



TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens

Jessica Marta Paiva Fidalgo

JUNHO'2018

TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens

Jessica Marta Paiva Fidalgo

Orientado por:

Prof. Doutor Nuno Félix da Costa

JUNHO'2018

Resumo

Em 2014, o INE (Instituto Nacional de Estatística) verificou que 70% dos jovens portugueses com mais de 15 anos usava as redes sociais, dos quais 98% tinham um perfil no Facebook, a rede social mais utilizada em todo o mundo.

As redes sociais digitais são aplicações da Internet que permitem a conexão e o contacto permanente e constante entre os indivíduos, sendo cada vez mais usadas, principalmente entre os mais novos. O seu uso versátil, que coloca ao dispor dos seus utilizadores uma grande variedade de atividades, torna-as quase irresistíveis e demasiado apelativas, tanto para os mais novos como para os mais crescidos. No entanto, estas podem ser vistas de dois pontos de vista diferentes: se, por um lado, podem ser encaradas como um apoio importante para a socialização dos indivíduos, por outro, podem ser um obstáculo ao confronto dos problemas do quotidiano.

A pressão intrínseca entre os mais novos para se estar sempre disponível, sempre *online*, pode culminar no uso compulsivo das redes sociais, principalmente por parte dos adolescentes, grupo etário no qual se verifica a maior incidência de dependência da Internet e das redes sociais. Assim, percebe-se a importância crescente de se alertar para esta temática e para se começar a agir, de modo a reverter as novas tendências virtuais, sendo fulcral estar atento aos sinais de alarme.

Além disso, tem-se tentado compreender qual o verdadeiro impacto do uso problemático da Internet (UPI), inclusive das redes sociais, na expressão ou no surgimento de perturbações psiquiátricas. No entanto, esta é ainda uma questão que levanta bastante controvérsia. No final de contas, será o uso problemático da Internet causa ou consequência de perturbações psiquiátricas?

Palavras-Chave: Adolescentes, Redes Sociais, Dependência da Internet, Depressão, Ansiedade Social, Suicídio, Saúde Mental.

O Trabalho Final exprime a opinião do autor e não da FML.

Abstract

In 2014, INE (Instituto Nacional de Estatística) showed that 70% of Portuguese 15 years old or older, had social network sites, and that 98% of them had a profile on Facebook, the most popular social network in the world.

Social network sites are internet applications that allow the constant communication and interaction between individuals; they are being increasingly used especially among young people. Their versatility make a wide variety of activities available which make their use very attractive and almost irresistible, both for youngsters and the grown-ups. However, their use can be seen from different points of view: they can, on one hand, be considered as an important tool for the socialization of individuals, but on the other hand can be an obstacle to facing the problems of daily life.

The intrinsic pressure among youngsters to be always online, can culminate in the compulsive use of social networks, mainly by adolescents, the age group showing greatest dependence on the Internet and social networks. Thus, it is increasingly important to recognize this problem and to begin to act, in order to reverse these new virtual tendencies; it is vitally important to recognize alarm signals.

In addition, the definition of the impact of the problematic use of the Internet, including social networks, has been included in the expansion or onset of psychiatric disorders. However, this is still a very controversial issue. In the end, is the problematic use of the Internet the cause or the consequence of psychiatric disorders?

Keywords: Teenagers, Social Network Sites, Internet Addiction, Depression, Social Anxiety, Suicide, Mental Health.

PREVIEW

*Entrei naquele mundo sem pensar Do que dali podia advir E o que era suposto serem
meros minutos Viraram inúmeras horas E naufraguei sem saber remar Deixei-me
consumir Pensando ter amigos em todo o mundo Do meu mundo desisti E quando acordei
para a realidade Tarde demais me apercebi Que o meu mundo já não era meu Já era de
meio mundo a partilhar Fiquei sem realidade para me agarrar E perguntei como era
possível Que uma tecla aqui e acolá Levasse num clique a minha vida Para um mundo
onde não sei quem por lá está.*

JMF

Índice

1. Introdução.....	8
2. Vantagens e Desvantagens do Uso das Redes Sociais.....	9
3. Uso Problemático da Internet e Dependência da Internet – Conceitos e Definições	13
4. Epidemiologia	16
5. O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens.....	20
5.1. Fatores de Risco e Fatores Protetores.....	20
5.2. Sinais de Alerta.....	23
5.3. Psicopatologia e Redes sociais.....	24
5.3.1. Caracterização da População Dependente das Redes Sociais	24
5.3.2. Quadro Clínico e Mecanismos de Nocividade.....	28
5.3.3. Diagnósticos.....	32
5.3.3.1. Causa ou Consequência?.....	32
5.3.3.2. Perturbação Depressiva.....	33
5.3.3.3. Ansiedade Social.....	40
5.3.3.4. Comportamentos Suicidários.....	44
6. Conclusões.....	48
7. Agradecimentos	50
8. Referências Bibliográficas.....	51

Índice de Figuras

Figura 1 – Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais.....	12
Figura 2 – Uso da Internet: do uso esporádico à dependência.....	13
Figura 3 – Escalada no Uso da Internet.....	14
Figura 4 – Escala de Dependência das Redes Sociais – Fatores a ter em conta.....	15
Figura 5 – Distribuição de atividades no Facebook.....	16
Figura 6 – Motivação do Uso (Excessivo) da Internet, por género.....	25
Figura 7 – Caracterização Geral da População Dependente das Redes Sociais.....	27
Figura 8 – Espetro de cognições e comportamentos suicidários.....	44

Índice de Quadros

Quadro 1 – Exemplos de Sites de Redes Sociais.....	11
Quadro 2 – Utilizador (regular) não-dependente vs. Utilizador dependente.....	15
Quadro 3 – Perfis de Risco para desenvolver UPI.....	18
Quadro 4 – Psicopatologia e Redes Sociais – Algumas percentagens.....	22
Quadro 5 – Dados na Literatura sobre a Caracterização da População Dependente das Redes Sociais.....	26
Quadro 6 – Dados na Literatura sobre Perturbação Depressiva & Dependência da Internet/das Redes Sociais.....	37
Quadro 7 – Dados na Literatura sobre Ansiedade Social & Dependência da Internet/das Redes Sociais.....	42
Quadro 8 - Dados na Literatura sobre Comportamentos Suicidários & Dependência da Internet/das Redes Sociais.....	46

1. Introdução

À distância de um clique, quebram-se fronteiras, sem necessidade de passaporte, sem necessidade de contacto, sem necessidade de um diálogo face-a-face. À distância de um clique, quebra-se a solidão e gera-se o isolamento. À distância de um clique, esconde-se uma identidade e geram-se outras tantas. À distância de um clique, vivemos isoladamente acompanhados, acompanhando seres sós rodeados de vazios sociais.

O impacto que o uso da Internet, e em particular das redes sociais digitais, pode ter na sociedade (e que, na verdade, já tem) ultrapassa os limites do racional.

Torna-se cada vez mais necessário abrir os olhos, não perante ecrãs, mas perante os seres que acabam por entrar no mundo da dependência *online*. A ausência de barreiras e de limites abre, não apenas caminho a novos e belos horizontes, mas também (ou ainda mais significativamente) a abismos que consomem o tempo e a sanidade mental dos jovens. Não basta pensar que é um problema para se abordar a longo prazo. É necessário começar a agir, agora. Porque uma tecla hoje pode virar uma complexa e inatingível rede amanhã. Porque um clique agora pode gerar um vírus no imediato. Não daqueles que se combatem com um brilhante *software*, nem com uma vacina altamente eficaz, mas daqueles multi-resistentes à razão e à racionalidade.

Foi com o intuito de alertar, conhecer e dar a conhecer, esta temática, que optei por abordar este tema. Porque se os jovens são o futuro, há que investir neles. E porque, acima de tudo, um problema (re)conhecido é problema resolvido. Ou não será assim?

2. Vantagens e Desvantagens do Uso das Redes Sociais

Atualmente, a preocupação com a segurança dos jovens pode limitar as atividades fora de casa, o que cria as condições ideais para estar *online*, o que acaba por ser visto como algo saudável e seguro. No entanto, será mesmo assim?

As redes sociais digitais (**Quadro 1**) são aplicações da Internet focadas na conexão e interação entre indivíduos, sejam estes amigos do mundo real ou simplesmente desconhecidos com interesses em comum. O seu uso é eclético, versátil, pois disponibilizam uma grande variedade de atividades, tais como a criação de perfis, trocas de mensagens, publicação de fotografias, vídeos e comentários, e procura de informações [32], [16], havendo conteúdos produzidos pelo próprio utilizador e conteúdos gerados pelas indústrias do jornalismo e do entretenimento. Assim, há quem afirme que as redes sociais proporcionam um meio para a socialização e a criatividade *online*, com impacto na interação, a nível individual e da sociedade em geral [25]. Por outro lado, podem fornecer a possibilidade de formar novas identidades, proporcionando o ambiente ideal anónimo para situações como o *ciberbullying*, o *voyeurismo* e o *ciberstalking*, aumentando a potencialidade de efeitos nefastos que podem comprometer o bem-estar e a integridade dos indivíduos atingidos e das suas relações [16], à distância de um simples clique, em qualquer hora e em qualquer lugar. As redes sociais permitem ainda a existência de subculturas marginais, por vezes anónimas, pelas quais circulam conteúdos de incitamento à violência, ao ódio, à xeno- e homofobias, à anorexia ou ainda a comportamentos auto-lesivos [25].

Os sociólogos defendem que os pares se reconhecem no modo de falar, de vestir, nas escolhas ou nas preferências, fator importante no processo de socialização, que guia as crianças e jovens em direção à uniformidade, conformidade e obediência [25]. Tal explica o porquê de, hoje em dia, os mais novos ao crescerem rodeados de tecnologia, serem sujeitos a uma pressão intrínseca entre pares, uma pressão inerente para se estar sempre disponível, para se estar envolvido nas redes sociais, para se sentirem pertencentes a algo, o que pode culminar num uso compulsivo e problemático destas redes [16]. Os processos mínimos de comunicação constante destas novas gerações podem ser vistos como um reforço de aspetos socio-emocionais da construção de relações entre jovens, ao possibilitar a combinação imprevisível de encontros, a captação e partilha de momentos vividos em conjunto, podendo as interações *online* prolongar as relações dos que vivem

fisicamente próximos, confirmando as identidades de grupo, permitindo ainda uma comunicação assíncrona, possibilitando que se pense melhor no que se quer dizer e na forma como nos queremos apresentar aos outros [25]. Contudo, há quem defenda que esta conexão constante prejudique as interações e habilidades sociais, pela diminuição da capacidade de reter informação, a médio e longo prazo, podendo mesmo disfarçar um isolamento social. Um estudo transversal, realizado com 10 930 adolescentes de seis países europeus (Grécia, Espanha, Polónia, Holanda, Roménia e Islândia), mostrou que o uso das redes sociais, durante duas ou mais horas por dia, se encontrava associado a problemas de internalização e diminuição do desempenho em atividades académicas [16]. Ou seja, se, por um lado, as redes sociais permitem uma interação vantajosa em quantidade, permitindo que um indivíduo interaja com um maior número de pessoas, por outro lado, essa interação é desvantajosa em termos de qualidade, visto que poderá ser superficial [22].

A cultura de pares, principalmente entre adolescentes, é assim marcada pela presença assídua nas redes sociais, num ambiente muito próprio, onde os conteúdos partilhados são persistentes, recuperáveis e circulam a grande velocidade, com o risco de poderem ser lidos fora de contexto por alguém que o autor não prevê [3].

A existência de amigos *online* pode ser um apoio importante, auxiliando no estabelecimento de contactos sociais e na aprendizagem do mundo, no desenvolvimento emocional e social dos jovens [8], facto apoiado por estudos recentes que indicam que a comunicação *online* com amigos e familiares se encontra associada a um declínio dos sintomas e sinais depressivos, pelo fortalecimento e manutenção de laços pré-existentes [22]. Há mesmo quem defenda que a utilização e a comunicação através da Internet, possam aliviar a perturbação depressiva, em populações isoladas e deprimidas, que confiam nas tecnologias para obter apoio social [32].

Contudo, a partir do momento em que uma rede de relacionamentos *online* se torna consumidora, essa pode vir a afetar negativamente a vida social / ocupacional *offline* do indivíduo [17].

Na **figura 1**, encontram-se resumidas as principais vantagens e desvantagens das redes sociais.

Facebook (2004)	Uso pessoal e profissional;
	Em 2016: 1 712 milhões de utilizadores ativos;
	Estima-se que a cada minuto, são publicados 510 000 comentários, 136 000 fotos e atualizados 293 000 estados;
	<u>Vantagens:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento da conectividade; ▪ Partilha de ideias; ▪ Aprendizagem <i>online</i>.
	<u>Desvantagens:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prejudica a perceção subjetiva de bem-estar e satisfação pessoal; ▪ Aumento dos sinais e sintomas depressivos; ▪ Potencial responsável por fraca qualidade do sono.
Twitter (2006)	Usada como <i>microblogging</i> . Particularmente relevante como ferramenta política;
	Em 2016: 313 milhões de utilizadores.
Instagram (2010)	Partilha de imagens;
	Em 2016: 500 000 utilizadores ativos.
Snapchat (2011)	Envio de mensagens de texto, vídeos. Realização de chamadas.
	Em 2016: 200 milhões de utilizadores.
	<u>Vantagem:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exclui as mensagens automaticamente, após a receção - “falsa” experiência de privacidade e segurança.
	<u>Desvantagem:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Necessidade constante de estar <i>online</i> para não perder o fio condutor das conversas.
Tinder (2012)	“Namoro <i>online</i> ”. Atende a necessidades e desejos românticos dos seus utilizadores, através de perfis individuais e interação com membros com interesses em comum. Possível marcação de encontros, posteriormente.

Figura 1 - Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais.

- Conexão e interação entre pessoas;
- Reforço de aspetos socio emocionais da construção de relações entre jovens;
- Prolongamento de relações *offline*, com manutenção de laços pré-existentes;
- Confirmação de identidades de grupo;
- Comunicação assíncronica;
- Procura de informações;
- Interação forte em quantidade?



- Formação de novas identidades, protegidas pelo anonimato;
- *Cyberbullying, ciberstalking, voyeurismo;*
- Exposição de conteúdos pessoais a desconhecidos, sem conhecimento prévio de que isso venha a acontecer;
- Existência de subculturas marginais com circulação de conteúdos de incitamento a comportamentos nocivos;
- Pressão intrínseca entre os mais jovens para se estar constantemente disponível *online*;
- Possível diminuição da capacidade de reter informação a médio e longo prazo;
- Interação fraca em qualidade?

