



INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

---

Saúde Mental e Instagram: Como contas no Instagram podem auxiliar jovens através de conteúdos digitais na plataforma?

Vinícius Alves Vieira

Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologia da Informação

Orientadora:

Doutora Rita Espanha, Professora Associada com Agregação,  
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2024



SOCIOLOGIA  
E POLÍTICAS PÚBLICAS

---

Departamento de Sociologia

Saúde Mental e Instagram: Como contas no Instagram podem auxiliar jovens através de conteúdos digitais na plataforma?

Vinícius Alves Vieira

Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologia da Informação

Orientadora:

Doutora Rita Espanha, Professora Associada com Agregação,  
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2024



*Dedico este trabalho aos meus pais, que sempre me ouviram, incentivaram e acreditaram em meus sonhos; ao meu irmão, cuja coragem inabalável em vencer uma luta indescritível me acompanhou do outro lado do Atlântico — esta conquista celebra sua vida tanto quanto a minha. A todos que foram meu alicerce e apoio inestimável ao longo deste percurso, minha eterna gratidão.*





## Agradecimento

Agradeço primeiramente aos meus pais, por estarem ao meu lado desde o início, e ao meu irmão, cuja força e resiliência para superar o câncer, ainda que a milhas de distância, foi uma inspiração constante. Aos meus avós e ao João, por suas demonstrações de afeto que sempre me alcançaram, e aos jovens do Brasil, que buscam construir uma vida melhor longe do lar e do amparo familiar, a minha admiração.

Aos amigos que, dentro e fora do ISCTE, foram essenciais para enfrentar um mundo pandêmico incerto, e à instituição, que, mesmo em tempos de adversidade, foi refúgio e acolhimento. Agradeço profundamente ao corpo docente e, em especial, à Professora Rita Espanha, por sua orientação notável, por acreditar no meu trabalho e me motivar ao longo deste caminho. Sua dedicação em compartilhar conhecimento foi fundamental para que eu persistisse em minha pesquisa.

Por fim, expresso minha gratidão à Jô Souza, minha orientadora antes deste projeto, ainda no Brasil, incentivadora dos meus passos como pesquisador desde o início. À comunidade de psicólogos em Portugal, pelo apoio em entrevistas, e às idealizadoras da página **Conte-te.vc** no Instagram, por seu trabalho significativo em prol da saúde mental dos jovens, meu reconhecimento. Que vocês continuem a expandir a audiência e o impacto de seus conteúdos transformadores.

A todos que me apoiaram nesta jornada, minha sincera gratidão.



## Resumo

Uma nova forma de se comunicar surgiu juntamente com a internet. Nesse contexto, as redes sociais surgiram para aumentar a conectividade e o entretenimento e seu uso pode trazer benefícios, assim como problemas que afetam a saúde. O objetivo do estudo é analisar a relação entre o uso das redes sociais online, mais especificamente o Instagram, e a percepção dos seus efeitos na saúde mental. A metodologia utilizada, partindo da revisão bibliográfica, analisa artigos e trabalhos científicos relacionados ao tema; e desenvolve um estudo de caso de um perfil do Instagram voltado a saúde mental, o @conte.te.vc.

Palavras-chave: Saúde Mental. Instagram. Comunicação. Redes Sociais. Jovens. Instagram.



## **Abstract**

A new way of communicating emerged along with the internet. In this context, social networks emerged to increase connectivity and entertainment, and their use can bring benefits, as well as problems that affect health. The objective of the study is to analyze the relationship between the use of online social networks, more specifically Instagram, and the perception of its effects on mental health. The methodology used, starting from the bibliographic review, analyzes articles and scientific works related to the topic; and develops a case study of an Instagram profile focused on mental health, @contente.vc.

Keywords: Mental Health. Instagram. Communication. Social Networks. Young People. Instagram.



# Índice

Capítulo 1 - Introdução .....	11
1.1 Objetivos .....	15
1.1.1 Objetivo Geral .....	15
1.1.2 Objetivos Específicos.....	15
1.2 Justificativa .....	15
Capítulo 2 - Revisão da Literatura .....	17
2.1 Comunicação na era digital e influência nas redes sociais .....	18
2.2 A relação entre a saúde mental e a utilização das redes sociais .....	21
2.3 Os impactos do Instagram na saúde mental.....	24
2.4 Impactos positivos no uso das Redes Sociais.....	26
Capítulo 3 - Análise de Caso – Perfil do Instagram Contente @conte.te.vc.....	27
3.1 Histórico do perfil e do projeto Contente.....	28
3.2 Pilares e valores .....	29
3.3 Missão e Visão.....	29
3.4 Desafios e Abordagens.....	30
3.5 Contente em números .....	31
Capítulo 4 - Discussão .....	33
4.1 Relação entre saúde mental e interação digital .....	36
Capítulo 5 - Conclusões .....	40
5.1 Limitações e sugestões para pesquisas futuras .....	41
Referências Bibliográficas .....	42



# Capítulo 1 - Introdução

Atualmente vivencia-se uma importante transformação histórica com o surgimento dos meios de comunicação de massa no século XX baseado em tecnologia eletrônica e a internet. O século XXI é marcado com a chegada dos meios de comunicação de abrangência global conectados através das redes. Novas ferramentas surgem e evoluem todos os dias, conexões nos modos de vida contemporâneos e uma mutação na produção das subjetividades humanas, acontecem a todo momento em uma velocidade cada vez maior.

É notório o quanto a tecnologia transformou a relação do ser humano com o mundo, as redes sociais são fruto desse avanço tecnológico e tem feito cada vez mais parte da vida das pessoas, sejam elas mais jovens ou mais velhas. Incontáveis benefícios que as redes sociais prometem, no entanto é possível observar que o uso compulsivo dessa ferramenta ocasiona mudanças nos usuários, fazendo com que seja necessária uma análise dos efeitos para identificar quais fatores contribuem para essas alterações, preferencialmente os danos de caráter psicológicos e comportamentais. O termo "mal do século" tornou-se frequente para se referir a transtornos depressivos na atualidade. E este estudo tem o interesse em investigar a relação entre a saúde mental e a utilização das redes sociais, destacando o Instagram.

A internet emergiu como uma ferramenta democrática, facilitadora da comunicação e de interação entre os usuários. Porquanto, com o seu advento, ocorreram mudanças emocionais e comportamentais na sociedade. Estudos indicam que a dependência digital é um dos impactos negativos do uso excessivo das redes sociais, sendo associada a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017).

Esse uso exacerbado encontra uma vulnerabilidade social contemporânea: as doenças causadas por colapsos de saúde mental, como ansiedade, depressão e outras crises psicológicas. Focando na faixa etária de jovens entre 20 e 35 anos, que são os principais usuários ativos de redes sociais como o Instagram, esses cenários ganham ainda mais relevância, especialmente no contexto de 2020, com a pandemia vivenciada de COVID-19. Dados de 2020 mostram que aproximadamente 67% dos usuários do Instagram têm entre 18 e 34 anos, o que evidencia o predomínio desta faixa etária na plataforma (Statista, 2021).

A pesquisa publicada por Newberry, em 2023, informa que para comprovar o aumento do uso do Instagram basta verificar o número atual de usuários da rede social. Os resultados divulgados mostram que a rede social tem mais de 2 bilhões de usuários ativos por mês, mais de 1 bilhão de usuários ativos diariamente.

Sendo assim, é perceptível a influência desta rede social no comportamento dos indivíduos, a partir da disseminação de conteúdos que estão presentes na plataforma e que lhes são expostos cotidianamente, através de interações sociais com grupo de amigos, familiares e outras pessoas que ocorrem através de comentários em postagens, por mensagens diretas, *stories*, curtidas e compartilhamentos da vida de milhares de pessoas que decidem expor a sua rotina (Cohen; Newton-John; Slater; 2017).

De acordo com um estudo realizado por Inkster et al. (2017), a rede social com mais impactos na saúde e no bem-estar é o Instagram: foram relatados aspectos negativos envolvendo a qualidade do sono e imagem corporal, sendo fonte potencializadora dos sentimentos depressivos e de ansiedade, além da dependência tecnológica, que se dá pelo uso excessivo da rede social. Outro estudo realizado por Sherlock e Wagstaff (2018) apresenta que quanto maior o tempo e a periodicidade no uso da rede social, maiores são os impactos com relação ao bem-estar do indivíduo e em como ele se percebe.

O excesso de conectividade na qual a sociedade se encontra traz consequências diretas na forma em que empresas e pessoas interagem, através de diversos dispositivos e plataformas de fácil conectividade. Estar conectado é, atualmente, um requisito mínimo para que sejam desempenhadas diversas atividades do cotidiano, sejam elas por lazer ou por ofício (Farias; Monteiro, 2012).

Sendo assim, as mídias sociais podem ser definidas como uma rede de computadores, ou dispositivos, capazes de conectar pessoas e empresas. O objetivo global das mídias sociais é a integração dos indivíduos para que estes possam nutrir relações virtuais baseadas nos seus interesses (Marteletto, 2001)

As mídias sociais podem se apresentar para diferentes públicos. Como descrito por Rocha e Alves (2010). O Facebook se destaca mundialmente como uma rede de relacionamentos, enquanto o LinkedIn é padronizado como uma rede social profissional. Já o Twitter, atualmente conhecido como X, se caracteriza como uma rede social que pode atuar tanto como um *microblogging*, como uma ferramenta de comunicação. O YouTube é uma rede social muito utilizada por produtores de conteúdos audiovisuais dos mais diversos tipos, abrangendo desde vídeos de música até palestras e aulas.

Já o Instagram é a rede social para compartilhamento de fotos e vídeos mais utilizada como aplicativo para smartphones (usuários dos sistemas operacionais IOS ou Android), mas também disponível na versão desktop. O Instagram ocupa a quarta colocação em número de usuários, em um total de 1,47 bilhões de usuários ativos, ficando atrás apenas do líder Facebook (2,91 bilhões), Youtube (2,56 bilhões) e *Whatsapp* (2 bilhões) (INSPER, 2022).

No entanto, é importante destacar a rápida mudança e o dinamismo da criação de novas ferramentas e de novas mídias. Ainda em 2010, o Orkut era a ferramenta de relacionamentos sociais de maior uso pelos brasileiros. Atualmente, sabe-se que o Orkut é uma das várias ferramentas que

deixaram de existir e foram substituídas por outras, com maiores interações entre as pessoas (ROCHA; ALVES, 2010).

Na busca por pesquisas que fomentassem essa ideia, verificou-se que existe uma escassez de estudos sobre os impactos do Instagram na saúde mental de seus usuários. Desse modo, foi compreendida a necessidade de identificar e originar uma fonte de informação rica voltada para este público, e aos profissionais carentes de estudos aprofundados sobre a temática que perpassa esse público em suas diversas áreas de atuação. Buscando inclusive dentro do Instagram páginas voltadas à saúde mental e como elas podem ser benéficas para os usuários. Diante a isso, procurou - se expor os efeitos na saúde mental através de outras reflexões já existentes relacionados à rede social em destaque, como também a evidência em ser um tema recente e com poucos dados específicos voltados para o país, com o intuito de ter uma avaliação do parâmetro relacionado ao problema em uma escala a nível nacional, e não apenas no exterior.

Com a intenção de entender em que medida perfis no Instagram que abordam a temática da saúde mental, contribuíram ou contribuem para a relação entre o público jovem e sua saúde mental, este estudo tem como objetivo identificar as principais ferramentas utilizadas por alguns perfis na conscientização positiva dos usuários que lidam ou lidaram com doenças mentais, considerando o contexto social atual. Dados recentes mostram que cerca de 41% dos jovens relataram sintomas de transtorno de ansiedade ou depressão durante a pandemia (Czeisler et al., 2020), e que possivelmente continuam a assombrar boa parte desse número, mesmo após o período pandêmico.

Um dos primeiros passos é a interpretação do conceito de redes sociais. Em 1985, a American Online possibilitou a criação de perfis virtuais e comunidades para a troca de informações, algo que mais tarde seria chamado de redes sociais. Na década de 1990, para facilitar a comunicação entre as pessoas, foram criados chats como *MSN* e *Skype*. Em meados de 2004, surgiram outras redes para o compartilhamento de arquivos digitais e para melhorar a interatividade entre os usuários.

Sobre isso, “[...] redes são estruturas de dados comumente encontradas em quaisquer serviços de mídia social que permitam às pessoas construir grupos de conexões” (Bastos, Recuero & Zago, 2015, p. 11). Hoje, observa-se uma imensidão de *tweets*, posts, blogs e atualizações vindos de uma grande fração da população mundial conectada. Ainda, “[...] uma rede social é dividida em dois elementos: atores (pessoas, instituições, grupos - os nós da rede) e suas conexões (interações ou laços sociais)” (Wasserman & Faust, 1994; Degenne & Forse, 1999, p. 26).

São essas interações e laços sociais que fortalecem a presença dentro do mundo digital e fazem com que a permanência na rede seja quase vital para muitos. O Instagram é uma dessas redes que induzem o desejo de estar ali, justamente por ser uma plataforma que quantifica as interações dos seus usuários, o que representa capital social. Quanto mais seguidores e curtidas uma pessoa tiver,

maior o sentimento de satisfação e sensação de que a pessoa é bem vista, e essa visibilidade muitas vezes é revertida monetariamente, o que aumenta o sentimento de satisfação e poder.

Essa dependência das redes sociais pode chegar a níveis extremos e perigosos. Não é saudável viver mirando a felicidade no intangível, de acordo com Eduardo Giannetti (2002). A busca incessante por felicidade, traduzida em likes e compartilhamentos, se exacerbou durante a pandemia de COVID-19. O isolamento social forçado fez com que muitas pessoas, especialmente jovens, recorressem às redes sociais como principal meio de interação e validação social (Gao et al., 2020). A solidão e a necessidade de ressignificar a felicidade, mesmo que momentaneamente, em um ambiente digital, podem ser prejudiciais em casos extremos.

Existem algumas pesquisas que apontam que a pandemia aumentou significativamente o uso de redes sociais e, conseqüentemente, os problemas de saúde mental relacionados a esse uso. Um estudo revelou que o tempo gasto nas redes sociais aumentou em 70% durante o confinamento, exacerbando sentimentos de solidão e ansiedade (Miller, 2020). Outra pesquisa da *Royal Society for Public Health* (2017) destacou que as redes sociais são mais viciantes que álcool e cigarro, com o Instagram sendo avaliado como a mais prejudicial à saúde mental dos jovens.

Os resultados mostram que 90% das pessoas entre 14 e 24 anos usam redes sociais – mais do que qualquer outra faixa etária, o que os torna ainda mais vulneráveis a seus efeitos colaterais. As taxas de ansiedade e depressão nessa parcela da população aumentaram em 70% nos últimos 25 anos (RSPH, 2017). A fonte ainda discorre que os jovens avaliados estão apresentando sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e distúrbios do sono, e uma possível razão para esses problemas pode estar no uso das redes sociais.

Ainda na pandemia, diferentes empregos tiveram suas atividades interrompidas como forma de evitar o possível contato com pessoas infectadas pelo novo corona vírus, causador da Covid-19. Sendo assim, ofícios e atividades tiveram que ser adaptadas de forma que pudessem ser executadas de maneira remota, por meio da internet. Logo, escolas, escritórios, projetos sociais e culturais tiveram que aderir não apenas ao ambiente virtual, mas a mecanismos disponibilizados pelas mídias sociais para dar continuidade nas atividades a serem executadas.

O trabalho com a divulgação de produtos e serviços, realizada em meio digital, associada à rotina de uma pessoa de forma que está apresenta ao público características de beleza fez com que surgissem os conhecidos influenciadores digitais, pessoas que possuem destaque nas mídias sociais e que podem mobilizar um grande número de seguidores, para os quais pautam opiniões, comportamentos e podem, inclusive, criar conteúdos exclusivos (De Souza Simas; de Souza Júnior, 2018).

A abrangência de um influenciador digital é ampla, contemplando produtos e serviços que podem ser discutidos, apresentados e oferecidos para o público. Entre os conteúdos apresentados, a aversão

ao corpo comum e formas diferentes de lidar com a vida podem criar impactos diretos na forma que a pessoa visualiza a sua existência e consumo (Jacob, 2014).

Os padrões de beleza e a pressão de ser uma pessoa perfeita mobilizam no indivíduo a percepção de si e a sua autoestima. O próprio influenciador digital muitas vezes pode se sentir pressionado pelas exigências do mercado, pela insegurança do sucesso e pela perspectiva que é oferecida por si (Da Costa et al., 2021).

Segundo o conceito de saúde descrito pela Organização Mundial da Saúde (OMS,1946), “ a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”, a ausência de um bem-estar ou a existência de mecanismos que afetem diretamente este, podem ser considerados com impactantes diretos da saúde mental do indivíduo.

Em suma, as tecnologias digitais e as redes sociais integram e aproximam as pessoas, além disso estão apresentando impactos visíveis na sociedade. Esses efeitos são entendidos como benéficos, dado que eles rompem com as barreiras continentais devido ao fato da Internet permitir e ampliar a comunicação entre os indivíduos. Mas ressalvas devem ser destacadas, uma vez que toda essa facilidade e poder pode trazer resultados negativos. O vício na Internet ou nas redes sociais, como qualquer outro vício, acarretará sequelas (Marcuschi; Xavier, 2005).

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Objetivo Geral**

Investigar como o Instagram pode ser utilizado como um espaço saudável para discussões sobre saúde mental, analisando o caso da página @conte.te.vc. O estudo focará nas interações, comentários e engajamento, buscando entender as dinâmicas da comunidade e as percepções do público acerca do tema.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

- Descrever a evolução da comunicação com o advento da Internet e a relevância das mídias sociais na era digital;
- Apresentar os impactos das mídias sociais na saúde mental;
- Avaliar o caso da influência do Instagram na saúde mental dos seus usuários.
- Apresentar um estudo de caso do perfil @conte.te.vc voltado a saúde mental, apresentando seu histórico, perfil de usuários que seguem a página e como esse tipo de perfil pode ajudar pessoas.

## **1.2 Justificativa**

A partir da problemática apresentada, quais os impactos que podem ser observados na saúde mental de usuários do Instagram, pressupõem-se que o uso de redes sociais e o comportamento midiático de uma sociedade perfeita impactam diretamente na concepção do indivíduo sobre si mesmo,

impulsionando comportamentos e pensamentos que afetam o seu bem-estar e, desta forma, a sua saúde mental.

O estudo justifica-se no sentido de apresentar aspectos tanto positivos quanto nocivos das redes sociais, com o intuito claro de alertar sobre questões relacionadas à saúde mental e à saúde coletiva, considerando a expansão substancial que as redes sociais têm alcançado nos últimos anos.

O comportamento e a ideia transmitida pelos denominados influenciadores a respeito de corpo perfeito e estilo de vida muitas vezes ostensivo, podem não somente induzir a rejeição ao próprio ser, como a aceitação de um perfil nocivo para toda a sociedade.

Considerando que o advento da internet e das redes sociais trazem mudanças nos hábitos de comunicação e que o uso excessivo e descontrolado pode trazer consequências à saúde, o estudo justifica-se no âmbito da saúde coletiva, ao apresentar comportamentos sociais que possam ocasionar doenças.

## Capítulo 2 - Revisão da Literatura

Este estudo começa por fazer uma revisão sistemática da literatura que irá abranger trabalhos publicados nessa temática de Instagram e saúde mental.

Segundo Lakatos e Marconi (1987, p.86), pesquisa bibliográfica “trata-se do levantamento, seleção e documentação de toda bibliografia já publicada sobre o assunto, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo o material já escrito sobre o mesmo”.

Prodanov e Freitas (2013) assim descrevem uma pesquisa bibliográfica:

Quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. (...). Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar (PRODANOV; FREITAS, 2013, p.54)

De acordo com Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que os pesquisadores estudam elementos em seu ambiente natural, tentando entender os fenômenos em termos do significado que as pessoas atribuem a eles.

Como critérios de inclusão, foi adotado para este trabalho o método de pesquisa qualitativa e bibliográfica que se torna a principal fonte de informações, além de apresentar um estudo de caso.

A pesquisa documental consistiu na coleta de dados no período estipulado entre os anos 2014 até 2024, através de artigos científicos e livros sobre pesquisas de mídias sociais, relacionadas à saúde mental (Psicologia) de adolescentes. Sendo artigos bibliográficos de língua portuguesa pela base de dados Google Acadêmico entre os descritores e palavras que seguem: redes sociais digitais, saúde mental, Instagram.

A seleção de artigos para a composição do presente estudo deu-se em um primeiro momento pela análise dos títulos e resumos dos estudos encontrados a partir da combinação das palavras-chave na base de dados, seguindo critérios de exclusão e inclusão. Na sequência, em alguns casos, foi necessária a leitura dos textos na íntegra devido a títulos e resumos poucos compreensíveis, obedecendo mais uma vez os critérios de exclusão e inclusão.

Os critérios de exclusão adotados foram:

- Artigos sem relação ou que fogem do tema proposto;
- Artigos duplicados;
- Artigos em que o texto na íntegra não estava disponível de forma gratuita.

Já como critérios de inclusão foram selecionados:

- a) artigos em total acordo com o tema e fase da vida;

- b) artigos somente em língua portuguesa;
- c) artigos publicados entre 2014 e 2024.

O método que foi adotado para a pesquisa relacionada à influência do Instagram na saúde mental dos usuários de redes sociais, tratou-se do método indutivo. Segundo Rodrigues et al. (2019), esta modalidade de pesquisa é o resultado de observações e experiências sobre um determinado fato, e a partir dele, a busca de compreensão sobre as causas do fenômeno.

Dessa maneira, o objetivo é conduzir a pesquisa em artigos científicos referência sobre o tema, além de periódicos, obras literárias e teses disponibilizadas nas bibliotecas digitais: Scielo.com, ScienceDirect.com e Scholar.google.com. Também foram pesquisados os sítios oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS), Senado Federal, Universidade de São Paulo e *Royal Society for Public Health*.

No que se refere às fontes, as mesmas foram secundárias. De acordo com Gil (2008), fontes secundárias são aquelas que possuem dados que já foram coletados e sintetizados, ou seja, informações disponíveis para consulta. Os critérios de busca nos bancos de dados das fontes utilizaram termos descritivos como: “influência”, “engajamento”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “Instagram”, “era digital” e “mídias sociais”. A pesquisa a partir desses critérios retornou um total de 32 publicações, as quais foram incorporadas ao presente estudo.

Sendo assim, procura-se atingir os objetivos do trabalho adotando a metodologia proposta, com orientação a partir da pesquisa bibliográfica e das fontes de estudo apresentadas, além da delimitação do período da pesquisa relacionada às descobertas sobre a influência do Instagram na saúde mental usuários de redes sociais.

## **2.1 Comunicação na era digital e influência nas redes sociais**

A comunicação ao redor do mundo presenciou nas últimas décadas a maior transformação desde a criação da prensa de tipos móveis por Johannes Gutenberg, em 1436. Dois aspectos foram fundamentais para esta ruptura na forma de se comunicar. Primeiramente, o advento do computador pessoal permitiu a 100 milhões de usuários nos anos 90 a acessar e trabalhar de forma totalmente inovadora as informações. Posterior a isso, a Internet permitiu ampliar o acesso à informação, alcançando mais de 1 bilhão de usuários no início dos anos 2000 (ARAPYAÚ, 2015).

Vale destacar que a globalização está diretamente relacionada à rapidez da evolução tecnológica. Desde seu surgimento em meados dos anos 80, a informática esteve presente em seu avanço global na melhoria da qualidade dos serviços em todas as áreas de conhecimento. Novamente, a rede mundial de computadores acelerou diversos aspectos da globalização, permitindo a troca de informações com tendências comerciais e profissionais (GALLI, 2002).

A comunicação, a forma de acesso às informações e a maneira de estar conectado à Internet atingiram um novo patamar. A ampla adoção de dispositivos móveis, como tablets e smartphones, indicam uma nova transformação da humanidade. O número de celulares já ultrapassou o de TVs no

mundo e a previsão é que os aparelhos móveis alcancem 10 bilhões de unidades nesta década (ARAPYÁÚ, 2015).

A denominada “era digital”, na qual os dispositivos eletrônicos conectados modificam a forma de interação, passa a determinar novos meios, cenários e contextos para comunicação. As tecnologias apresentam modificações que reconfiguram diretamente o comportamento de seus usuários (RIBEIRO, 2012).

Considerando os processos de comunicação da era digital, as interações virtuais têm destaque, e a Internet é o canal no qual o ambiente é viabilizado. Esse espaço, também conhecido como redes sociais, permite a navegação, conversa e observação de hábitos e realizações de outras pessoas, assim como produzir conhecimento (SOUZA; MORAES, 2021).

Hoje as redes sociais vão muito além de uma simples forma de entretenimento interativo. Elas podem produzir conhecimento, criar realidades influenciar comportamentos e difundir novas formas de pensar e agir, atuando diretamente em seus usuários (SCRIMIM; GALLO, 2019 apud SOUZA; MORAES, 2021).

A pandemia mundial COVID-19 impôs ao mundo um isolamento que ocasionou a ampliação do número de usuários na Internet. O mundo conectado hoje cresce em um ritmo mais acelerado que aquele anterior à pandemia. Em 2018, o total de usuários conectados à rede mundial era de 3,9 bilhões. Em 2024, logo após a pandemia, o número de usuários foi de 5,61 bilhões. Para uma população do planeta de 8,08 bilhões, significa que 69,4% dos habitantes da Terra usam um smartphone conectado à Internet (AMBER, 2024).

O crescimento dos usuários de mídia social na última década foi ainda mais significativo quando comparado aos usuários de Internet. Em 2012 o número de usuários de mídias sociais era de 1,48 bilhão. Atualmente o total é de 5,04 bilhões, com um crescimento de 312%. O total de 424 milhões de usuários tiveram início nas mídias sociais em 2021, o equivalente à média de 1 milhão de usuários/dia (AMBER, 2024).

Os ambientes virtuais geram questionamentos em relação ao seu impacto na linguagem, na comunicação e na vida social. Contudo, é consenso que a versatilidade desses gêneros eletrônicos influencia as atividades comunicativas, e que a Internet funciona como um protótipo para o desenvolvimento de novos comportamentos na forma e conteúdo da comunicação.

O resultado dessa experiência na sociedade da informação pode ser eficaz e se tornar um meio de propagar o uso de práticas pluralistas (MARCUSCHI; XAVIER, 2005). As tecnologias emergentes permitem que os meios de comunicação sejam mais interativos e flexíveis, suplantando fronteiras. O acesso a pessoas e informações ocorrem independente da sua distância ou idioma. Essa cultura é quase “nativa” aos nascidos a partir de 1995, a geração Z, aqueles com nascimento entre o começo dos anos 90 e o fim da primeira década do século XXI (VERMELHO et al., 2014).

Os jovens da geração Z foram ambientados e educados na cibercultura, um modelo de comunicação com equipamentos conectados e adaptados a diversas mídias. Trata-se da “tecnocultura”, definida com “como um processo em que as trocas simbólicas que viabilizam a comunicação de qualquer natureza são mediadas por signos estritamente vinculados à evolução tecnológica (SODRÉ, 2005; apud VERMELHO et al., 2014).

Esta nova forma de comunicação vivenciada pelos jovens, inserida em diversas mídias conectadas à Internet, viabilizam a auto comunicação de massa. Essa comunicação é assim definida pois pode alcançar uma audiência global e também permite ao usuário gerar a mensagem, definir os potenciais receptores e agrupar informações de conteúdo da web e outras redes de comunicação eletrônica que deseja recuperar (CASTELLS, 2009).

As consequências do agrupamento da autocomunicação, da comunicação de massa e da comunicação interpessoal, em um único espaço digital (hipertexto), interativo e complexo, pode trazer consequências para a organização social e para a mudança cultural. A dimensão mais relevante dessa convergência de comunicação está na forma que será internalizada e como poderá afetar a sua interação social com os demais (CASTELLS, 2009).

O fato é que a sociedade não se informa mais da mesma maneira que fazia a dez anos atrás. A ascendência e disseminação no uso das redes sociais, que são categorias de aplicativos das mídias sociais, sinalizam a ruptura com o modelo tradicional de produção e propagação de conteúdo, dada a sua capacidade de gerar conexões. Mais de 50% dos usuários de redes sociais compartilham notícias, textos, vídeos e imagens, e 46% tratam nessas redes de assuntos relacionados a publicações de noticiários tradicionais, como telejornais, jornais online, blogs ou sites oficiais (ARAPYÁÚ, 2015)

Segundo a pesquisa do Instituto DataSenado do Senado Federal (2019) do Brasil, as redes sociais tiveram influência significativa na decisão do cidadão na eleição de 2018. O total de 45% dos entrevistados afirmou ter decidido sua opção de candidato a partir de informações lidas ou vídeos de alguma rede social. As redes sociais configuram, além de uma fonte de comunicação e interação entre usuários, também um formador de opinião de eleitores.

A verossimilhança das informações contidas nas redes sociais é um aspecto muitas vezes desprezado ou tratado com menor relevância pelos seus usuários, seja em conteúdo ou realidade das imagens. No que se refere especificamente ao caso das eleições de 2018, no Brasil, 47% das pessoas admitiram ser difícil identificar a veracidade das informações recebidas ou acessadas nas redes sociais (SENADO, 2019).

A noção de espaço e tempo foram praticamente eliminados com a popularização da Internet e os avanços das mídias sociais. É possível que os próprios usuários transmitam acontecimentos em tempo real.

“Assim, cada cidadão em potencial é produtor de informação, não importando se com intenções ou com ambições jornalísticas, mas atuando de alguma forma no campo do jornalismo ou muito próximo dele” (BACCIN, 2013).

Segundo Castells (2020), a humanidade está presenciando uma verdadeira ruptura na forma de comunicação e disseminação da informação, um novo paradigma:

Não haverá volta. Porque o novo normal não será o que conhecíamos. E assim como a saúde pública será nossa garantia de sobrevivência, também será a digitalização completa de nossa organização econômica e social, o que se tornará uma estrutura permanente para manter nossa comunicação em todas as circunstâncias. E a comunicação é a base da vida. Aqui ainda caminhamos com ideias obsoletas, de duas décadas atrás, quando a crítica social superou a nova realidade tecnológica antes de saber o que era. Bem, veja, para falar apenas da sociedade espanhola, 91,4% dos lares têm acesso à Internet através de um computador. E se contarmos as famílias que têm pelo menos um jovem, elas são 93,3%. Mesmo em cidades com menos de 10.000 habitantes, 74% das famílias têm acesso à Internet. Além disso, naturalmente, temos os locais de trabalho e universidades, onde o acesso e o uso da Internet são a regra (CASTELLS, 2020).

Outra certeza é que o limite de capilaridade da Internet ainda não foi alcançado, considerando a taxa de penetração dos smartphones, uma vez que atualmente existem mais linhas do que pessoas. Trata-se de computadores de bolso, presentes inclusive para aqueles anteriores a geração Z, “os antigos”. Esses realmente usam menos a internet, mas da mesma maneira estão conectados através das redes sociais para troca de mensagens e relacionamento com família, amigos e demais relacionamentos (CASTELLS, 2020).

Os avanços tecnológicos estão relacionados com o processo evolutivo da comunicação, a qual está sendo encaminhada para uma maior democratização do saber e da informação. As redes sociais e a maneira de se comunicar no mundo virtual conduz à descentralização da informação e do poder de comunicar. Qualquer usuário munido de um dispositivo conectado à Internet é capaz de se expressar mundialmente por palavras, imagens e sons, abordando assuntos de sua preferência e compartilhando de maneira simples e intuitiva (GALLI, 2002).

## **2.2 A relação entre a saúde mental e a utilização das redes sociais**

As tecnologias digitais integram e aproximam as pessoas, além disso estão apresentando impactos visíveis na sociedade. Esses efeitos são entendidos como benéficos, uma vez que barreiras continentais são superadas com a Internet e permitem ampliar a comunicação entre os indivíduos. Entretanto, este poder também pode trazer resultados negativos. O vício na Internet, como qualquer outro vício, acarretará sequelas (MARCUSCHI; XAVIER, 2005).

O tempo de acesso e uso da Internet tem demonstrado crescimento contínuo nos últimos anos. Os usuários da rede mundial gastaram em média em 2021 quase 7 horas diariamente usando a Internet. Descontando o tempo de repouso em um dia, em média de 7 a 8 horas, é possível verificar que no tempo em que está acordado o usuário típico da Internet passa mais de 40% de sua vida online.

No caso dos brasileiros, o tempo conectado chega a 10 horas online por dia. Comparando tempo conectado com o período imediatamente anterior, observa-se um aumento na média diária de 4 minutos por dia (AMBER, 2022).

O Estudo de 2022 da McAfee sobre famílias conectadas, que entrevistou 15 mil pais e mais de 12 mil de seus filhos em dez países (incluindo o Brasil) para entender como eles se conectam, concluiu que o comportamento dos jovens no uso da Internet tem se mostrado demasiadamente excessivo. A empresa de segurança constatou que o Brasil teve a mais alta taxa de uso da Internet por meio de smartphones no mundo. O total de 96% das crianças entre 10 e 14 anos fazem uso dessa tecnologia, enquanto a média mundial é de 76%. O número de adolescentes conectados através do smartphone atinge 99%, contra uma média global de 93%.

A McAfee (2022), em uma análise por atividades no uso do smartphone, identificou que a maioria está relacionada à conexão com a Internet. Observa-se inclusive que, de forma prematura, os jovens têm acesso às redes sociais, sendo que 63% afirmaram utilizar o smartphone para essa finalidade. Novamente o Brasil está acima da média mundial, com 55%.

O desenvolvimento online dos jovens ocorre entre os 15 e 16 anos de idade, mantendo esse nível de acesso também na fase adulta. No entanto, o estudo indicou que a vida conectada inicia muito antes, expondo-os à Internet por meio dos smartphones em idades tenras. Existem vantagens nessa conexão precoce, repleta de aplicativos, vídeos e jogos educativos, mas, simultaneamente, os riscos estão associados (MCAFEE, 2022).

Fazendo uma análise global, atualmente, cerca de 62,3% da população mundial faz uso em alguma medida das redes sociais, e este número pode aumentar até o final deste ano. Considerando o tempo médio de 7 horas dos usuários conectados à internet, as redes sociais são responsáveis por 35% desse tempo, com 2 horas e 27 minutos por dia. (AMPER, 2022).

Os usuários das redes sociais possuem basicamente três perfis: os espectadores, com comportamento predominante de visualizar as publicações da rede social; os produtores, usuários que criam conteúdo para consumo; e os participantes, os quais além de acessar os conteúdos publicados, interagem com comentários e compartilhamentos (RUAS et al., 2015).

O grande volume de informações disponíveis para os usuários nas redes sociais ocasionou modificações na cultura, ampliando a possibilidade de produzir conhecimento. Os meios de acesso à Internet estimulam novas práticas de leitura e escrita, além de inovações e novidades. No entanto, o poder de persuasão midiático foi ampliado na mesma proporção, muitas vezes sem tempo para reflexões, questionamentos e compreensão dos fenômenos (SCRIMIM; GALLO, 2019 apud SOUZA; MORAES, 2021).

Os usuários produtores de conteúdo, também conhecidos como influenciadores, tem o papel de persuadir seus seguidores utilizando recursos linguísticos e visuais. A atuação, no sentido convencer

os usuários, leva à aceitação de determinada ideia ou mensagem. O resultado desse processo de persuasão é induzir o usuário que determinada mensagem é verdadeira (GALLI, 2002).

Existem graus de persuasão: uns mais ou menos visíveis e outros mais ou menos mascarados. Na Internet, essa questão é muito aparente, na medida em que é possível perceber que as mensagens dos sites são dotadas de poder persuasivo (umas mais, outras menos), que vão desde cores, ilustrações, forma de apresentação até a linguagem utilizada pelo locutor (CITELLI, 2000; apud GALLI, 2002).

Hoje, a medicina e a psiquiatria estão em seu apogeu, no entanto, estudos do Instituto de Pesquisa Social (ISR) da Universidade de Michigan (<http://home.isr.umich.edu>) apontam que, ao longo da vida, uma em cada duas pessoas deve desenvolver um transtorno psiquiátrico, ou seja, esse número de doentes pode chegar a 3 bilhões de pessoas. Apesar da população presenciar a era do conhecimento e da democratização da informação, nunca foi produzido tantos repetidores de informações, em vez de pensadores (CURY, 2014).

A velocidade com que as informações são transmitidas na Internet e nas redes sociais é assimilada pelos jovens. Entretanto, de maneira inconsciente, o receio de não estar atualizado o suficiente em determinado assunto, ou em diversos assuntos, levam a um ciclo vicioso e prejudicial à sua saúde mental. Um dos sintomas mais recorrentes a esse acúmulo de dados é a ansiedade. Essa doença pode iniciar seus sintomas em aspectos físicos e mentais, ocasionando ainda a procrastinação, sofrimento e improdutividade (IPP, 2020).

Segundo Jansen et al. (2011), a atenção às questões referentes à saúde mental e qualidade de vida são fundamentais para o planejamento de promoção em saúde. O aumento na ocorrência de transtornos mentais comuns na atenção básica, como a ansiedade, reflete a baixa qualidade de vida dos jovens, comprometendo o bem-estar físico e psicológico do indivíduo. Tal situação exige estudos mais específicos que relacionem esses sintomas com o uso da Internet e das redes sociais.

No que se refere à saúde e bem-estar do indivíduo, Morais et al. (2012) assim descreve:

A proposição subjacente a este conceito implica a ideia de saúde como um estado perfeito e completo, o que é irreal e inatingível. (...) essa visão não considera o intercâmbio, muitas vezes conflituoso, existente entre o ser humano e o seu meio ambiente, além da postura humana ativa e dialética frente aos antagonismos sociais. Faltam qualidades que efetivamente definam o que seja bem-estar. Ao mesmo tempo, (...) que as expressões “perfeição” e “bem-estar” não existem por si mesmas, estando sujeitas a uma descrição dentro de um contexto que lhes empreste sentido, partindo da linguagem e da experiência singular do indivíduo. Portanto, bem-estar, felicidade ou perfeição ocorrem para um sujeito que, dentro de suas crenças e valores, dá sentido a tal uso semântico, legitimando-o (MORAIS et al., 2012).

A forma como o jovem reage à realidade está relacionada à forma como ele percebe a realidade. O sofrimento psíquico pode ser agravado de acordo com a forma que o mundo está na

vivência do sujeito. Quando este sofrimento se torna crônico, pode evoluir a um maior adoecimento e consequente isolamento social (SILVA, 2010).

O uso da Internet e das redes sociais são realidades imutáveis, mas a convivência positiva para a saúde mental com essas tecnologias exige atenção a outros aspectos fora do mundo virtual. É necessário estar atento para que o jovem tenha uma boa qualidade de sono, alimentação adequada, prática de atividades físicas e até mesmo sessões de terapia, são aspectos importantes para o bem-estar (BEZ, 2022).

A seleção do conteúdo, com um filtro adequado do que se consome no ambiente virtual e blindagem dos comentários negativos são essenciais para a boa saúde mental. O afastamento das redes sociais deve ser considerado quando o indivíduo é diagnosticado com algum transtorno mental para evitar agravamento do quadro (BEZ, 2022).

O entendimento recente sobre a saúde mental associa o adoecimento diretamente ao conteúdo pessimista do pensamento, com consequente diminuição da qualidade de vida. Entretanto, torna-se mais evidente para a medicina que a velocidade e o conteúdo exagerado desses pensamentos também ocasionam o adoecimento mental. Editar e acelerar sem controle o pensamento, a partir de um acúmulo de informações, é o sinal mais evidente de falha psíquica (CURY, 2014).

O excesso de informação é a principal causa da ansiedade, manifestada muitas como pós-trauma, transtorno obsessivo compulsivo ou Síndrome de Pensamento Acelerado. As informações disponibilizadas aos indivíduos tinham saltos quantitativos no passado, dobrando a cada dois ou três séculos; hoje, dobra-se a cada ano (CURY, 2014).

### **2.3 Os impactos do Instagram na saúde mental**

Hoje, o Instagram é a rede social para compartilhamento de fotos e vídeos mais utilizada como aplicativo para smartphones (usuários dos sistemas operacionais IOS ou Android), mas também disponível na versão desktop. Como apresentado anteriormente, o Instagram ocupa a quarta colocação em número de usuários, em um total de 1,47 bilhões de usuários ativos, ficando atrás apenas do líder Facebook (2,91 bilhões), Youtube (2,56 bilhões) e *Whatsapp* (2 bilhões) (INSPER, 2022).

Apesar da quarta posição entre as principais redes sociais, o Instagram é a que possui o melhor engajamento, ou seja, a melhor interação dos seguidores com o conteúdo do perfil (comentários, curtidas, compartilhamentos ou salvamentos). Essa rede social tem uma taxa de engajamento de 2,2%, enquanto a primeira rede social em números de usuários, o Facebook, possui 0,2% (AHLGREN, 2022).

O tempo de uso que os jovens, principalmente aqueles da geração Z, nascidos a partir de 1995, aumentou 10% ao ano, o equivalente a 1 hora adicional por mês. O Instagram apresentou um dos maiores índices de crescimento no ano passado (AMPER, 2024).

Em relação ao alcance dos anúncios publicados no Instagram, em 2022, o aumento foi de 21% comparado ao 2021. As taxas de aumento no alcance publicitário da plataforma crescem de maneira impressionante a cada 3 meses, com uma evolução de 60% nos últimos 2 anos (AMPER, 2022).

Segundo o relatório analisado pela Amper (2022), o Instagram tem grande possibilidade de ampliar o número de usuários, considerando que a cada apuração vem se destacando no número de downloads.

O fato de vida cotidiana estar amparada em tecnologia, e do ser humano necessitar do convívio social, são indícios que explicam o fenômeno das redes sociais. Em uma análise considerando todos os aplicativos para smartphone baixados em 2021, dos 10 primeiros 7 são redes sociais. O TikTok também lidera nesse espectro, assim como o Instagram permanece em segundo. Porém, o chefe da empresa Meta, proprietária do Instagram, Facebook e *Whatsapp*, sinalizou que em 2022 o plano é investir mais em vídeos e no *reels* – indicando que quer chegar mais perto do primeiro lugar (VENTURA, 2021).

O Instagram utiliza estratégias extremamente persuasivas, com o objetivo de tornar o tempo de uso da rede social cada vez maior, com algoritmos avançados, que rapidamente identificam as preferências do usuário e sugere vídeos e fotos, ampliando a interação. Outro aspecto é a simplificação de tarefas complexas em poucos cliques, com funcionalidades amigáveis (NASCIMENTO et al. 2018).

Tecnologia persuasiva é definida como uma tecnologia desenvolvida para mudar atitudes ou comportamento dos usuários através de persuasão e influência social, sem o uso, porém, da coerção. Uma Tecnologia Persuasiva é definida como qualquer produto interativo projetado para modificar hábitos ou comportamentos através de persuasão, de forma não coercitiva. *Fogg* cunhou o termo *captology* para se referir a *computers as persuasive technologies*, voltado para pesquisa e análise de produtos computacionais interativos criados para modificar o comportamento e/ou atitudes dos usuários. Assim, este conceito descreve uma área onde a tecnologia e a persuasão se intercedem. Um tipo de ferramenta computacional que utiliza estratégias persuasivas são, por exemplo, as redes sociais online. Essas redes são muitas vezes representações online do que as pessoas são ou pretendem parecer ser na sociedade. Por isso, os fatores culturais podem produzir efeitos na forma com que as pessoas utilizam essa ferramenta (NASCIMENTO et al, 2018).

Segundo a pesquisa conduzida pela instituição brasileira Fundação Getúlio Vargas (FGV) sobre o comportamento dos jovens frente as novas tecnologias, 41% afirmou se sentir triste, depressivo ou ansioso quando está em contato com as redes sociais. Isso significa que quase metade dos nossos jovens está sendo afetado pelas redes sociais de forma prejudicial à sua saúde (IPP, 2020).

A mecânica do aplicativo, associada às estratégias de comunicação dos influenciadores, tem um efeito que pode ser devastador para os jovens em processo de autoafirmação e aceitação de si mesmo, em especial os adolescentes. A natureza visual do Instagram encontra uma identificação dos jovens, em uma cultura que valoriza a aparência social. (BULHOES, 2021).

As versões pessoais criadas no mundo virtual pressionam os jovens a uma identificação quase utópica, muito mais voltada para como eles gostariam de ser do que como eles na verdade são. O

reconhecimento dos usuários com as imagens da comunicação proposta pela rede social, muitas vezes não se materializam para o jovem no mundo real, o que gera a frustração (SOUZA; MORAES, 2021).

De acordo com Bastian (2021), a sociedade vive uma positividade tóxica imposta pelo Instagram, onde os conteúdos compartilhados com os desafios da vida sempre são superados de forma favorável e repercutem majoritariamente com comentários positivos. O incômodo, cansaço e preocupação que os influenciadores passam com essas experiências são omitidos, e a comunicação do evento, somente com aspectos positivos, mesmo em episódios adversos, induzem os seguidores ao sentimento de fracasso por não conseguirem reproduzir a mesma experiência.

A positividade tóxica, que afeta a saúde mental dos jovens, pode se manifestar de outras formas no Instagram. Quando o seguidor acompanha com regularidade a vida perfeita de determinado influenciador, com conteúdo dos melhores e mais emocionantes momentos de sua vida, o sentimento frustrante passa a dominar o usuário a cada nova publicação visitada (BASTIAN, 2021).

## **2.4 Impactos positivos no uso das Redes Sociais**

Como já apresentado até este ponto, o avanço tecnológico está presente no dia-a-dia das pessoas. A internet é algo grandioso, que trouxe inúmeras formas de conexão e aproveitamento dentro da mesma. A rapidez é característica principal, que torna possível o contato imediato de diversos locais do mundo, independentemente de suas distâncias. O alcance das mídias sociais também é uma qualidade importante, já que as notícias veiculadas pela internet chegam a um maior número de pessoas, com maior velocidade. E nem todo impacto é negativo, o intuito deste trabalho é apresentar como perfis dentro do Instagram voltados para o cuidado com a saúde mental podem ser de grande auxílio para combater os malefícios.

A Rede do Instagram é atrativa e baseada na imagem. Sua intenção é não sobrecarregar os consumidores com muitos textos e sim ligá-los ao visual, podendo também serem compartilhados vídeos no antigo IGTV, atual *Reels*, e Stories, além de abranger conteúdos de diversos locais do mundo. O que ela tem de maior “bem” é o fato de fazer as pessoas compartilharem informação, gostos pessoais e manterem redes de preferências, e a disseminação de perfis que incentivem as pessoas ao cuidado com saúde física e mental é capaz de combater os malefícios já mencionados.

As pessoas estão inserindo cada vez mais as mídias sociais nos aparelhos eletrônicos e optando pelo imediatismo que as mesmas proporcionam, tanto para comunicação, como para consumo de informação. Muitos usuários conseguiram criar um vínculo ou até ter mais oportunidades profissionais e educacionais com a ajuda da internet. Alguns arrumam emprego, reencontram parentes, amigos da infância e até mesmo encontram um amor. Além disso, os consumidores desta tecnologia conseguem adquirir mais conhecimentos e estudos, devido a velocidade que a informação se propaga.

A tendência que se vislumbra quando se fala sobre o tema é a de conscientização. Neste escopo, vale destacar o ambiente de grandes organizações, com programas e benefícios de incentivo à promoção de saúde mental.

Existem poucos estudos a respeito de como as redes sociais podem ter sim uma influência positiva no acompanhamento da saúde mental principalmente de jovens. Em 2022, por exemplo, o Governo Federal Brasileiro lançou iniciativas e estratégias – que fazem parte da Política Nacional de Saúde Mental - para ampliar as ações e cuidar da saúde mental dos brasileiros pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Entre as ações estão a Linha Vida (196), tele consultas para o enfrentamento dos impactos causados pela pandemia da Covid-19 e as Linhas de Cuidado para organizar o atendimento de pacientes com ansiedade e depressão, que também possuem trabalhos similares em países como Portugal.

Os serviços digitais seguem sendo tendência. A autonomia, flexibilidade, conforto e segurança que eles trazem estão em total consonância com as necessidades que as pessoas têm nos dias de hoje.

O tema saúde mental, apesar de ser uma preocupação da sociedade como um todo, ainda é muito restrito às universidades e a algumas pessoas, e o resultado disso é a falta de informação ou a colocação errada dela, por alguns canais de comunicação sem apelo a veracidade. Neste sentido, reforça-se a ideia de que o aumento de perfis como @conte.te.vc podem auxiliar na construção de uma rede mais segura para seus usuários.

# Capítulo 3 - Análise de Caso – Perfil do Instagram Contente

## @conte.te.vc

O perfil do Instagram que irá ser tratado como estudo de caso deste trabalho denominado de Contente Você teve sua idealização em 2010, para entender melhor o seu histórico e intuito, foi realizada uma entrevista com uma de suas idealizadoras.

### 3.1 Histórico do perfil e do projeto Contente

A Contente como mencionado anteriormente surgiu em 2010, e já em 2011, foi fomentado um projeto chamado @instamission, que mudou as rotas profissionais da página. Com esse passo foi criada uma maneira das marcas anunciarem no Instagram muito antes de existirem as hoje denominadas “publis” e anúncio pago. Com esse projeto, foram trabalhadas mais de 300 marcas em atuação no Brasil e no mundo.

Em 2015, começaram a ser sentidos os efeitos colaterais do digital. Ansiedade, comparação, sensação de insuficiência. Foi ali que começou a ser fomentada a hashtag #ainternetqueagentequer, que é uma missão e um norte, um convite e uma utopia. Neste momento observou-se a consolidação da Contente com o propósito de fomentar discussões sobre o impacto do ambiente digital na vida cotidiana, incentivando a criação de conteúdos com propósito, intenção, responsabilidade, que respeitam o tempo e o bem-estar tanto dos criadores quanto do público.

O perfil @conte.vc surgiu em 2019, a partir de um desejo de conseguir fazer cada vez mais gente se engajar em discussões sobre o impacto do digital nas nossas vidas.

A Contente é o primeiro movimento e o primeiro veículo a comunicar de forma mais abrangente e popular os impactos individuais e coletivos da relação social com as telas e com a tecnologia. Hoje essa conversa parece óbvia, mas na época que foi criado o projeto foi considerado como devaneio e um projeto bastante desacreditado, como foi relato durante a entrevista.

Hoje as idealizadoras, Daniela Arrais e Luiza Voll, se definem como criadoras de novos mundos. É importante sonhar a internet, o trabalho e as relações que a gente quer para criar, também, #omundoqueagentequer. O trabalho é voltado para a criação de projetos para pessoas, times e marcas sempre apoiados na força de comunidades. A ideia é sensibilizar a sociedade por meio de uma comunicação autoral e investigativa, sempre apoiada na força de comunidades.

A Contente é uma transformadora cultural muito antes mesmo da conversa sobre influência existir. Em constante mutação, a empresa é especialista em conectar o espírito do tempo a comunidades que sempre incitam a criação do mundo que a gente quer.

A hashtag #ainternetqueagentequer não é só uma hashtag. Existe um jeito Contente de se comunicar – e é o ecossistema que compõe esse modo de fazer que define o pensamento estratégico,

como destaca Arrais. O desejo do projeto sempre foi estar nas redes sociais para discutir sobre os efeitos delas na vida das pessoas, em níveis pessoal, profissional, político e social. E a grande surpresa foi como o timing contribuiu para que fosse possível alavancar uma comunidade muito potente em torno das discussões.

### **3.2 Pilares e valores**

Os pilares que norteiam este projeto são: Ética, autoria, responsabilidade.

De acordo com Luiza Voll, uma das idealizadoras do perfil, existe na internet a cultura do remix, de ver uma coisa, muitas vezes em contas e criadores maiores e/ou de outros países e criar em cima, traduzindo o que foi dito. Mas na Contente acredita-se em fazer de um jeito diferente, que foi detalhado por ela:

Para criar o conteúdo que você vê no nosso perfil aqui a inspiração é uma enorme são incluídas experiências pessoais, observação de mundo, muito estudo, arte, dores, crítica de sociedade, pesquisa por dados nacionais que ajudem a ilustrar as histórias que queremos contar e o espírito do tempo. A gente vive de farejar, quase como detetives, as histórias que estão implorando para serem contadas. Nossa inspiração não vem de revistas estrangeiras. Ou melhor: vem também, mas a teia de referências que compõe cada uma de nossas criações é infinitamente mais ampla. A gente não quer falar só para quem parece com a gente. A gente quer falar para a pessoa brasileira e fazemos grande esforço e pesquisa para isso.

No caso da Contente, a autoria não nasce como estratégia, de forma genuína e espontânea. Desde a sua criação em 2010, todo o trabalho é pautado na criação original. Como disse há 2 newsletters, para um determinado tipo de pessoa criadora “você pode literalmente adoecer do corpo ou da mente se não criar e comunicar o que você sente que precisa”. E é dessa forma que se faz na Contente.

Luiza Voll ainda complementou:

Se eu pudesse escolher, a internet que eu quero permite que as pessoas descansem muito mais e que não sintam a pressão para se tornarem máquinas de criar posts. Uma vez que a gente deixa de ser máquina a gente ganha tempo para observar a si próprio e ao mundo. Imagina quantas histórias não poderiam brotar de corações e mentes mais descansados? Nós não precisamos compulsivamente replicar histórias que vemos em outros lugares. Podemos assumir o comando e pilotar essa criação.

### **3.3 Missão e Visão**

A missão da Contente se resume em tocar pessoas, sensibilizando a sociedade que a rodeia. As idealizadoras são criadoras de novos mundos, pois a missão é criar a internet que realmente desejam, fomentando a hashtag #internetqueagentequer. É hora de imaginar e criar #omundoqueagentequer. Elas acreditam que é o momento de usar a criação para imaginar mundos melhores, com base na ciência sempre, mas, com um peso igual, com base na sensibilidade. É necessário resgatar a sensibilidade.

Dentro do contexto atual das redes sociais, essa conversa se torna ainda mais urgente. Um questionamento frequente a respeito do trabalho realizado é sobre o tema abordado no perfil, pois fala-se dos males das redes sociais nas próprias redes sociais, pois os temas devem ser levados para onde as pessoas estão. Para trazer questionamentos, gerar reflexões, promover letramento, ajudar na mudança. Cada vez mais seja possível enxergar a força desse papel.

### **3.4 Desafios e Abordagens**

Hoje a comunidade encontra-se bastante forte trazendo conteúdos reverberam muito bem, até quando geram fricção.

Sobre isso:

Já virou até meme. Você entra em um vídeo de alguém cozinhando arroz, e o primeiro comentário é: “mas eu não gosto de arroz.” Ou você vê o post de outra pessoa, desce um pouco nos comentários, e lá está o famoso: “se eu fosse você, apagava.” Por que as pessoas têm essa tendência de trazer o foco para si mesmas, mesmo em situações onde o contexto claramente não diz respeito a elas?

Esse comportamento está relacionado ao que uma usuária no TikTok descreveu como o “What About Me? Effect” – que foi abraçado aqui como “oxe, e eu?”. Em um cenário onde as redes sociais e outras plataformas priorizam a interação e o engajamento pessoal, os usuários interpretam o conteúdo a partir de suas próprias experiências, buscando relevância e conexão direta com suas vivências.

Claro, essa conversa não diz respeito a indignação genuína por inclusão ou discordâncias comuns, por exemplo. Mas será que, em outros contextos, a internet não tem deixado a todos viciados em reagir e discordar, mesmo nos mínimos detalhes? Esse é o tipo de reflexão que o perfil oferece.

Para criação de conteúdos são realizadas reuniões mensais, para definição das pautas, além disso são realizadas reuniões semanais que tem como intuito acrescentar insights e novas possibilidades. As responsabilidades com a página e a criação dos conteúdos são divididos entre: criação de textos, design, revisão das postagens e a gestão da comunidade.

Para colaboração o perfil conta com o trabalho de jornalistas, redatores, designers, profissionais de dados e eventualmente são contratos profissionais para captação e edição de vídeos.

Além do trabalho profissional realizado, existem inspirações, que foram apontadas pelas idealizadoras como grandes pesquisas, utilizando livros, inteligência artificial para busca de dados. O trabalho realizado é buscar conteúdos que possam ser traduzidos para realidade brasileira, observando os movimentos, trazendo entrevistas com pessoas, dando espaço para imaginação e assim criando narrativas que construam uma internet de fato melhor.

### 3.5 Conteúdo em números

Fazendo um levantamento recente com dados fornecidos pela Contente em 29 de outubro de 2024 a respeito da audiência do perfil:

Nesta data o perfil conta com 695.969 seguidores, sendo eles 88,5% de mulheres e 11,4% de homens, mostrando uma predominância feminina de interesse pelos assuntos abordados no perfil.

Com relação a faixa etária tem-se que:

- 25 a 34 anos: 54,2%
- 18 a 24 anos: 20,4%
- 35 a 44 anos: 19,4%
- 45 a 54 anos: 3,4%

E observou-se a audiência nas principais cidades:

- São Paulo: 14,2%
- Rio de Janeiro: 6,7%
- Fortaleza: 2,6%
- Belo Horizonte: 2,4%

Com relação ao tipo de postagem que mais gera engajamento do público e traz um maior número de interações com a página serão apresentados dois exemplos:

O primeiro foi relacionado a Misoginia, *red pills*, *soft porn* e assuntos relacionados. Como as redes sociais contribuem para o machismo – e o que a Contente tem feito para trazer consciência sobre esses temas. O que se trata de assunto bastante desafiador que requer até um certo tipo de coragem para comprar as brigas necessárias para que mulheres existam com segurança na internet. Aliás, quem lucra quando estamos vulneráveis em uma terra que dizem ser sem lei? Um dos compromissos da Contente é espalhar informação preventiva e combativa: não só falar sobre os assuntos que afligem, mas explicar os mecanismos por trás disso.

A onda de radicalização de homens e meninas online não é uma coincidência, um problema isolado e nem muito menos uma pauta de fóruns em uma internet obscura. Ela está aqui, na superfície, fazendo mulheres e meninas de vítimas todos os dias.

Nos últimos meses, foram desenvolvidos uma série de conteúdos que destrincham essa máquina. Mais de 2 milhões de pessoas alcançadas, um diálogo que só se vê nos comentários da comunidade – e a certeza que as mulheres não estão sozinhas.

O segundo exemplo foi um assunto polêmico que rendeu ao perfil mais de 100 mil *likes* (e muitas outras métricas) em um conteúdo sobre evangélicos.

Não se pode ignorar mais de 22% da população brasileira que atualmente são lembrados a cada 4 anos. O crescimento evangélico no Brasil significa também poder e impacto político – e enquanto,

pessoas progressistas, continuam achando que eles são “os outros” e não estão inseridos em todas as camadas da sociedade, por ser um lado que o Brasil manipula e distorce continuará pautando a vida dessas pessoas.

Na Contente, foi realizado o seguinte exercício, tentando de maneira honesta, pautada em dados e com o recorte do digital conversar com esse público tendo um resultado estrondoso de audiência e mostrando que essas pessoas de fato queriam ser ouvidas e representadas. Foi criada uma pauta sobre o perigo do discurso "foi Deus que me deu" por influenciadores que divulgam cassinos online e casas de apostas. E o resultado foi, pessoas, de diferentes orientações políticas e religiosas, mas ainda do campo democrático, em um espaço aberto de diálogo, trocas, conhecimento e respeito. O diálogo ainda é a arma mais poderosa que existe sem dúvidas.

Pautar conversas difíceis não é impossível – mas isso precisa ser feito com inteligência de dados, sensibilidade e coesão. Na Contente, foi desenvolvido um método que não só contempla tudo isso, como também ajuda marcas e empresas a se posicionarem.

Existem também tópicos que não são tão engajados e acabam não se destacando, porém independente do sucesso e da repercussão, na Contente os assuntos são abordados de forma igual aos assuntos mais engajados.

A internet que a gente quer é mais que uma *hashtag*, ela é uma forma de enxergar o mundo (e não só o digital) que engloba identidade, movimentos contemporâneos e cultura. O salto de crescimento do perfil é pautado justamente em mapear esses três pilares e unir o que as pessoas querem ouvir com o que elas ainda nem sabem que precisam discutir.

A Contente prova que o diálogo ainda está na moda, é sexy e pode ser gigante: o orgânico vive, o textão vive e, mais que isso, as pautas que atravessam a vida de um Brasil com “S” vivem também – e devem ocupar *feeds* por aí.

Empresas, marcas e movimentos já perceberam que atenção é a moeda da atualidade. E na Contente essa troca é realizada com qualidade, engajamento real e impacto. Marcas de diversos segmentos somam com o perfil, desde grandes indústrias de beleza, de livros, de telefonia, entre outras, além de organizações sociais.

## Capítulo 4 - Discussão

Atualmente, os jovens têm acesso a mais informações do que tinha um imperador no auge da Roma antiga, ou grandes pensadores da Grécia na antiguidade. A juventude da era da informação está vulnerável a um excesso de estímulos, brinquedos, propagandas, uso de smartphone, videogames, TV, informações escolares e Internet. Tais atividades já seriam suficientes para trazer consequências como mentes agitadas, desconcentradas, impulsivas e com dificuldades de elaborar suas experiências (CURY, 2014).

O cenário de estímulos é agravado com o uso das redes sociais. Essa tecnologia tem um aspecto negativo relevante: ser considerada mais tentadora que substâncias que causam dependência, como o álcool e a nicotina. Um estudo conduzido pela Booth Business School (Universidade de Chicago) indica que o desejo de acessar as redes sociais foi citado como o mais difícil de superar, dado o acesso fácil, disponibilidade a qualquer momento e gratuidade. Em relação à nicotina e ao álcool, os custos envolvidos, dificuldade de acesso à bebida e fumo ao longo do dia e os impactos para a saúde física, tornam essas substâncias menos atraentes que as redes sociais que estão disponíveis de forma mais acessível (RUIC, 2012).

Entre as redes sociais, o Instagram é o pior para a saúde mental dos jovens, segundo o relatório emitido pela *Royal Society for Public Health* (RSPH), entidade responsável pela saúde pública do Reino Unido. O estudo realizou uma pesquisa com quase 1.500 jovens (de 14 a 24 anos) de todo o Reino Unido em 2017, e concluiu que os principais problemas relatados pelos participantes estão ansiedade, depressão, solidão, baixa qualidade de sono, autoestima e dificuldade de relacionamento fora das redes (RSPH, 2017).

O relatório salienta o aspecto viciante das redes sociais:

A mídia social tem sido descrita como mais viciante do que cigarros e álcool, e agora está tão enraizada na vida dos jovens que não é mais possível ignorá-la quando se fala sobre a vida dos jovens. problemas de saúde mental. Por meio de nosso Movimento de Saúde Jovem, os jovens nos disseram que as mídias sociais tiveram um impacto positivo e negativo em sua saúde mental. É interessante ver o ranking do Instagram e do Snapchat como o pior para a saúde mental e bem-estar – ambas as plataformas são muito focadas na imagem e parece que podem estar gerando sentimentos de inadequação e ansiedade nos jovens (RSPH, 2017).

O uso frequente das redes sociais leva o usuário a uma visão fictícia da realidade. Nas redes, os jovens alternam e apresentam de maneira virtual o que não consideram satisfatório na vida real. É uma distorção proposital visando modificar a própria realidade com a qual não está totalmente satisfeito, ou ainda criar uma realidade para provocar reações (USP, 2021).

Ao avaliar os fatores de risco que podem desencadear a depressão, a influência da mídia e das redes sociais é relacionada de maneira enfática, juntamente com conflitos familiares, dificuldades financeiras, problemas no relacionamento. Incluída no rol dos transtornos mentais, a depressão é uma

doença psiquiátrica comum, que se caracteriza por tristeza persistente e falta de interesse em realizar atividades que antes eram consideradas divertidas. A associação entre as redes sociais e a depressão é um aspecto importante de salientar, uma vez que, quando não há o acompanhamento médico adequado, essa doença pode levar ao suicídio (SILVA, 2022).

De acordo com Kelly et al. (2018), a relação entre o uso de mídias sociais e sintomas depressivos foi verificada a partir de um estudo conduzido pelo departamento de epidemiologia da Universidade de Londres. Adolescentes do sexo feminino apresentam maiores chances de desenvolverem depressão ao utilizar redes sociais quando comparadas aos homens da mesma faixa etária.

A pesquisa concluiu que, em garotas de 14 anos, aproximadamente de 75% apresentam sintomas de depressão por baixa autoestima, insatisfação com sua aparência e por dormir sete horas ou menos por noite. Outro aspecto do estudo de Kelly et. Al (2018) é que as garotas ficam mais tempo conectadas nas redes sociais que os meninos. O total de 43,1% das entrevistadas afirmou utilizar as redes sociais por três horas ou mais por dia, enquanto os meninos representaram 21,9%.

Assédio online, horas de sono, latência e interrupção, infelicidade com a autoestima e com a aparência, além da satisfação com o peso corporal foram todos fortemente associados aos escores de sintomas depressivos, assim como os sintomas de internalização do início da adolescência para meninas e meninos (KELLY et al., 2018).

Apesar das descobertas recentes trazerem indícios significativos, vale ressaltar que o estudo de Kelly et al. (2018) teve limitações. Os resultados apresentam apenas uma correlação entre os sintomas depressivos e o uso de mídias sociais, mas não são categóricos em provar que as redes sociais causam sintomas depressivos.

A literatura indica que as redes sociais repercutem predominantemente de forma negativa na autoimagem corporal de seus usuários, ampliando a insatisfação corporal e gerando impacto negativo no estado de humor e na autoestima. Além disso, as redes sociais influenciaram sobremaneira no padrão corporal que os usuários gostariam de ter traduzido pelo perfil corporal magro e atlético, considerado como forma física ideal (SILVA et al., 2020).

A busca contínua por padrões quase inatingíveis das redes sociais é um dos principais motivos de frustrações e consequências negativas para a saúde mental. Quanto mais se busca a perfeição nas redes sociais e se negligencia a realidade, maior pode ser a infelicidade sentida pelo jovem. Grande parte das imagens e vídeos publicados são editados, distorcendo os parâmetros reais. A comparação com essa vida paralela desenvolve uma autoestima virtual e não pessoal, amparada em uma fantasia, tornando o indivíduo mais infeliz (USP, 2021).

Cientes dos transtornos mentais que as redes sociais podem causar aos jovens, os dirigentes do Instagram decidiram em 2019, implementar algumas mudanças. Um dos recursos da plataforma, que apresenta o número de “curtidas”, também conhecidas como “likes” que uma publicação recebe,

passou a ficar indisponível para todos os usuários. A experiência engloba diversas medidas que o Instagram anunciou para combater práticas nocivas na rede. “Tais ações são uma resposta a críticas recebidas pela plataforma de que sua arquitetura e lógica de funcionamento favoreceriam um ambiente prejudicial ao bem-estar de seus integrantes” (VALENTE, 2019).

Muitos influenciadores das redes sociais, mais preocupados, tentam alertar os usuários e seguidores que as imagens do Instagram são milimetricamente planejadas. A luz suave para amenizar as marcas naturais do corpo feminino como estrias e celulites, é uma estratégia para iludir e esconder como as pessoas realmente são.

Outra estratégia muito denunciada pelos influenciadores que procuram demonstrar que a perfeição não existe é o excesso no uso dos filtros digitais para edição e retoques. Esses aplicativos, muitas vezes nativos do próprio Instagram para tratamento das fotos e vídeos, estão cada vez mais avançados, deixando o aspecto irreal e distantes da verdadeira aparência do indivíduo. (ESTEVÃO, 2020).

Em uma tentativa de amenizar os efeitos nocivos das redes sociais, o parlamento britânico deseja alertar os indivíduos sobre fotos de corpo e rosto retocados, a partir de uma proposta da Comissão de Saúde e Assistência Social do legislativo. A proposta prevê uma regulamentação mais rígida, voltada para normatização de procedimentos estéticos e que garanta que as imagens comerciais sejam rotuladas com algum indicativo quando qualquer parte do corpo, incluindo suas proporções e o tom de pele quando alterada digitalmente. Assim, os anunciantes deverão apresentar uma variedade maior de tipos estéticos e corporais, em detrimento das imagens filtradas e irreais postadas por influenciadores (ROBERTS, 2022).

É um fato que as mídias sociais mudaram drasticamente a maneira como as pessoas se socializam, se comunicam e se relacionam uns com os outros. Seu impacto não pode ser subestimado. Como plataformas como Instagram e Facebook apresentam versões altamente selecionadas das pessoas conhecidas e do mundo, é fácil distorcer a perspectiva da realidade (RSPH, 2017)

Para manter a saúde mental, é fundamental observar a infinidade de possibilidades existentes na vida real, evitando ficar restrito ao mundo on-line, ao ficcional, às redes sociais ou às series de TV. Diminuir o tempo de uso da tecnologia e do Instagram evita robotizar a relação consigo mesmo, permitindo assim usufruir somente dos aspectos positivos dos recursos tecnológicos, sem deixar de aproveitar o mundo real com um olhar mais contemplativo e menos pretencioso (USP, 2021).

#### **4.1 Relação entre saúde mental e interação digital**

O avanço tecnológico tem sido um grande fenômeno de crescimento global e possibilitou uma amplitude no acesso à internet, facilitando o seu uso no cotidiano do público em geral (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015; SANTOS; SILVA, 2018; SOUZA; DA CUNHA, 2019). Deste modo é perceptível que a forma de interação social, a comunicação e o comportamento das pessoas foram e ainda são amplamente modificados, conforme acontece o progresso desses meios digitais (SOUZA; DA CUNHA, 2019; DE ALENCAR FIGUEIREDO et al., 2018).

Para Portugal e De Souza (2020), a internet facilitou o cotidiano da população, por conta do seu vasto conjunto de ferramentas disponíveis (redes sociais, jogos online e/ou eletrônicos) e de aparelhos eletrônicos (iphones, smartphones, jogos portáteis e/ou videogames, notebooks, entre outros), proporcionando mais conforto e comodidade, além de provocar constantes sensações de prazer e bem-estar. Como consequência, as redes acabam ganhando cada vez mais adeptos advindos de todas as faixas etárias, sobretudo entre os adolescentes, onde essa aquisição é mais volumosa e questão de grande atenção. Sendo assim, os usuários tornam-se cada vez mais reféns dessas tecnologias (OLIVEIRA et. al, 2017).

De acordo com as afirmações de Pereira De Barros e colaboradores (2019) e em concordância com Portugal e De Souza (2020), o público adolescente acaba por ser mais suscetível em manter uma utilização de dependência em internet, já que é fato que nesta fase do desenvolvimento humano, aspectos como a imaturidade dos sistemas cerebrais e a falta de controle decisório do tempo de uso, assim como discernir o que é bom e o que é mal disponibilizado na internet e nas redes sociais podem aumentar a probabilidade do uso excessivo, ocasionando danos negativos à saúde psíquica e física.

As redes sociais são refletidas como um espaço onde os adolescentes podem se apresentar da forma como acharem melhor, tendo a possibilidade de editar sua realidade e personalizar sua autoimagem para aquilo que considerarem mais atraente e satisfatório, a fim de corresponderem a expectativa de manter um resultado engajador que está sempre presente nessas mídias sociais (BIENZOBÁS, 2021; PORTUGAL e DE SOUZA, 2020; LUSTOSA e SILVA, 2021; BUENO, 2018)

Além disso, o comportamento de acessar constantemente as redes sociais é reforçado pela natureza prazerosa, intensa e expansiva manifestada através dos diversos conteúdos disponibilizados nesse meio (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015). Outros aspectos também exercem essa função de influência sob o uso excessivo de internet. Como exemplo, pode-se citar a proteção à ansiedade de socializar causada pela interação social online; o conforto advindo da sensação de anonimato; a diversidade infinita de conteúdos e afazeres; o acesso facilitado por diferentes meios e em diferentes lugares; e por fim o fato de se ter uma nova geração criada já em um ambiente completamente influenciado pelas tecnologias (PEREIRA DE BARROS et al., 2019; FERREIRA et al., 2020; DE ALENCAR FIGUEIREDO et al., 2018).

No que diz respeito ao tempo em que os adolescentes passam conectados à internet, é notável que quanto maior ele for, maior será a probabilidade de o adolescente desenvolver um afastamento do “mundo real”, ocasionando uma vida mais sedentária (PORTUGAL e DE SOUZA, 2020). Outro ponto notável é que usuários que já possuem o diagnóstico de depressão ou apresentam sintomas depressivos costumam ficar ainda mais tempo conectados, todavia com menos interação e quando estas ocorrem, são por meio de postagens e compartilhamentos de cunho pessimista e/ou melancólico (BIENZOBÁS, 2021).

Em relação às terminologias encontradas nos artigos para indicar o uso abusivo da internet foi corriqueiro obter resultados como vício de internet, uso compulsivo, uso patológico e dependência de internet. E de modo excepcional foi achado a adição por internet, abuso de internet, adição à internet, adição às redes sociais, compulsão de mídia digital e transtorno de dependência em internet.

A dependência de internet pode ser entendida como o uso por um tempo prolongado e de forma excessiva, prejudicando a vida social, familiar e acadêmica dos usuários (BUENO, 2018). Sendo assim, é fato que esse abuso em internet modifica o comportamento humano, alterando a rotina e as necessidades básicas, acarretando problemas emocionais, comportamentos agressivos, obsessão em checar o telefone ou mídias sociais constantemente, vulnerabilidade quanto às opiniões de terceiros e preocupação exagerada com a autoimagem (SOUZA; DA CUNHA, 2019).

De acordo com as afirmações de Santos e Silva (2018), o diagnóstico de adição por internet ainda é grande desafio por conta da dificuldade em determinar se o uso das ferramentas de internet é patológico ou não, principalmente por se tratar de instrumentos tão benéficos e de grande utilidade para uso profissional, escolar e até mesmo para lazer.

O vício de internet apresenta padrões de comportamentos desadaptativos que se assemelham com a dependência em substâncias (álcool e outras drogas). Desta forma, a internet compartilha a estrutura relacionada com a elevação do neurotransmissor dopamina, mas também apresenta aspectos de abstinência e tolerância, quando os padrões de uso são alterados ou interrompidos (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015).

De acordo com Pereira e colaboradores (2019) e Patrão e colaboradores (2016), quando existe alteração nos padrões de uso, é comum o aparecimento de desconforto físico, ocasionando em sintomas que se parecem com os de ansiedade, irritabilidade elevada, transtornos de personalidade e do sono, e depressão.

Ademais a compulsão em internet gera nos usuários adolescentes comportamentos agressivos e hostis com seus colegas e familiares, tornado esse convívio mais custoso, conforme os seus comportamentos vão sendo moldados e/ou transformados (PORTUGAL e DE SOUZA, 2020; DE SILVA JUNIOR et al., 2022). Além disso é possível perceber efeitos também no desempenho acadêmico,

provocando desatenção e um baixo rendimento, proporcionando a ausência de interesse em atividades relacionadas ao estudo (REZENDE, 2021).

O espaço das redes sociais é de comunicação livre e conta com a presença de feedback negativo, sendo que opiniões danosas podem atingir os usuários, com isso torna-se comum ações como Cyberbullying que têm impactos semelhantes ao Bullying na vida de suas vítimas, gerando problemas psicológicos, induzindo ao uso de substâncias psicoativas e culminando na formação de possíveis novos agressores (BIENZOBÁS, 2021; BUENO, 2018). Outros efeitos do uso patológico da internet perpassam pelo estresse, insatisfação com a aparência, aumento do narcisismo, diminuição da autoestima e aumento do isolamento social do mundo real (BIENZOBÁS, 2021).

No entanto, é notável que a complexidade do tema impõe limites no tangente a identificação do problema, principalmente para os pais ou responsáveis e a comunidade que cerca esses adolescentes (DE SILVA JUNIOR et al., 2022). Sendo assim, uma vez que tenha suspeita ou que o problema seja identificado, é fundamental que a família exerça um papel de amparo, onde este adolescente tenha seu ponto de vista valorizado (PORTUGAL e DE SOUZA, 2020). E ainda de acordo com Portugal e De Souza (2020), é necessário que o adolescente tenha o apoio dos pais quanto a sua comunicação e mantenham um ambiente respeitoso, incentivando um bom convívio familiar e social.

Mas o avanço tecnológico não trouxe apenas malefícios, mas sim aspectos positivos e benefícios para os adolescentes, com sua amplitude de ferramentas que transmitem diferentes tipos de informação e conhecimento sem restrição de tempo ou espaço (FERREIRA et al., 2020). Outro benefício é o sentimento de inclusão social e pertencimento de grupo que pode ser proporcionado pelas redes, à medida em que os adolescentes começam a se aproximar e criar vínculos sociais através de características que descobrem ter em comum uns com os outros (BUENO, 2018; PORTUGAL e DE SOUZA, 2020).

De acordo com Biezobás (2021) as redes sociais são ainda um espaço de lazer e distração, e proporcionam um espaço e interação entre os adolescentes onde eles têm a oportunidade de pensar e agir sem constrangimento.

Biezobás (2021) afirma que atualmente é possível observar a constante evolução da internet e das redes sociais digitais, que podem ser entendidas como aplicativos que buscam integração social e diversão. Com essa crescente, devido ao significativo desenvolvimento e visibilidade desses aplicativos, eles se tornaram uma ferramenta essencial para comunicação, compartilhamento de informações, relacionamento e até marketing.

Já Portugal (2020) afirma que a capacidade de usar essas ferramentas estão presentes na vida da população cada vez mais cedo, tanto devido à facilidade em lidar com a cibercultura, quanto na manifestação de comportamentos de curiosidade e informação para dominar o uso da tecnologia com mais efetividade.

Além disso, os mais novos se desenvolveram em um ambiente com equipamentos que operam por meio da convergência de mídias, sendo que nesse processo acontecem algumas trocas que viabilizam a comunicação vinculados à evolução tecnológica.

De acordo com Lustosa (2021), o termo “rede social” ficou popularmente conhecido como sinônimo de tecnologia da comunicação e da informação, sendo utilizado com diversos propósitos e derrubando barreiras por muitos atores sociais. Junto a isso, Lustosa (2021) afirma que pode-se entender que as redes sociais são importantes ferramentas para interação, sendo consideradas como uma forma mais rápida para um relacionamento junto ao outro. Nesse sentido, as redes sociais são construídas a partir de um conjunto de indivíduos interligados, permitindo a quem as utiliza, uma experiência de identidades, estabelecendo novas relações a partir disso.

De acordo com Portugal (2020), atualmente, as redes sociais têm sido utilizadas como um meio de interação e entretenimento por grande parte de seus utilizadores. Elas trazem a possibilidade de se ligar e interagir com pessoas de diversos lugares espalhadas por todo o mundo, onde se tem a possibilidade de partilhar interesses, encontrar novas informações, divulgar conteúdos e se expressar de maneira prática.

## Capítulo 5 - Conclusões

Nas últimas décadas observou-se uma grande evolução no que se refere a forma de se conectar à Internet, o que levou a uma nova forma de se comunicar. A possibilidade de uso dos dispositivos móveis transformou a humanidade, a maneira de interagir e o comportamento dos usuários.

Nesse contexto, as redes sociais surgiram para aumentar a conectividade e o entretenimento, produzindo conhecimentos, realidades e influenciando comportamentos. As redes são um fenômeno acessível a grande parte da população do planeta.

Elas apresentam benefícios evidentes ao transpor barreiras continentais e interligar pessoas, permitindo a comunicação dos indivíduos. Entretanto, assim como qualquer recurso recreativo ou social, está sujeito a vícios que podem trazer resultados negativos e sequelas

Sendo assim, a atenção à saúde mental com o uso das redes sociais deve ser tratada adequadamente, para evitar o comprometimento do bem-estar físico e psicológico do indivíduo. Os jovens, por serem os maiores consumidores das novas tecnologias, devem ser tratados com maior cuidado.

A relação entre transtornos mentais e as redes sociais exige estudos mais específicos, porém alguns trabalhos apresentam indícios nessa direção. Entre as redes sociais, o Instagram é o pior para a saúde mental dos jovens, e seu uso excessivo está associado a ansiedade, depressão, solidão, baixa qualidade de sono, autoestima e dificuldade de relacionamento fora das redes.

O próprio Instagram, ciente desses aspectos negativos, decidiu implementar mudanças para melhorar o bem-estar dos seus integrantes, como a indisponibilidade do número de curtidas em publicações.

É importante reduzir a pressão nos mais jovens sobre a aparência de seus corpos, principalmente nas adolescentes do sexo feminino, que apresentam maiores chances de desenvolverem depressão ao utilizar redes sociais quando comparadas aos meninos da mesma faixa etária.

No âmbito da saúde coletiva, o estudo indica a necessidade campanhas publicitárias no sentido de conscientizar e informar, principalmente os jovens, sobre os riscos associados ao uso excessivo e regular das redes sociais. Essas campanhas voltadas para a saúde, podem ocorrer tanto nos pontos de atendimento à atenção básica quanto nas próprias redes sociais, a exemplo das campanhas educativas.

Para manter a saúde mental, a seleção do conteúdo e blindagem dos comentários negativos são essenciais para o bem-estar. O afastamento das redes sociais deve ser considerado quando o indivíduo é diagnosticado com algum transtorno mental para evitar agravamento do quadro clínico.

O presente estudo identificou na literatura a análise de artigos que apresentaram problemas relacionados ao uso das redes sociais e a relação dos adolescentes. Assim, a super utilização aumenta cada dia mais e proporciona riscos à saúde psicológica dos adolescentes pela dependência das mídias.

As principais alterações biopsicossociais relacionadas ao uso excessivo de internet por jovens encontradas no estudo, foram: influência nas atividades cotidianas, dificuldade para socialização e predisposição à solidão, prejuízo acadêmico, aumento do sedentarismo, associação com depressão e ansiedade, sendo os adolescentes o grupo de maior vulnerabilidade à dependência da internet. Partindo da hipótese de que as mudanças no comportamento dos adolescentes, em particular, são causadas pelo uso das novas tecnologias, que se conectam e interagem por meio das redes sociais, defende-se a necessidade de compreender essas interações para orientar esses jovens quanto ao uso responsável dessas ferramentas.

### **5.1 Limitações e sugestões para pesquisas futuras**

Como sugestões para estudos adicionais na área, entende-se que é necessária uma melhor compreensão dos processos psicológicos ligados ao tema em questão. Como resultado, sugere-se que não apenas a família deva ter atenção especial aos adolescentes, mas também o governo, as escolas e a sociedade como um todo devem tomar medidas proativas para conscientizar quanto aos riscos que esses comportamentos irresponsáveis representam para a sociedade como um todo, bem como sensibilizar para os aspectos patológicos que estes comportamentos apresentam aos adolescentes.

A relevância do tema deste trabalho é reforçada por iniciativas que promovem o avanço da informação nos âmbitos educacional e acadêmico. Alunos de psicologia podem desenvolver atividades sobre o tema para auxiliar no tratamento de adolescentes que desenvolveram dependência de internet ou outros comportamentos aditivos para que as mesmas pessoas permaneçam tranquilas, com sua saúde mental e dignidade preservadas, neste ambiente virtual.

Sugere-se que pesquisas futuras possam revelar um cenário preventivo que formalize as respostas adequadas a tais questões.

## Referências Bibliográficas

- AHLGREN, Matt. Mais de 40 fatos e estatística do Instagram. WebsiteRating. Pesquisa. 26 mai. 2022. Disponível em: <https://www.websiterating.com/pt/research/instagram-statistics/#references>. Acesso em: 01 set. 2024.
- AMPER. We Are Social e HootSuite - Digital 2022 [Resumo e Relatório Completo]. 2022. Disponível em: <https://www.AMPER.ag/post/we-are-social-e-hootsuite-digital-2022-resumo-e-relatorio-completo>. Acesso em: 01 set. 2024.
- AMPER. We Are Social e HootSuite - Digital 2022 [Resumo e Relatório Completo]. 2024. Disponível em: <https://www.AMPER.ag/post/we-are-social-e-hootsuite-digital-2024-resumo-e-relatorio-completo>. Acesso em: 01 set. 2024.
- ARAPYAUÍ. Instituto. Comunicação na era digital: o desafio de buscar relevância em meio ao ruído. 2015. Disponível em: [https://arapyau.org.br/wp-content/uploads/2019/05/arapyau\\_comunicacao\\_na\\_era\\_digital.pdf](https://arapyau.org.br/wp-content/uploads/2019/05/arapyau_comunicacao_na_era_digital.pdf). Acesso em: 01 set. 2024.
- BASTIAN, Brock. Como somos alegremente tóxicos no Instagram. Entrevista ao repórter Juan Diego Godoy. El País Brasil. Tecnologia. 23 de agosto de 2021. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/tecnologia/2021-08-23/como-somos-alegremente-toxicos-no-instagram.html>. Acesso em: 02 set. 2024.
- BASTOS, Marco; RECUERO, Raquel; ZAGO, Gabriela. (2015), *Análise de Redes para Mídia Social*, 1ª ed., Sulina, Porto Alegre.
- BEZ, Alexander. Uso excessivo das redes sociais prejudica saúde mental de jovens. Entrevista ao repórter Fabrício Glória. IG Saúde, 30 ago. 2022. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/2022-08-30/uso-excessivo-das-redes-sociais-prejudica-saude-mental-de-jovens.html>. Acesso em: 10 set. 2024.
- BIENZOBÁS, Sara Malvez. Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo. 2021.
- BULHÕES, Gabriela. Qual o motivo do Instagram ter um efeito negativo na saúde mental? Olhar Digital. Internet e Redes Sociais, 22 set. 2021. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2021/09/22/internet-e-redes-sociais/qual-o-motivo-do-instagram-ter-um-efeito-negativo-na-saude-mental/>. Acesso em: 10 set. 2024.
- CASTELLS, Manuel. *Comunicación y poder*. Madrid: Alianza Editorial, 2009. p. 87-88.
- CASTELLS, Manuel. O digital é o novo normal. *Fronteiras do Pensamento*. Leia, mai. 2020. Disponível em: <https://www.fronteiras.com/leia/exibir/o-digital-e-o-novo-normal>. Acesso em: 10 set. 2024.
- COHEN, Rachel; NEWTON-JOHN, Toby; SLATER, Amy. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in Young women. *ScienceDirect*, v. 23, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>>. Acesso em: 07 set. 2024.
- CURY, Augusto. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*. São Paulo: Saraiva, 2014.
- Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., ... & Rajaratnam, S. M. (2020), "Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic - United States, June 24-30, 2020", *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), pp. 1049-1057.
- DA COSTA, Rayane Marques et al. Paradoxo do mundo digital: desafios para pensar a saúde mental dos influenciadores digitais. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 5811-5830, 2021.

- DE SOUZA SIMAS, Danielle Costa; DE SOUZA JÚNIOR, Albefredo Melo. Sociedade em rede: os influencers digitais e a publicidade oculta nas redes sociais. *Revista de Direito, Governança e Novas Tecnologias*, v. 4, n. 1, p. 17-32, 2018.
- FARIAS, Lídia; MONTEIRO, Taís. A identidade adquirida nas redes sociais através do conceito de persona. In: XIX Prêmio Expocom - Exposição da Pesquisa Experimental em Comunicação, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/4434115-A-identidade-adquirida-nas-redes-sociais-atraves-do-conceito-de-persona-lidia-farias-1-tais-monteiro-2.html>. Acesso em: 22 set. 2024.
- FÉLIX JUNIOR, Cícero Marcelo; CORRADINI, Vivian Moreno; MAINARDES, Sandra Cristina Catelan. ASPECTOS ETIOLÓGICOS DA DEPENDÊNCIA EM INTERNET: UMA REVISÃO TEÓRICA. 2015.
- FERREIRA, E. Z. et al. A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, p. 1–9, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766> Acesso em: jun. 2022
- GAO, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... & Dai, J. (2020), "Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak", *PLOS ONE*, 15(4), e0231924.
- GALLI, Fernanda Correa Silveira. Linguagem da Internet: um meio de comunicação global. *NEHTE*, v.1, n.1, dez. 2002. Disponível em: [https://www.mundogeomatica.com.br/Portugues/CD\\_DISCIPLINA/AULAS\\_TE%3%93RICAS\\_AT/IT\\_15\\_LIN\\_GUAGEM%20DA%20INTERNET\\_UM%20MEIO%20DE%20COMUNICA%3%87%c3%83O%20GLOBAL.pdf](https://www.mundogeomatica.com.br/Portugues/CD_DISCIPLINA/AULAS_TE%3%93RICAS_AT/IT_15_LIN_GUAGEM%20DA%20INTERNET_UM%20MEIO%20DE%20COMUNICA%3%87%c3%83O%20GLOBAL.pdf). Acesso em: 22 set. 2024.
- GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- INSPER. Instituto de Ensino e Pesquisa. Mundo se aproxima da marca de 5 bilhões de usuários de internet, 63% da população. Notícias, 15 fev. 2022. Disponível em <https://www.insper.edu.br/noticias/mundo-se-aproxima-da-marca-de-5-bilhoes-de-usuarios-de-internet-63-da-populacao/>. Acesso em: 22 set. 2024.
- INKSTER, Dr Becky. et al. Status of Mind: Social Media and Young People's MentalHealth and Wellbeing. (2017). Disponível em:<<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-2c0155a8887cd01.pdf>>.Acesso em: 16 set. 2024.
- IPP. Instituto de Psiquiatria Paulista. O Instagram está prejudicando a sua saúde mental. Notícias, 14 abr. 2020. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/o-instagram-esta-prejudicando-a-sua-saude-mental/>.
- JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. *Revista Comunicare*, v. 14, n. 1, p. 88-105, 2014.
- JANSEN, Karen et al. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.27, n.3, p.440-448, mar. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csp/v27n3/05.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v27n3/05.pdf). Acesso em: 22 set. 2024.
- KELLY, Yvone; ZILANAWALA, Afshin; BOOKER, Cara; SACKER, Amanda. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, v.6, p. 59-68, dez. 2018.

Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589537018300609?via%3Dihub>.  
Acesso em: 10 set. 2022.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. d. Metodologia de investigação científica. 1987

LUSTOSA, Beatriz Fernandes; SILVA, Bruna Geovana Marcolino da. A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa. 2021

MARCUSCHI, Luiz A.; XAVIER, Antonio C. Hipertexto e gêneros digitais. Rio de Janeiro: Lucerna, 2005.

MARTELETO, Regina Maria. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. Ciência da Informação, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, jan./abr. 2001.

MCAFEE. Estudo de 2022 da McAfee sobre famílias conectadas — Brasil. Disponível em: <https://www.mcafee.com/content/dam/consumer/pt-br/docs/reports/rp-connected-family-study-2022-brazil.pdf>. Acesso em: 22 set. 2024.

Miller, H. (2020), "Social media usage and mental health during the pandemic", Journal of Health and Social Behavior, 61(4), pp. 441-451.

MORAIS, Camila Aquino; AMPARO, Deise Matos; FUKUDA, Cláudia Cristina Fukuda; BRASIL, Katia Tarrouquella. Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. Estudos de Psicologia, v.17, n.3, p.369-379, set./dez. 2012Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/h7Fgn3d7GPSP3jhJqptHsnB/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 set. 2024.

NASCIMENTO, M. L. et al. Uma análise do fator cultural em tecnologias persuasivas: um estudo de caso da rede social Facebook. In: Brazilian Workshop on Social Network Analysis and Mining (BraSNAM), 2018. Belo Horizonte: PUC-Minas. Disponível em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/brasnam/article/view/3589/3548>. Acesso em 22 set. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO). 1946.

PEREIRA DE BARROS, Benvinda et al. O USO EXCESSIVO DA INTERNET POR JOVENS E SEUS DANOS BIOPSISSOCIAIS: REVISÃO DA LITERATURA. Revista Saúde, v. 13, 2019.

PORTUGAL, Adriana Farias; DE SOUZA, Júlio César Pinto. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH, v. 4, n. 2, jul-dez, p. 262-291, 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico. 2 ed. Novo Hamburgo:Feevale, 2013. Disponível em: <https://www.feevale.br/institucional/editora-feevale/metodologia-do-trabalho-cientifico---2-edicao>. Acesso em: 05 set. 2024.

RIBEIRO, Ana Elisa. Novas tecnologias para ler e escrever: algumas ideias sobre ambientes e ferramentas digitais na sala de aula. Belo Horizonte: RHJ, 2012.

ROBERTS, Michelle. Beleza irreal: parlamentares britânicos querem alerta em fotos de corpo e rosto retocadas. BBC. Notícias, 03 ago. 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-62402042>. Acesso em: 05 set. 2024.

- ROCHA, Eudson; ALVES, Lara Moreira. Publicidade Online: o poder das mídias e redes sociais. Revista Fragmentos de Cultura-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas, v. 20, n. 2, p. 221-230, 2010.
- RODRIGUES, Tuane Teles; KEPPEL, Matheus Fernando, CASSOL, Roberto. O método indutivo e as abordagens quantitativa e qualitativa na investigação sobre a aprendizagem cartográfica de alunos surdos. Revista de Estudos e Pesquisas em Ensino de Geografia. Florianópolis, v.6, n.9, mai. 2019.
- Royal Society for Public Health. (2017), #StatusOfMind: Social mediasocial media and young people's mental health and wellbeing. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk> [Acessado em: 20/12/2022]
- RSPH. Royal Society for Public Realth. Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health. News, 19 may 2017. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-peoples-mental-health.html>. Acesso em: 05 set. 2024.
- RUAS, Pedro Henrique; CARDOSO, Ana; ZÁRATE, Luis; NOBRE, Cristiane. Caracterização do comportamento dos usuários da rede social Facebook utilizando métricas de redes complexas e algoritmos de clusterização. In: Simpósio Brasileiro de Banco de Dados, 2015. Petrópolis: SBC. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/299508759\\_Caracterizacao\\_do\\_Comportamento\\_dos\\_Usuarios\\_da\\_Rede\\_Social\\_Facebook\\_utilizando\\_Metricas\\_de\\_Redes\\_Complexas\\_e\\_Algoritmos\\_de\\_Clusterizacao](https://www.researchgate.net/publication/299508759_Caracterizacao_do_Comportamento_dos_Usuarios_da_Rede_Social_Facebook_utilizando_Metricas_de_Redes_Complexas_e_Algoritmos_de_Clusterizacao). Acesso em: 22 set. 2024.
- RUIC, Gabriela. Redes sociais são mais tentadoras que álcool e cigarro. Exame. Tecnologia, 06 fev. 2012. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/redes-sociais-sao-mais-tentadoras-que-alcool-e-cigarro/>. Acesso em: 22 set. 2024.
- SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos; SILVA, Ruana Santos da. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 14, n. 2, p. 85-94, 2018.
- SENADO. Senado Federal. Redes sociais influenciam voto de 45% da população, indica pesquisa do DataSenado. Senado Notícias, 12 dez. 2019. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/12/12/redes-sociais-influenciam-voto-de-45-da-populacao-indica-pesquisa-do-datasenado>. Acesso em: 22 set. 2024.
- SILVA, Maria de Nazareth Rodrigues Malcher de Oliveira. Redes sociais significativas na saúde mental :mental: (des) cobrindo relações no sofrimento psíquico grave e (redes) cobrindo elos de encontro. 2010. 167f. Dissertação (Mestrado). Departamento de Psicologia Clínica. Instituto de Psicologia. Universidade de Brasília. 2010. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/8189/1/2010\\_MariadeNazarethRMOSilva.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/8189/1/2010_MariadeNazarethRMOSilva.pdf). Acesso em: 22 set. 2024.
- SILVA, Antonio Geraldo. Conheça os tipos de depressão e principais riscos envolvidos. Entrevista à Redação Terra. Terra. Byte, 12 set. 2022. Disponível em: <https://www.terra.com.br/byte/conheca-os-tipos-de-depressao-e-principais-riscos-envolvidos,29657c307768cab12f6d4fa1ec0892c4rpabeqi.html>. Acesso em: 22 set. 2024.
- SILVA, Ana Flávia de Sousa, JAPUR, Camila Cremonesi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa. Psicologia:

- Teoria e Pesquisa, v. 36, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>. Acesso em: 22 set. 2024.
- SOUZA, Rita Rodrigues; MORAES, Leizer Fernandes. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. *Rev. Tecnol. Soc.*, Curitiba, v. 17, n. 48, p. 147-162, jul./set. 2021. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/12640>. Acesso em: 22 set. 2024.
- Statista. (2021), "Distribution of Instagram users worldwide as of April 2020, by age group". Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/> [Acessado em: 15/05/2023]
- USP. Universidade de São Paulo. Uso excessivo das redes sociais pode levar a uma realidade ficcional. *Jornal da USP*, 13 jan. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/uso-excessivo-das-redes-sociais-pode-levar-a-uma-elaboracao-ficcional-da-realidade/>. Acesso em: 22 set. 2024.
- VALENTE, Jonas. Instagram deixa de mostrar número de curtidas das postagens. Agência Brasil EBC. Notícia, 17 jul. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-07/instagram-deixa-de-mostrar-numero-de-curtidas-das-postagens>. Acesso em: 22 set. 2024.
- VENTURA, Layse. Redes sociais lideram lista de aplicativos mais baixados no mundo em 2021. *Olhar Digital. Internet e Redes Sociais*, 30 dez. 2021. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2021/12/30/internet-e-redes-sociais/redes-sociais-lideram-lista-de-apps-mais-baixados-no-mundo/>. Acesso em: 22 set. 2024.
- VERMELHO, Sonia Cristina; VELHO, Ana Paula Machado; BONKOVOSKI, Amanda; PIROLA, Alisson. Refletindo sobre as redes sociais digitais. *Educ. Soc.*, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, jan./mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/4JR3vpJqsZLSgCZGVr88rYf/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 set. 2024.
- WASSERMAN, S.; FAUST, K. (1994), *Social Network Analysis: Methods and Applications*, Cambridge University Press, Cambridge, UK.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020), "Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review", *Journal of Affective Disorders*, 277, pp. 55-64.