



FACULDADE DO FUTURO

Bacharelado em Psicologia

Aline Souza Linhares

Ciro Medeiros Gomes

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO

Manhuaçu

2019

ALINE SOUZA LINHARES

CIRO MEDEIROS GOMES

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO

Trabalho de conclusão de Curso apresentado a Instituição de ensino Superior Faculdade do Futuro, como requisito para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Espec. Juliana Márcia da Fonseca

Manhuaçu
2019

ALINE SOUZA LINHARES

CIRO MEDEIROS GOMES

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO

Trabalho de conclusão de Curso apresentado a Instituição de ensino Superior Faculdade do Futuro, como requisito para obtenção do título de bacharel em Psicologia. Submetida à aprovação da banca examinadora composta pelos seguintes membros:

Prof. Orientador: Espec. Juliana Marcia da Fonseca Xavier
Faculdade do Futuro

Examinador Prof. XXXXXX
Faculdade do Futuro

Examinador Prof. XXXXXXXX
Faculdade do Futuro

Faculdade do Futuro
Manhuaçu, XX de XX de 2019

EPIGRAFE
Desconstrução

Tiago Iorc

Quando se viu pela primeira vez
 Na tela escura de seu celular
 Saiu de cena pra poder entrar
 E aliviar a sua timidez
 Vestiu um ego que não satisfez
 Dramatizou o vil da rotina
 Como fosse dádiva divina
 Queria só um pouco de atenção
 Mas encontrou a própria solidão
 Ela era só uma menina

Abrir os olhos não lhe satisfez
 Entrou no escuro de seu celular
 Correu pro espelho pra se maquiar
 Pintou de dor a sua palidez
 E confiou sua primeira vez
 No rastro de um pai que não via
 Nem a própria mãe compreendia
 No passatempo de prazeres vãos
 Viu toda a graça escapar das mãos
 E voltou pra casa tão vazia

Amanheceu tão logo se desfez
 Se abriu nos olhos de um celular
 Aliviou a tela ao entrar
 Tirou de cena toda a timidez
 Alimentou as redes de nudez
 Fantasiou o brio da rotina
 Fez de sua pele sua sina
 Se estilhaçou em cacos virtuais
 Nas aparências todos tão iguais
 Singularidades em ruína

Entrou no escuro de sua palidez
 Estilhaçou seu corpo celular
 Saiu de cena pra se aliviar
 Vestiu o drama uma última vez
 Se liquidou em sua liquidez
 Viralizou no cio da ruína
 Ela era só uma menina
 Ninguém notou a sua depressão
 Seguiu o bando a deslizar a mão
 Para assegurar uma curtida

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo investigar a relação entre as mídias sociais e o desencadear e, ou agravamento da depressão em pessoas já propensas ou acometidas com a doença. Segundo (KOTLER, 2010) NÃO USAMOS REFERENCIA NO RESUMO com a expansão e a abrangência da internet as pessoas passaram a ter mais voz e mais espaço para opinarem sobre os diversos assuntos, ganhando mais liberdade de expressão. As mídias sociais são canais de comunicação utilizados pelos usuários para manter contato com quem está longe, auxiliar as relações sociais, compartilhar informações e experiências. É importante ressaltar que existe uma diferença entre o termo redes sociais e mídias sociais. O primeiro tem como foco principal a interação e o relacionamento entre pessoas através. Já o segundo é direcionado para a criação e divulgação de conteúdo digital deixando a interação como um adendo.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão, mídias-sociais, redes-sociais, *internet*, saúde mental

ABSTRACT

This paper aims to investigate the relationship between social media and the fomentation or aggravation of depression in people already prone or affected with the disease. According to (KOTLER, 2010), with the expansion and coverage of the internet, people started to have more voice and more space to give their opinion on different subjects, gaining more freedom of expression. Social media are communication channels used by users to keep in touch with those who are far away, to help social relations, to share information and experiences. Importantly, there is a difference between the term social networks and social media. The first focuses primarily on interaction and relationship between people through. The second is directed to the creation and dissemination of digital content leaving the interaction as an addendum.

KEYWORDS: Depression, social media, *social networks*, *internet*, mental health

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo investigar la relación entre las redes sociales y el fomento o agravamiento de la depresión en personas que ya son propensas o afectadas con la enfermedad. Según (KOTLER, 2010), con la expansión y cobertura de Internet, las personas

comenzaron a tener más voz y más espacio para dar su opinión sobre diferentes temas, ganando más libertad de expresión. Las redes sociales son canales de comunicación utilizados por los usuarios para mantenerse en contacto con aquellos que están lejos, para ayudar a las relaciones sociales, para compartir información y experiencias. Es importante destacar que existe una diferencia entre el término redes sociales y redes sociales. El primero se centra principalmente en la interacción y la relación entre las personas a través. El segundo está dirigido a la creación y difusión de contenido digital, dejando la interacción como una adición.

PALABRAS-CLAVE: Depresión, redes sociales, *internet*, salud mental

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. MÉTODOS	13
3. PROBLEMA DE PESQUISA	13
4. OBJETIVOS	14
4.1 OBJETIVO GERAL.	14
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
5. RESULTADOS	14
5.1. Principais mídias sociais	14
5.2 Uso problemático de mídias sociais.	16
5.3 Influência das mídias sociais em indivíduos com depressão.	17
6. DISCUSSÃO	17
7. CONCLUSÃO	20
8. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	22

1.INTRODUÇÃO

Existem hoje diversas mídias sociais. As mais populares são: *Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter e Youtube*. Elas têm por objetivo a troca rápida de mensagens e o compartilhamento, de fotos, vídeos e notícias em tempo real. Todavia, se esses meios de comunicação não forem utilizados de forma moderada eles tendem a trazer prejuízos na esfera psicológica dos seus usuários, podendo-os levar a depressão (AMORIM, 2014).

Este é um tema atual que precisa ser discutido e divulgado para melhor a qualidade de vida das pessoas que estão cada vez mais inseridas no mundo virtual. Estamos vivendo em uma sociedade virtualizada onde todos têm a liberdade e a facilidade para falar o que quiser em tempo real através de seus *smartphones, tablets* e computadores. A maioria das pessoas que utilizam as mídias sociais publicam um modo de vida que muitas vezes não condiz com sua realidade. Procuram postar fotos somente em lugares luxuosos e com paisagens exuberantes. Escolhem seus melhores ângulos e usam ferramentas para modificarem seus corpos e deixá-los esculturais. Toda essa enxurrada de informações pode ser prejudicial e causar transtornos psicológicos nos usuários assíduos e que utilizam as redes sociais de forma descontrolada. (BUENO, 2018)

De acordo com site *We Are Social* no último relatório digital em 2018, mais da metade da população mundial tem acesso à internet, 4 bilhões de pessoas estão conectadas a rede. Enquanto as estimativas mais recentes apontam para uma população global de 7,6 bilhões de seres humanos. Já segundo Simon Kemp começamos 2018 com 4,021 bilhões de pessoas online (53% de todas as pessoas do planeta), um aumento de 7% em relação ao ano anterior. As redes sociais são utilizadas por cerca de 3,2 bilhões de pessoas (42% de todo o mundo).

A Depressão é um adoecimento mental que atinge o estado emocional das pessoas de qualquer idade, sexo, religião ou classe social. Ela é caracterizada pela perda do prazer, rebaixamento do humor, pensamentos desordenados e fatores psicossociais. Outros sintomas relacionados a doença incluem: irritabilidade, apatia e insônia. Segundo (QUEVEDO, 2013) o diagnóstico é feito a partir dos aspectos clínicos que mensurará a oscilação de humor e alteração comportamental que fará o indivíduo sofrer prejuízos na esfera cognitiva. De acordo com a OMS em todo mundo 300 milhões de pessoas sofrem desse transtorno, no Brasil 11,5 milhões são afetadas.

Segundo o DSM-V para o diagnóstico, 5 dos seguintes sintomas devem ter estado presentes quase todos os dias durante o mesmo período de 2 semanas, e um deles deve ser humor deprimido ou perda de interesse ou prazer:

- 1-Humor deprimido durante a maior parte do dia.
- 2-Diminuição acentuada do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades-durante a maior parte do dia.
- 3-Ganho ou perda de peso significativo (>5%) ou diminuição ou aumento do apetite.
- 4-Insônia (muitas vezes insônia de manutenção do sono) ou hipersonia.
- 5-Agitação ou atraso psicomotor observado por outros (não autor relatado)
- 6-Fadiga ou perda de energia.
- 7-Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada.

Para (BECK, Aaron e ELLIS, Albert 1979), a depressão é o resultado de pensamentos enraizados, a soma de comportamentos e humor negativo seriam resultados de pensamentos e crenças distorcidas, Beck (1979), criou o modelo cognitivo da depressão baseado em dois elementos básicos: As distorções cognitivas e tríade cognitiva.

As distorções cognitivas são como erros de percepção que o sujeito tem para processar uma informação. Segundo (Beck, Judith 2013), as principais distorções cognitivas são:

- Personalização: Sentir responsável por algo que aconteceu, quando na verdade são outros fatores responsáveis.
- Filtro mental: Quando filtramos aspectos negativos e ignoramos as outras informações, o positivo é esquecido e o negativo é filtrado.
- Magnificação/Minimização: As experiências negativas são maximizadas enquanto as positivas são minimizadas.
- Pensamentos dicotômico: Valorizar extremamente os acontecimentos, 8 ou 80, preto ou branco e como verdadeiro ou falso, sem levar em conta aspectos intermediários.
- Catastrofização: Acreditar que o que aconteceu ou ainda pode acontecer será terrível, prever negativamente o futuro sem levar em consideração outros resultados.
- Generalização: Você tira uma conclusão negativa radical que vai muito além da situação atual, se for verdade em algum caso, mesmo que seja pouco parecido, todas as vezes serão verdade.

- Raciocínio emocional: Você acha que algo deve ser verdade porque você “sentiu” intensamente.
- Afirmação de “como deveria”: Crença fixa de como você e as outras pessoas devem agir e superestima o resultado negativo se tais expectativas não forem atendidas.
- Leitura da mente: Você acredita que sabe o que os outros estão pensando, deixando de considerar outras possibilidades e não se esforça para verificar a veracidade.
- Rotulagem: Colocar rótulo em si mesmo e nos outros, geralmente rótulos pejorativos sem levar em conta as qualidades de cada um.
- Visão em túnel: Imaginar e idealizar apenas situações negativas.

A tríade cognitiva segundo (BECK, Aaron 1979), é a visão negativa que a pessoa tem de si, o sujeito começa a ser ver como inadequado, tem uma visão negativa do mundo e de seu futuro. Alguns pensamentos comuns nesses casos como: “sou chato”, “ninguém gosta do meu trabalho” e “nunca vou melhorar”. Ela é composta por padrões cognitivos que são: a forma como o indivíduo enxerga o mundo, futuro e a si mesmo. Envolve pensamentos negativos automáticos, espontâneos e aparentemente incontroláveis sobre o eu, o mundo e o futuro.

De acordo com (BECK, Aaron e ELLIS, Albert 1979), pensamentos disfuncionais, ou automáticos são aqueles que brotam em nossas mentes sem que haja nenhuma reflexão ou deliberação. Costumam ser considerados como verdades incontestáveis para quem os têm, mesmo antes de qualquer avaliação. Normalmente o que alimenta os pensamentos automáticos são as crenças subjacentes. Ou seja, informações coletadas conforme experiências de vida de cada um, verdadeiras ou não.

Conforme (QUEVEDO et. al, 2013), o vocábulo depressão surgiu pela primeira vez em 1680 para expressar uma condição de esmorecimento e de fraqueza. O pensador e escritor inglês Samuel Johnson foi quem incluiu a palavra no dicionário.

As primeiras descrições de estados de alteração do humor podem ser encontradas nas escrituras bíblicas e na mitologia. A visão pré-socrática do homem, compartilhada de modo geral por gregos, hebreus, egípcios, babilônios e persas, compreendia o adoecimento físico e mental a partir de uma narrativa mítica e religiosa, atribuindo a uma entidade divina a etiologia de todos os males. A passagem da narrativa mítica ao discurso racional, consolidada com as contribuições de Sócrates (Atenas, 469 a.C.-399 a.C.), viabilizou a transferência do entendimento

da doença do âmbito divino para a natureza, inaugurando, assim, o modo científico de pensar. (QUEVEDO, João; SILVA, Antônio Geraldo da, 2013, p.17)

2. MÉTODOS

Este estudo adotou como referencial teórico metodológico a pesquisa bibliográfica utilizando-se da revisão integrativa bibliográfica de literatura para alcançar os objetivos traçados. Este método tem como objetivo trabalhar afim de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre temas previamente definidos, de modo sintetizado e ordenado (MENDES, et al 2018).

A pesquisa bibliográfica compõe-se por fontes secundárias que objetivam levantar na literatura científica assuntos de interesse, onde pretende-se ofertar aos autores informações relevantes sobre o tema escolhido (MEDEIROS, 2004).

Os dados foram coletados Scielo, Google Acadêmico. Utilizamos para pesquisa as palavras chave: “Depressão”, “Redes-Sociais”, “*Internet*”, “Mídias Sociais”, “Saúde Mental”, “*Facebook*”, “*Instagram*”, “*Twitter*”, A busca foi realizada no período de maio a outubro de 2019.

3. PROBLEMA DE PESQUISA

O uso das mídias sociais pode estar relacionado em alguma instância à depressão?

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo geral.

O presente trabalho tem por objetivo investigar a relação entre as mídias sociais e a depressão.

4.2 objetivos específicos

- Analisar se há influência entre o uso excessivo das mídias sociais e o adoecimento mental dando enfoque a depressão.
- Investigar como os usuários das mídias sociais demonstram o adoecimento mental e os sintomas depressivos no mundo digital.
- O adoecimento psicológico relacionado a pressão exercida pelas mídias sociais sobre os digitais *influencers*.

5. RESULTADOS

5.1. Principais mídias sociais

As mídias sociais englobam aplicativos e plataformas digitais onde são compartilhadas publicadas e compartilhadas informações de diversas áreas. Elas estão presentes no mundo atual e qualquer pessoa tem fácil acesso por eles serem gratuitas e práticas. Abaixo segue um breve resumo das principais. (AMORIM, 2014)

Criado no ano de 2004, o *Facebook* é a rede social mais popular do mundo, com uma média de 2 bilhões de usuários cadastrados. Através dele é possível se conectar e interagir com diversas pessoas, compartilhar fotos e notícias, e ainda curtir seus posts favoritos. Na página principal de cada pessoa há uma linha do tempo onde aparecem suas principais notícias postadas por seus amigos. Para procurar uma determinada pessoa, o usuário tem que ir na aba superior, clicar no campo pesquisar e digitar o nome que procura. Após isso, envia-se a solicitação de amizade e a outra pessoa tem a opção de aceitar ou não. Há ainda opções para se criar grupos de diversos assuntos e conteúdos onde os usuários interagem entre si. Para as empresas há a possibilidade de criar *fanpages* para as mesmas divulgarem seus produtos. (AGUIAR, Adriana. 2016)

O aplicativo de fotos *Instagram* é uma rede social para smartphones com sistema operacional *iOS e Android*. Ele é relativamente novo, pois surgiu em 2010. A função principal do aplicativo era publicar fotos tiradas diretamente do smartphone do usuário e postá-las em tempo real. O grande diferencial eram os diversos filtros para as fotos que encantavam e enchiam os olhos de quem as viam. Aos poucos o aplicativo foi evoluindo e ganhando diversas ferramentas. Hoje ele já conta com funções para fazer as *lives* (vídeos ao vivo), uma aba superior onde é possível postar pequenos vídeos em tempo real e também um ícone do lado direito onde é possível conversar de modo privado. (PATE, Neil. 2019)

O *Instagram* atualmente se tornou o trabalho de muitas pessoas. Através de parcerias com lojas e empresas, os usuários fazem a divulgação de produtos e serviços e recebem por isso. No aplicativo há um botão virtual no formato de um coração que representa as curtidas que as fotos possuem. Por isso quanto mais curtidas e seguidores os usuários tiverem mais populares serão e com isso lucrarão mais. (PATE, Neil. 2019)

O *Youtube* é uma plataforma de vídeos que foi criada 2005 com o intuito de facilitar a visualização, exibição e o compartilhamento de conteúdos digitais. A mídia social já é utilizada por mais de 1 bilhão de internautas em 88 países e está disponível em mais de 70 idiomas. Qualquer pessoa pode facilmente criar seu canal pessoal e desenvolver conteúdo

para o site. São os chamados *Youtubers*. Essas pessoas criam conteúdos sobre diversos assuntos e postam para milhares de seguidores assistirem. As categorias mais comuns são: beleza, saúde, moda, estilo de vida entre outras. Esse modo de se comunicar que se tornou uma profissão vem crescendo significativamente e os profissionais mais antigos já conseguem sobreviver só de postagens. Muitos *Youtubers* vêm se destacando, conseguindo grande notoriedade, trilhando carreiras de sucesso e ganhando muito dinheiro com esse trabalho virtual. (DANTAS, Tiago. 2016)

O aplicativo mais famoso de troca de mensagens virtuais surgiu em 2009 nos Estados Unidos, e já conta com 1,5 bilhão de usuário e está presente em mais de 180 países. Ele veio como uma nova proposta para substituir as mensagens via SMS e se consolidou fortemente. Fácil de instalar manusear ele se tornou a forma mais prática e econômica de se comunicar. Atualmente o aplicativo é gratuito e conta com diversos serviços além da de troca mensagens de texto; como o envio de áudios, fotos e chamadas de voz. O nome do aplicativo surgiu da expressão em inglês: “*Whats Up*,” que significa em português: “Como vai?” Seus criadores Brian Acton e Jan Koum contam que a ideia inicial do aplicativo era apenas exibir mensagens de status para os usuários, como: “Estou ocupado,” ou “Estou em reunião.” Aos poucos eles foram aperfeiçoando-o e deixando-o mais interativo e funcional, até que se tornou o mais popular da sua categoria. (CARVALHO, Lucas. 2018).

Twitter é um termo em inglês que tem como significado o “pio dos pássaros.” Ele remete ao som que esses animais produzem. O nome escolhido faz uma referência ao jeito de conversar descontraído e prático. Se trata de uma rede social onde os usuários tem um espaço pré-definido onde eles podem escrever mensagens de no máximo 140 símbolos que podem ser representados por números, letras ou pontuações. O grande diferencial dessa ferramenta é poder se comunicar através de poucos caracteres. Cada mensagem escrita é chamada de *tweet*. Na plataforma o usuário é identificado através do seu *nickname* (apelido) que é criado ao se cadastrar no aplicativo. Há também a possibilidade de compartilhar (*retweetar*) informações, usar as famosas *hashtags* que são utilizadas para pesquisar um determinado assunto usando uma palavra chave e ainda enviar mensagens de modo privado para outros usuários. (CASTRO, Janaina. 2011)

5.2. Uso problemático de mídias sociais.

De acordo com (PICON et. al 2015), a facilidade trazida pela internet de se comunicar com qualquer pessoa em tempo real através dos smartphones deliberou as pessoas uma abrangente capacidade de acesso às diversas informações. Porém, nota-se que as pessoas

estão utilizando as mídias sociais de forma indiscriminada. É recorrente ver pessoas em situações de convívio social, como reuniões informais, almoços e jantares, mexendo em seus *gadgets* ao invés de estarem interagindo entre si. O corpo físico está ali presente, mas os pensamentos e a interação está sendo com alguém que está distante.

Tem crescido nos últimos anos o campo de estudo sobre saúde mental relacionada a internet. Criou-se o termo PSMU (*Problematic Social Media Use*) ou UPMS – Uso Problemático de Mídias Sociais traduzindo para o português, usado para alertar usuários assíduos que o uso indiscriminado da internet pode causar sérios prejuízos na esfera social, pessoal e profissional do usuário. Esses estudos comprovaram um declínio significativo nos sintomas da depressão, explanando que a maneira como o usuário se relaciona com a internet é mais nocivo que a quantidade de tempo que o mesmo utiliza as mídias sociais. (SHENSA et. al, 2017).

A instituição de saúde pública do Reino Unido *Royal Society for Public Health* realizou, uma pesquisa no ano de 2017 juntamente com o Movimento de saúde jovem, *Young Health Movement*, que consistiu na investigação do benefícios e malefícios das mídias sociais na saúde mental de aproximadamente 1500 jovens britânicos. Os indivíduos tinham que responder 14 questões associadas saúde mental, como ansiedade, depressão e solidão. Chegaram à conclusão que a mais prejudicial é a rede social *Instagram*. Em segundo lugar vem o *Facebook*, seguido do *Twitter* e *Youtube*.

Segundo (PRISTEIN, M. J.; NESI, J., 2015) pesquisas feitas apontaram que jovens muito assíduos dessas plataformas e que as utilizam por mais de duas horas diariamente estão mais vulneráveis e suscetíveis a serem acometidos por sintomas de ansiedade e depressão. Os pensamentos disfuncionais e as distorções cognitivas manifestados através do uso exacerbado das mídias sociais refletem em sentimentos de inferioridade que desencadeiam as crenças irreais agravando o adoecimento mental.

Recentemente o *Instagram* alterou sua forma de interação e ocultou o aparecimento do número de curtidas nas publicações dos usuários. De acordo com eles os internautas estavam muito focados em competir para ver quem conseguia mais “likes” e acabavam não apreciando o real sentido das fotos e a histórias por trás de cada postagem. Segundo eles, essa modificação incide na preocupação gradual de contagem de curtidas estar diretamente conectada de modo prejudicial ao adoecimento mental dos usuários. (DEMARTINI, 2019)

5.3. Influência das mídias sociais em indivíduos com depressão.

No mundo virtual a maior parte pessoas só divulgam o que lhes convém. Postam fotos de viagens em lugares paradisíacos, comendo pratos caríssimos e vestindo roupas de grifes famosas. De acordo com (SIBILIA 2008), os usuários utilizam as redes sociais como uma agenda ou diário de antigamente onde relatam nela seu cotidiano, suas intimidades e particularidades. No universo digital todos querem e precisam ser felizes a todo momento. Muitos usuários que não conseguem se encaixar nesse padrão ou levar esse estilo de vida, passam e adoecer mentalmente. (STAUDT, Mariana. 2017)

O indivíduo acometido com depressão por estar com sua parte cognitiva afetada pensa de forma disfuncional. Ele começa a ter uma visão distorcida de sua vida e se sentir inferior aos demais internautas causando o agravamento do seu quadro depressivo. Um simples comentário maldoso ou uma crítica negativa de outro usuário pode desencadear atitudes e pensamentos nocivos a sua saúde mental. (SILVA, Maria. 2015).

6. DISCUSSÃO

A utilização de todas essas mídias sociais tem modificado a maneira como as pessoas se relacionam e trabalham. Segundo (CARVALHO, 2011) a expansão da internet e a facilidade de acesso a ela conectou os diferentes perfis de pessoas e possibilitou o estreitamento dos laços afetivos. O mundo virtual é uma realidade que já faz parte da vida de todo ser humano e está cada vez mais presente no dia a dia de muita gente. Crianças, jovens e idosos estão cada vez mais conectados através de seus computadores, *tablets* e *smartphones*. Sem dúvida há diversos pontos positivos nos usos das mídias sociais, como por exemplo a rapidez na troca de informações e a possibilidade de estar sempre informado a respeito das notícias diárias em tempo real. O que não pode haver é utilização delas de forma demasiada sem ponderação.

Os influenciadores digitais que utilizam as mídias sociais como forma de trabalho estão mais vulneráveis a sofrerem com a depressão. Eles têm suas vidas expostas a todo momento. Através da fama e popularidade que possuem se tornam padrões a serem seguidos e passam a ditar as tendências de modo e de estilo de vida. Com toda essa notoriedade as empresas os procuram para fazer a divulgação de vários serviços pagando valores bem expressivos. A mídia tem divulgado recentemente diversas personalidades que estão passando por problemas psicológicos devido a superexposição a todas essas tecnologias. São artistas, influenciadores digitais e comunicadores que chegaram a exaustão e procuraram ajuda profissional para superar essa fase. (DAUER, Stella. 2017)

O Padre Fábio de Melo, um dos nomes mais citados e comentados no mundo virtual abandonou as mídias sociais após receber uma enxurrada de críticas por fazer uma brincadeira envolvendo um caso grave de violência que teve grande notoriedade nacional. Fabio de Melo, que já sofria com depressão desde 2017 relata que sua saúde mental declinou após ele sofrer os ataques na rede. Disse na rede social *Twitter* que deixaria de utiliza-la, pois, aquele local não estava o fazendo sentir bem. Na mensagem escrita ele enfatiza que não se importa com as diferentes opiniões, mas ultimamente as pessoas não estão sabendo expressar seus pensamentos sem condenar e julgar os dos outros. (DURAN, **Thiago**. 2019)

Jessica Louise Nelson, mais conhecida com Jesy Nelson é cantora e compositora de uma *girlband* inglesa chamada *Little Mix*. Durante sua participação no programa, *X Factor em 2011*, foi alvo de *bullying* na internet em relação a seu corpo. Em seu recente documentário lançado no dia 12 de setembro 2019 com título de “*odd one out*, ” pela BBC, Jesy conta que recebeu em seu *Facebook* 101 mensagens de ódio, todas falando de sua aparência e em uma delas, um internauta escreve: “você é coisa mais feia já vi, queria que você se matasse “. Por conta de toda essa pressão e ataques sofridos das mídias sociais Jesy desenvolveu um quadro de depressão onde em 2013 tentou tirar sua vida. Ela ainda conta que apensar do *bullying* na escola, nunca havia sofrido nenhum problema mental até começar a receber esse tipo de mensagem. (GALLIER, Thea de. 2019)

A *Youtuber* Kéfera Buchmann que conta com mais de 11 milhões de inscritos no seu canal e é famosa por seus vídeos descontraídos e polêmicos, resolveu dar uma pausa nas suas gravações e se afastar das mídias sociais alegando que esse ambiente já não está sendo saudável para conviver. Segundo ela, no ano de 2018 quando estavam ocorrendo as eleições e o movimento feminista estava em alta, seus pensamentos foram amadurecendo a mudando. Com isso, ela expunha sua opinião sobre esses assuntos e sofria repressão pelo seu modo de pensar. Acabava se coibindo e se tornava dependente da aprovação dos internautas. Disse ainda que os usuários não sabem se relacionar de forma democrática. “Quando liga uma câmera, a gente ativa um modo de falar, de se comportar e tudo o mais. Aí eu comecei a pensar: 'Meu Deus, será que sou uma farsa?' Eu pensava: 'Por que no canal do *YouTube* eu sou super animada e na vida eu não estou super animada? Comecei a entrar numas assim e encontrei respostas na terapia”, confessou.... (CASTRO, **Daniel**. 2019)

Felipe Netto, o segundo *Youtuber* com o maior número de seguidores do Brasil revelou em um dos seus vídeos que sofria de depressão. De acordo com ele que já sofria com a doença, o sucesso repentino, a auto cobrança e o julgamento dos seus seguidores só reforçou

seu adoecimento mental. “Não tive um sucesso gradativo. Fiquei com medo de perder aquilo que conquistei, de fazer vídeo ruim, de não ser bom o suficiente. Imagina: um dia você está de boa na casa da sua mãe, sendo designer gráfico, e dois meses depois você é expulso de um shopping pelos seguranças, por causa da muvuca que causou”, contou em entrevista para a Folha de S.Paulo, em 2017, quando lançou o livro Felipe Neto - A Trajetória de um dos Maiores YouTubers do Brasil. (CASTRO, Daniel. 2019)

O caso mais grave que terminou em tragédia foi da blogueira Aline Araújo de 24 anos que tirou sua própria vida. A influenciadora digital decidiu se casar sozinha após seu noivo ter rompido com ela. Aline fez uma transmissão ao vivo mostrando todos os detalhes da cerimônia e aparentava estar feliz. Após o casamento ela sofreu vários ataques pela rede onde a acusavam de estar querendo se promover a ganhar destaque. No dia seguinte ela se jogou do prédio onde morava e morreu. Aline já sofria de depressão e ansiedade. Ela usava a rede social para falar sobre seus transtornos psicológicos. (NBN SAÚDE. 2019)

7. CONCLUSÃO

Nos meios virtuais em que as pessoas criam vínculos estabelece-se uma configuração subjetiva de comunicação que está relacionada a uma própria criação e difusão de conhecimento. A forma como as pessoas interagem nas mídias sociais é diferente da maneira como elas se relacionam presencialmente. Essa discrepância na maneira de se comportar é relevante para entender a propagação do saber no mundo moderno. (ORLANDI, 1994)

Visto pelas telas dos *tablets*, computadores e *smartphones* o mundo virtual pode ser maravilhoso. O usuário se transforma em quem ele realmente quer. Exibe um estilo de vida que nem sempre condiz com sua realidade. Ostenta viagens e roupas de luxo e aparenta ser feliz o dia todo. Se torna o dono da verdade e se dá o direito de julgar e apontar o dedo quando bem entende sem pensar nas consequências desses atos. Por acharem que estão protegidos pelas telas de seus *gadgets* se tornam julgadores inconsequentes.

Com base nos estudos realizados concluímos que as mídias sociais utilizadas de modo indisciplinado por indivíduos acometidos com depressão contribuam negativamente no quadro clínico dos mesmos. As pessoas que estão passando por essa doença estão mais vulneráveis a declínios de pensamentos funcionais justamente pela recorrência de distorções cognitivas que as fazem refletir de maneira irracional e terem uma visão distorcida dos fatos reais.

Para prevenir e reduzir os impactos negativos e o adoecimento mental causados pelas mídias sociais o ideal é usá-las de maneira consciente e moderada. O indivíduo deve se policiar monitorando como anda sua relação com as mesmas, prestando atenção nos alertas feitos por pessoas próximas e observando com frequência se está tendo alterações de humor. A ideia de inserir uma psicoeducação sobre o tema na formação educacional dos jovens seria uma solução a longo prazo.

8. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION APA. DMS-V-TR – **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**, 2013

AMORIM, S.M.M (2014). **Sintomatologia depressiva e ansiosa em utilizadores do facebook**.

AGUIAR, Adriana. Facebook. **tudo sobre a rede social mais usada do mundo**. Disponível em: <<https://rockcontent.com/blog/facebook/>>. Acesso em: 22 de agosto de 2019.

BECK, A.T.(1979). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. New York: Meridian.

BUENO (2018). **Uso de Mídias Sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface**.

CARVALHO, J. H. D. de. (2011). **A publicidade nas redes sociais e a geração y: a emergência de novas formas de comunicação publicitária.** *Revista Negócios em Projeção*, 2(2), 91-105, jul. 2011.

CARVALHO, Lucas. **Whatsapp: história, dicas e tudo que você precisa saber sobre o app.** Disponível em: <<https://olhardigital.com.br/noticia/whatsapp-historia-dicas-e-tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-o-app/80779>>. Acesso em 05 de setembro de 2019.

CASTRO, Daniel. Kéfera, Whindersson e Felipe Neto. **Por que os youtubers se cansam do YouTube?** Disponível em: <<https://noticiasdatv.uol.com.br/noticia/celebridades/kefera-whindersson-e-felipe-neto-por-que-os-youtubers-se-cansam-do-youtube-27151>>. Acesso em 12 de setembro de 2019.

CASTRO, Janaina. **Como funciona o Twitter?** Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/1957/como-funciona-o-twitter>>. Acesso em 03 de setembro de 2019.

CIRIBELI, J.P e Paiva, C.H. Pereira (2011). **Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado.**

DANTAS, Tiago. **Youtube** Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/informatica/youtube.htm>>. Acesso em 03 de setembro de 2019.

DAUER, Stella. **Depressão entre influenciadores: precisamos falar sobre isso.** Disponível em: <<https://medium.youpix.com.br/depress%C3%A3o-entre-influenciadores-precisamos-falar-sobre-isso-13ca5c11714e>>. Acesso em: 27 de agosto de 2019.

DEMARTINI, Felipe. **Instagram começa a esconder curtidas e visualizações no Brasil.** Disponível em: <<https://canaltech.com.br/redes-sociais/instagram-comeca-a-esconder-curtidas-e-visualizacoes-no-brasil-144219/>> Acesso em: 26 de agosto de 2019

DURAN, Thiago. **Padre Fábio de Melo fala sobre saída do Twitter: 'é pesado para mim'.** Disponível em: <<https://f5.folha.uol.com.br/celebridades/2019/08/padre-fabio-de-melo-fala-sobre-saida-do-twitter-e-pesado-para-mim.shtml>>. Acesso em: 05 de setembro de 2019.

GALLIER, Thea de. **Little Mix's Jesy Nelson. Online trolls made me want to die.** Disponível em: <<https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/919c481a-882c-44d7-826f-5e6a25537543>>. Acesso em: 10 de setembro de 2019.

GOGONI, Ronaldo. **Quem criou o Youtube?** Disponível em: <<https://tecnoblog.net/276781/quem-criou-o-youtube/>>. Acesso em: 05 de setembro de 2019.

KOTLER, P. **Marketing 3.0: as forças que estão definindo o novo marketing centrado no ser humano.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

NBN SAÚDE. **Morte da blogueira Aline Araújo abre debate sobre depressão e ansiedade.** Disponível em: <<https://nbnbrasil.com.br/morte-da-blogueira-aline-araujo-abre-debate-sobre-depressao-e-ansiedade/>>. Acesso em 12 de setembro de 2019.

NESI, J., PRINSTEIN, M. J. Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. **Journal of Abnormal Child Psychology**, v. 43, n. 8, p. 1427–1438, 2015.

PATEL, Neil. O Que É Instagram: Tudo Que Você Deve Saber Sobre a Rede Social. Disponível em: <<https://neilpatel.com/br/blog/instagram-o-que-e/>>. Acesso em 26 de agosto de 2019.

PICON, F., KARAM, R., BREDÁ, V., RESTANO, A., SILVEIRA, A., & Spritzer, D. (2015). **Precisamos falar sobre tecnologia: Caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia.** *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 17(2), 44-60.

ORLANDI, E. **Discurso e políticas públicas urbanas: a fabricação do consenso.** Campinas: RG Editora, 2010.

QUEVEDO, João. **Depressão. Teoria e Clínica.** 2013.

SHENSA, A.; SIDANI, J. E.; DEW, M. A.; et al. A. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. *Am J Health Behav.*TM, v. 42, n. 2, p. 116–128, 2018.

SIBILIA, P. (2008). **O show do eu: a intimidade como espetáculo.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

SILVA, Gabriele. **Você conhece a profissão Youtuber?** Disponível em:

<<https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/carreira/voce-conhece-a-profissao-youtuber>>. Acesso em: 05 de setembro de 2019.

SILVA, Maria. **As redes sociais e seus impactos nas relações pessoais.** Disponível em: <<https://administradores.com.br/artigos/as-redes-sociais-e-seus-impactos-nas-relacoes-pessoais>>. Acesso em: 28 de agosto de 2019

STAUDT, Mariana. **Vida de Instagram - A Síndrome da Vida Perfeita.** Disponível em: <<https://medium.com/neworder/vida-de-instagram-a-s%C3%ADndrome-da-vida-perfeita-2d2a0bcbe372>>. Acesso em: 06 de outubro de 2019.