



ISSN 2764-8567

**REVISTA METODISTA FACO** [WWW.FACOREVISTA.COM.BR](http://WWW.FACOREVISTA.COM.BR)

## AS RELAÇÕES DAS REDES SOCIAIS E TECNOLOGIAS E SUA INFLUÊNCIA NA DEPRESSÃO

Ângelo Ribeiro Fróes <sup>1</sup>

### RESUMO

Esta monografia teve como objetivo principal identificar a relação da tecnologia e sua correlação com a sua dependência e as consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente adolescentes e jovens, ou seja, hoje os profissionais afirmam que há relação entre o crescimento da depressão nos jovens e o aumento do tempo gasto em redes sociais; isso geralmente acontece devido à grande “vitrine virtual” apresentada nas redes, onde são exibidos corpos e personalidades “perfeitas”. A presente monografia veio com objetivo de avaliar as relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens e também notar como as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência, sendo nessa pesquisa a análise da sua correlação com a depressão.

Palavras-chave: Co dependência. Depressão. Psicanalise. Tecnologia.

### ABSTRAT

This monograph had as its main objective to identify the relationship between technology and its correlation with its dependence and the consequences for the mental health of individuals, mainly adolescents and young people, that is, today professionals claim that there is a relationship between the growth of depression in young people and the increase in time spent on social networks; this usually happens due to the large “virtual showcase” presented on the networks, where “perfect” bodies and personalities are displayed. The present monograph came with the objective of evaluating the relationships between technological dependence and the psychological health of adolescents and young people and also to note how virtual social networks can accentuate social problems and generate great impacts in the life of any person, among them: anxiety, depression and dependence, and in this research the analysis of its correlation with depression.

Keywords: Codependency. Depression. Psychoanalysis. Technology.

### INTRODUÇÃO

Em sua teoria Silva e Silva (2017) afirma que o uso da internet sendo realizado diariamente pode ter problemas sociais, como conflitos entre os familiares, amigos, dentre outros, uma das causas é a falta do diálogo, tendo também em contrapartida uma relação superficial, uma dificuldade no aprendizado, ansiedades, deficit de atenção e muitas das vezes o problema da depressão na qual será retradado nesta monografia.

(DEL PORTO, 1999), afirma que a depressão tem suas divisões, sendo eles: Sentimentos, Físicos, Pensamento e Comportamentais

<sup>1</sup>Professor da Faco. Engenheiro Civil, Educador Mestre e Doutor em Educação pela UNAB.

Elias (1997) em sua teoria retrata a relação entre a psicologia e a tecnologia digital tendo como resultado que em nenhuma hipótese há a possibilidade de o ser humano ser estudado, a não ser através de uma rede social da qual depende inteiramente. Assim fica notório que nesta monografia iremos trabalhar o que realmente tem a sua relação entre a depressão e o uso indefido das tecnologias.

## **O QUE SÃO REDES SOCIAIS?**

Pereira, Pereira e Pinto (2011) explicam que rede sociais, tal como as conhecemos presentemente, existem porque a ligação da internet está mais facilitada, nomeadamente através dos dispositivos móveis, e porque os aparelhos tecnológicos estão mais generalizados. Ou seja, o uso da internet vem crescendo gradualmente e com isto os meios sociais vem acompanhado com o mesmo progresso da internet.

De acordo com Guarnieri (2015) um grupo finito de “homens da caverna” estabelecia relações de colaboração para caçar; no Twitter, homens e mulheres de outra caverna se relacionam trocando informações, e também uma rede pode ser densa, quando todos os atores relacionam-se uns com os outros.

Guarnieri (2015) também mostra que alguns atores podem possuir um número muito maior de vínculos que outros ou podem ocupar posições de intermediação, o que lhes permite controlar o fluxo na rede.

Recuero (2009) conta que a expressão das redes sociais na Internet pode ser resultado do tipo de uso que os atores sociais fazem de suas ferramentas. Assim podemos retratar que as redes sociais que foram verificadas dentro do ambiente web tem suas vertentes, sendo elas: as redes emergentes nas quais possui maior interação e aquelas que nasceram através da troca e das redes de filiações., tendo um único objetivo que é as conexões.

## **DOENÇAS CAUSADAS PELAS REDES SOCIAIS**

Faria (2019) explica que o uso excessivo e abusivo de redes sociais como o Facebook pode causar tristeza, inveja, solidão e insatisfação para com a vida, ao mesmo tempo que o vício é alimentado pelo medo de ficar de fora ou de perder alguma coisa, acúmulo desses sentimentos negativos pode causar problemas psicológicos como excesso de estresse, ansiedade ou depressão, sendo isto um problema para pessoas que usam a rede social mais de 1 hora por dia. Isto é, os efeitos do que Faria cita podem ter um retrocesso na vida de uma pessoa que está

em um nível alto de desmotivação consigo e com sua vida, podendo assim ter o efeito negativo a essa pessoa.

De acordo com Gomes, Gomes e Silva (2016) o uso efetivo e constante da internet é motivo de preocupação para muitos especialistas, principalmente entre os jovens usuários, o domínio dessa ferramenta há muito tempo vem sendo estudada, analisada, hoje muitos médicos relacionam muitas doenças de transtornos mentais, ligando-as diretamente ao uso da tecnologia digital. O que trata Gomes e Silva que muito das doenças que hoje estamos lidando vem do uso discriminante da internet, os efeitos são diretos e claros nas suas manifestações

Na tabela 1, será retratado o que Gomes e Silva (2016), Martha (2013) apresenta as doenças do uso indevido da internet:

Nomophobia	Náusea Digital (Cybersickness),	Transtorno de Dependência da Internet
Distúrbios do sono	Isolamento social	Depressão.

Fonte: Gomes e Silva (2016).

O resultado do mundo eletrônico é a solidão, um sentimento que vem do uso descontrolado e assim gerando emoções desvirtuadas.

Sintomas de um distúrbio obsessivo compulsivo, pode ser o excesso de selfies, querer mostrar tudo a todos, expor sua vida a todos, são sintomas que são oriundos da falta autoestima da pessoa.



Fonte: <https://www.psicologossaopaulo.com.br/blog/tecnologia-solidao-e-depressao/>

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

Na tabela 2, Faria (2019) identifica quando pode estar viciado nas redes sociais, sendo alguns sintomas:

Ansiedade	Dificuldade de desvincular do celular	Fica atento as redes sociais em todo tempo
Usa as redes sociais para expor problemas pessoais	Retrata tudo a todos os ``amigos virtuais``	Fica olhando o tempo todo suas redes sociais

Fonte: Faria (2019).

Com relação a dicas para não abusar da internet, Faria (2019) na tabela 3 dá algumas dicas.

Consultar a rede social apenas de tempos em tempos.
Quando for almoçar, jantar, ter conversas saudáveis, deixando o celular de escandeio.
Quando for sair ou lanchar com amigos, desligue o celular ou coloque em modo silencioso.
Estipule períodos curtos do dia para olhar as redes sociais
Se estiver sentindo algum vazio, tristeza ou sentimentos depressivos, saia para dar um passeio ou combine um programinha com algum amigo ou familiar
Quando for sair com seus amigos, tire fotos pra você e não apenas para postar nas redes sociais.

Fonte: Faria (2019).

Brotto (2019) afirma que para tratar o vício em redes sociais não necessita sair completamente das redes sociais, pois também a internet tem seus efeitos positivos como aproximar amigos, interações entre regiões distantes, aproximação de familiares distantes e claro mantem as pessoas antenadas com a situação do seu país e o mundo, tendo assim uma situação de tudo e todos, porém é claro com seu uso saudável.

Brotto (2019) também mostra que para se livrar deste vício, sessões com um bom psicólogo costumam apresentar ótimos resultados. Porém aqui será tratado a visão das terapias com um psicanalista, um terapeuta é muito importante em todas ocasiões, inclusive no que se rege a vícios, traumas e angustias, ouvir sempre é o melhor remédio, o psicanalista tem aqui uma visão global do que esse cidadão tem e pode claro ajudar no seu processo de cura e recuperação.

**JOVENS REVELAM QUE A TECNOLOGIA GERA TRISTEZA E PSICÓLOGA ALERTA SOBRE CASOS DE DEPRESSÃO**



Fonte: <http://movsocial.org/2019/12/26/pesquisa-41-dos-jovens-revelam-que-a-tecnologia-gera-tristeza-e-psicologa-alerta-sobre-casos-de-depressao/>

Dentro de uma pesquisa coordenada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) que mostra que 41% dos jovens entrevistados revelaram que a tecnologia gera tristeza e ansiedade. Nesta pesquisa mostrou que entre os entrevistados as meninas que tem a maior preocupação com sua privacidade, com o medo de expor fotos ou ter sua vida sendo um livro aberto, com relação aos meninos, 85% retratam que já sofreram algum tipo de ameaça através de ambientes digitais, tanto pelo WhatsApp como nas suas redes sociais.

Tendo esses dados apresentado a psicóloga do Hapvida em João Pessoa, Danielle Azevêdo, alerta para o excesso de horas em frente aos computadores e celulares. Ela disse que o isolamento pode levar a uma depressão.

“Quando a gente fala dessa dependência, dessa ansiedade que envolve algumas pessoas, a gente fala de excesso. Não tem como falar em excesso sem o relacionar a saúde mental. Se a gente bebe muito, temos problema; se faz muito exercício, teremos um problema. Ou seja, tudo em excesso é saudável e deve sim ser prevenido e consertado para que não ocorra um adoecimento físico e principalmente mental.

De acordo com Danielle Azevêdo (2019), é preciso observar ainda que existe o fato da renúncia feita por pessoas que vivem essa dependência por tecnologia. “Uma pessoa que passa oito horas conectada, seja nas redes sociais ou nos jogos, escolhe fazer uma renúncia. Ela renuncia estar com a família, com amigos, escolhendo ficar nesse isolamento social, construindo um cenário individual. Esse momento até gera um pouco de satisfação, mas até que ponto essa satisfação está sendo genuína, tendo em vista que pode não estar se alimentando bem e perdendo a qualidade de uma rotina mais saudável com relação ao sono, alimentação, a estudo, a interações com outras pessoas”, observa.

Ou seja, a psicóloga afirma que sua co-relação entre o uso das redes e sua visão “antissocial” vai gear uma pessoa apática na qual só terá problemas futuros, sua chance é realizar sua renúncia, se apegar ao seu bem mais precioso e lá ter uma vida saudável que vai

leva-lo a uma qualidade de vida extraordinário.

## **METODOLOGIA**

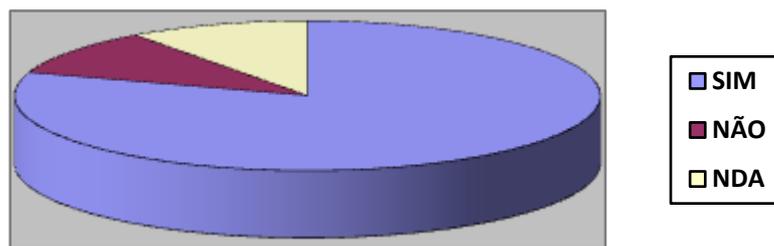
Na monografia aqui apresentada, irei retratar através de perguntas e procedimentos para ter um resultado final conclusivo, ou seja, a pesquisa terá único objetivo o levantamento de informações de um grupo significativo de pessoas acerca do problema e em seguida realizar uma análise quantitativa.

Este levantamento será realizado nesta pesquisa por meio da aplicação de um questionário com perguntas de múltipla escolha para um público bastante variado.

## **APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

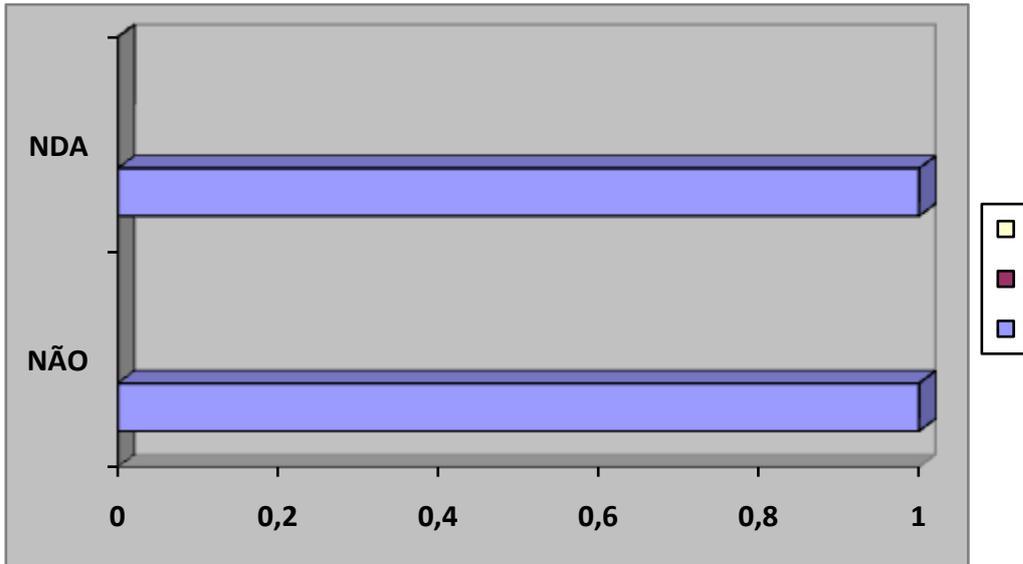
Responderam ao questionário 10 pessoas, sendo elas meus pacientes de psicanálise e psicologia, sendo tanto do sexo masculino e feminino de todas as idades.

### **Gráfico 1. Você usa a internet mais de 2 horas dia?**



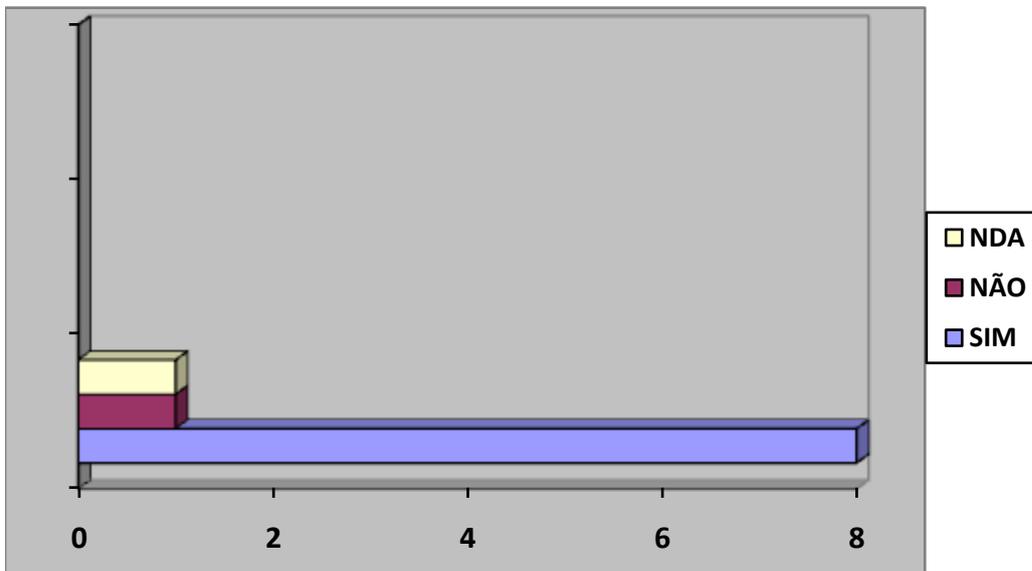
Foi percebido que a grande maioria fazem uso de internet por mais de duas horas por dia como podemos observar no gráfico 1.

### **Gráfico 2. Você ao usar sente uma solidão ou sentimentos de tristeza?**

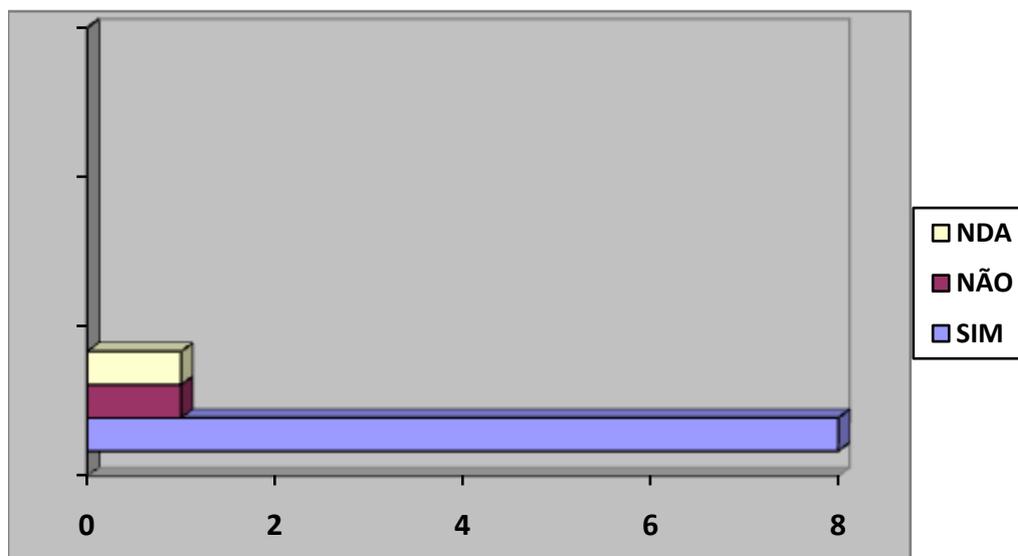


Foi percebido que a grande maioria tem sentimentos de tristeza e solidão como podemos observar no gráfico 2.

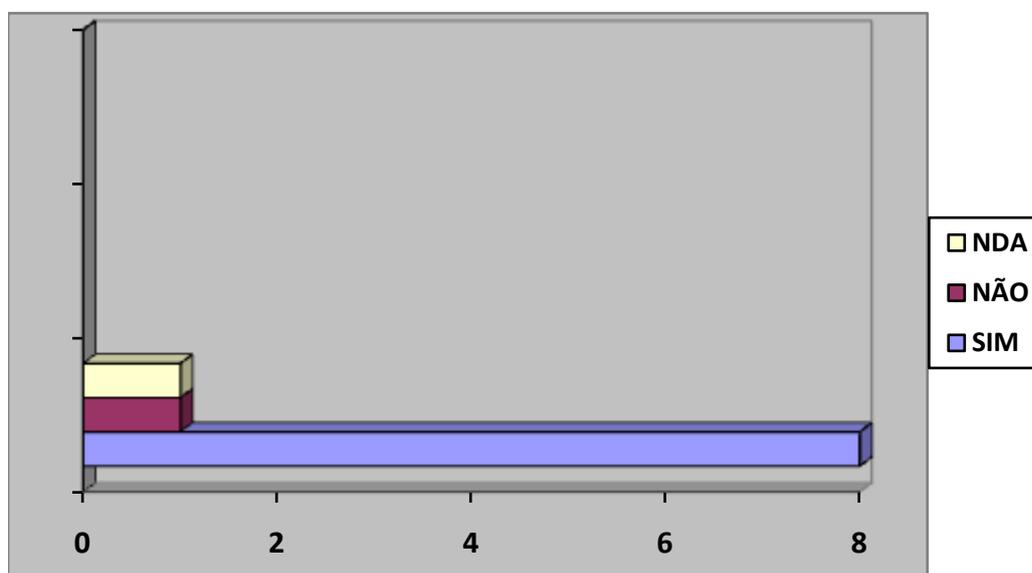
### Gráfico 3. Você é dependente virtual?



Foi percebido que a grande maioria é dependente virtual como podemos observar no gráfico 3.

**Gráfico 4. Você se sente triste quando usa os meios tecnológicos?**

Foi percebido que a grande maioria tem sentimentos de tristeza ao usar os meios tecnológicos como podemos observar no gráfico 4.

**Gráfico 5. Você acha que tem depressão?**

Foi percebido que a grande maioria tem sentimentos de depressão como podemos observar no gráfico 5.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

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

dia a dia e dificultando a interação direta com outros indivíduos.

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

Concluí que é de extrema necessidade e psicologicamente falando, administrar o nosso tempo diariamente nas redes sociais para evitar problemas ao nosso psicológico como a ansiedade, baixa autoestima, estresse, entre outros, principalmente a depressão.

Assim concluo que é de suma importância no referido trabalho que estes problemas que só podem ser tratados em um profissional da saúde, muitas vezes sendo necessário o uso de medicamentos e tratamentos psicanalíticos e terapêuticos.

## REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, Makilim Nunes et al. Estudo psicométrico de escalas de depressão (EDEP e BDI) e o Inventário de Percepção de Suporte Familiar–IPSF. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 4, n. 1, 2010.
- BLACHNIO, A. et al. Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, v. 30, n. 6, p. 681-684, 2015.
- CANHÃO, Mariana Alves. Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência. 2016. 27 f. Tese (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016.
- CASH, Scottye J. et al. Adolescent suicide statements on MySpace. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 16, n. 3, p. 166-174, 2013.
- DEL PORTO, José Alberto. Conceito e diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 21, p. 06-11, 1999.
- ELIAS, N. A sociedade dos indivíduos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.
- FARIA, Natyelle Gonçalves de. Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade?. 2015. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação - Habilitação em Publicidade e Propaganda) - Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.
- FRANCO, Blanca E. Retana; ARAGÓN, Rozzana Sánchez. Acoso Cibernético: Validación en México del ORI-82. *Acta de investigación psicológica*, v. 5, n. 3, p. 2097-2111, 2015.
- FREITAS, Ricardo Oliveira de; SANTO, Cíntia Sacramento do Espírito. A voz que vem da periferia: o jovem e suas narrativas percebidas na publicização de imagens e postagens nas redes sociais. *Pontos de Interrogação—Revista de Crítica Cultural*, v. 4, n. 1, p. 11-38, 2015.
- HORMES, Julia M.; KEARNS, Brianna; TIMKO, C. Alix. Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits.

- Addiction, v. 109, n. 12, p. 2079-2088, 2014.
- KITCHENHAM, B. et al. Systematic literature reviews in software engineering – A systematic literature review. ELSEVIER, v.51, p. 7-15, 2009.
- KITCHENHAM, B.; CHARTERS, S. Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering. Technical Report EBSE 2007-001, Keele University and Durham University Joint Report (2007).
- LIN, TY. L'étude épidémiologique de troubles mentaux. In: Seminaire de L'OMS sur l'organisation des services de Santé Mentale. 1973, Addis-Abeba.
- MAGAUD, Emilie; NYMAN, Karissa; ADDINGTON, Jean. Cyberbullying in those at clinical high risk for psychosis. Early intervention in psychiatry, v. 7, n. 4, p. 427-430, 2013.
- MARTINS, Daniela Alves. Adolescentes internautas, família, e depressão: Estudo da relação entre a utilização da internet e das redes Sociais, o ambiente familiar e a sintomatologia depressiva. 86 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, 2013.
- MEDRANO, José Luis Jasso; ROSALES, Fuensanta López; LOVING, Rolando Díaz. Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Acta de Investigación Psicológica, v. 7, n. 3, p. 2832-2838, 2017.
- MORAES, Taciano Messias; SOUZA, Adriana Silveira de; OLIVEIRA, Juliano Lopes de. Revisão sistemática sobre a comunicação dentro do processo de desenvolvimento de software. Workshop Anual do MPS, 7, 2011, Campinas, SP: SOFTEX, 2011, 124-134.
- MORAIS, Rézia Silva de. Inventários Beck para crianças e adolescentes: revisão sistemática da literatura. 113 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2014.
- MUSSIO, Rogéria Albertinase Pincelli. A geração Z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais. Dissertação de Mestrado (Pós-graduação em Karlla Souza & Mônica Ximenes Carneiro da Cunha 216 Educação, Psicologia e Interfaces, Volume 3, Número 3, p. 204-217, Setembro/Dezembro, 2019. ISSN: 2594-5343. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156> Desenvolvimento Humano e Tecnologias - IBRC) - Universidade Estadual Paulista - Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro, SP, 2017.
- PANTIC, Igor et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. Psychiatria Danubina, v. 24, n. 1., p. 90- 93, 2012.
- RADOVIC, Ana; et al. “Depressed Adolescents’ Positive and Negative Use of Social Media.” Journal of adolescence 55 (2017): 5–15. PMC.
- RICE, Eric et al. Cyberbullying perpetration and victimization among middle-school students. American Journal of Public Health, v. 105, n. 3, p. e66-e72, 2015.
- ROSEN, LD; et al. Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. Comput Human Behav. 2012; 29(3): 1243-54.

- SAMPAIO, RF; MANCINI, MC. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista brasileira de fisioterapia*, v. 11, n. 1, p. 83-89, 2006.
- SAMPASA-KANYINGA, H.; HAMILTON, H. A. Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European psychiatry*, v. 30, n. 8, p. 1021-1027, 2015.
- SANTOS, Mariana Ferreira Teixeira. Cyberbullying na adolescência: perfil psicológico de agressores, vítimas e observadores. 95 p. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2015.
- SHERMAN, Lauren E. et al. The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological science*, v. 27, n. 7, p. 1027-1035, 2016.
- SILVA, Ana Paula Areias da. As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Portugal.
- SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Leblam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: . Acesso em jan 2018.
- STEIN, Joel. Millennials: the me me me generation. *Time*, [S. l.], 9 maio 2013. Disponível em: <https://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>. Acesso em: 07 jul. 2018.
- YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento. Porto Alegre, Editora Artmed, 2011.

Credenciais das profissionais da pesquisa para essa monografia.

SOUZA, Karlla. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Alagoas /Brasil. Email: [karlladanielly94@hotmail.com](mailto:karlladanielly94@hotmail.com)

CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Mestrado em Engenharia Elétrica pela Universidade Federal de Campina Grande e doutorado em Administração pela Universidade Federal de Pernambuco.

É professora do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Alagoas. E-mail: [mxccunha@gmail.com](mailto:mxccunha@gmail.com)

Endereço para correspondência:

Karlla Souza E-mail: [karlladanielly94@hotmail.com](mailto:karlladanielly94@hotmail.com) Como citar este artigo (Formato ABNT):

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n.3, p. 204- 217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>

## QUESTIONÁRIO DO USO DA TECNOLOGIA E SUA CORRELAÇÃO COM A DEPRESSÃO.

Sabemos que a tecnologia é muito boa e temos que usar, porém o seu excesso pode ter uma Co dependência que pode levar a depressão, com relação a depressão, responda o presente questionário, marcando um(X) na resposta que melhor lhe representa.

**1. Você usa a internet mais de 2 horas dia?**

Sim  Não  N.D.A

**2. Você ao usar sente uma solidão ou sentimentos de tristeza?**

Sim;  
 Não;  
 N.D.A.

**3.Você é dependente virtual?**

Sim  Não  N.D.A

**4.Você se sente triste quando usa os meios tecnologicos?**

Sim  Não  N.D.A

**5.Você acha que tem depressão?**

Sim  Não  N.D.A