roberta Dias et al. Challenges for the future of education brought by the pandemic: The Coppead case. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 25, 2021.

CARDOSO, Gustavo; LAMY, Cláudia. **Redes Sociais: comunicação e mudança.** JANUS.NET e-journal of International Relations, Vol. 2, N.º 1, 2011.

CASTELLS, Manuel. **A Galáxia da Internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade.** Zahar. Rio de Janeiro, 2001.

DAMBRÓS, Juliana. **Marca nas Redes Sociais Virtuais: Uma proposta de Gestão Colaborativa através do relacionamento com o consumidor.** Trabalho de conclusão de curso de Comunicação Social – Habilitação Publicidade e Propaganda. Universidade Regional de Blumenau. Blumenau. 2007.

EDUVIRGES, Joelson Ramos; SANTOS, Maria Nery dos. **A Contextualização da Internet na sociedade da informação.** Múltiplos Olhares em Ciência da Informação - ISSN 2237-6658; vol. 3, nº 2. Paraná, 2013.

FERNÁNDEZ-VILLA, Tania; et al. **Problematic Internet Use in University Students: associated factors and differences of gender.** Adicciones, Vol. 27 No. 4, Páginas 265-275. Espanha, 2015.

FERREIRA, Elisabete; et al. **A Influência da Internet na Saúde Biopsicossocial do Adolescente:** revisão integrativa. Rev. Bras. Enferm. vol.73 n.o.2 Brasília 2020 Epub Mar 30, 2020

GALVÃO, M. C. B. et al. Ensino superior no campo da saúde e o uso de tecnologia durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Asklepion: Informação Em Saúde**, 1(1), 64–84. 2021

GAO, Junling et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. **Plos one**, v. 15, n. 4, p. e0231924, 2020.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional por Amostra de Domicílios:** síntese de indicadores. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

IVIE, Elizabeth J. et al. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. **Journal of affective disorders**, v. 275, p. 165-174, 2020.

KARIM, Fazida et al. Social media use and its connection to mental health: a systematic review. **Cureus**, v. 12, n. 6, 2020.

MAMEDE-NEVES, Maria. **As voltas e Viravoltas dos Jovens do Início do Século XXI.** Pesquisas e Práticas Psicossociais 5(1), São João del-Rei, janeiro/julho, 2010.

MEIJERS, Huub. Does the internet generate economic growth, international trade, or both?. **International Economics and Economic Policy**, v. 11, n. 1, p. 137-163, 2014.

MELEK, Marcelo; BOSKOVIC, Alessandra. **A Revolução Digital e o Infoproletário no Brasil.** 59 Congresso Brasileiro de Direito do Trabalho. LTr - Jornal do Congresso, P. 9.

MOROMIZATO, Maíra; et al. **O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** Rev. bras. educ. med. vol.41 no.4 Rio de Janeiro Oct./Dec. 2017.

O'REILLY, Michelle et al. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. **Clinical child psychology and psychiatry**, v. 23, n. 4, p. 601-613, 2018.

O'REILLY, Michelle. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. **Journal of Mental Health**, v. 29, n. 2, p. 200-206, 2020.

PELOSO, Renan Morais et al. Notes from the field: concerns of health-related higher

education students in Brazil pertaining to distance learning during the Coronavirus pandemic. **Evaluation & the Health Professions**, v. 43, n. 3, p. 201-203, 2020.

PINTO, Giovanna Lorenzi et al. A Cultura Millennials: mapeamento comportamental na estimativa das gerações por meio de um modelo matemático e de inteligência artificial. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e887997772-e887997772, 2020.

RAUT, Vishranti; PATIL, Prafulla. Use of Social Media in Education: Positive and Negative impact on the students. **International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication**, v. 4, n. 1, p. 281-285, 2016.

SEGALLA Amauri, RIBEIRO Aline, BARIFOUSE Rafael. **O poder do consumidor no mundo digital**. Época Negócios Ed 8 outubro 2007.

SIDDIQUI, Shabnoor et al. Social media its impact with positive and negative aspects. **International journal of computer applications technology and research**, v. 5, n. 2, p. 71-75, 2016.

STANLEY, Chris. **A Web 2.0 e o Marketing das redes sociais**. HSM Management, 75ed. Jul 2008.

VALDEZ, Danny et al. Social media insights into US mental health during the COVID-19 pandemic: longitudinal analysis of twitter data. **Journal of medical Internet research**, v. 22, n. 12, p. e21418, 2020.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde debate**, Rio de Janeiro , v. 42, n. spe4, p. 175-186, Dec. 2018.

VIEIRA, Eduardo. **Os Bastidores da Internet no Brasil**: as histórias de sucesso e de fracasso que marcaram a web brasileira. Manole. Barueri, São Paulo, 2003.

ZHAO, Nan; ZHOU, Guangyu. 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**, v. 12, n. 4, p. 1019-1038, 2020.