



CONSEQUÊNCIAS PSÍQUICAS DO AMBIENTE VIRTUAL: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O USO DAS REDES SOCIAIS

Ágapy Ester Alves Ribeiro Cunha¹, Derrick Lorenzato², Hiury Goulart Santana³,
Fernanda Fernandes Rodrigues⁴

Universidade Federal de Minas gerais, agapyester@gmail.com¹

Universidade Federal de Minas gerais, derrickglorenzato@gmail.com²

Universidade Federal de Minas gerais, Hiurygs@gmail.com³

Universidade Federal de Minas gerais, ferodrigues2003@hotmail.com⁴

Resumo – A Internet é um recurso de grande importância na atualidade e que remodelou ações, comportamentos e o estilo de vida da sociedade. Porém, a relação entre redes sociais e saúde mental exige mais atenção e cuidado, pois pode elevar o risco de depressão e ansiedade em jovens. Levando em consideração estes problemas mencionados, este trabalho se propõe a esclarecer as consequências psicológicas do uso das redes sociais com base em pesquisas recentes.

Palavras-chave: Psíquico; redes sociais; dependência; prejuízos.

1. Introdução

É no contexto de uma sociedade que se consolidou desde o final do século XX que o presente trabalho visa refletir. Nosso objeto de estudo são as mudanças decorrentes do advento da internet que dizem respeito ao psíquico, visto que se percebe um prejuízo na saúde mental da população conectada à internet. A pergunta norteadora do nosso trabalho, portanto, é: o que essa nova configuração social acarreta emocionalmente nos usuários de redes sociais? Neste artigo será explicitado o aspecto geral da relação entre psicologia comportamental e redes sociais, direcionando a discussão proposta para evidenciar os impactos decorrentes dessa relação. Por meio de levantamento bibliográfico, analisaremos a influência do mundo virtual na convivência em sociedade, principalmente no âmbito psíquico.

2. Desenvolvimento

1



De acordo com a psicóloga clínica, Anna King, fundadora do Laboratório Delete, em entrevista dada à Revista Arco, as redes sociais são projetadas com o objetivo de gerar prazer nos usuários, para que os indivíduos fiquem imersos por horas durante o uso. Jeff Orlowski mostra em seu documentário “O Dilema das Redes”, que a dependência no uso de redes sociais vai além da busca do usuário por uma distração, ela tem uma explicação fisiológica causada pela interação de neurotransmissores no cérebro. Segundo Orlowski, as empresas de tecnologias, tem utilizado cada vez mais estudos de neurociência e psicologia comportamental no desenvolvimento de aplicativos. Em seu documentário, é mostrado como desenvolvedores de sites e redes sociais como Facebook, Instagram, Pinterest e Gmail, projetaram o design desses produtos com base em estudos como por exemplo do psicólogo Burrhus Frederick Skinner, conhecido por trabalhos na área comportamental, em especial sobre esquemas de reforçamento.

Segundo King, as redes sociais se mostram uma fonte fácil de dopamina, e acostumam mal o cérebro a não produzir o neurotransmissor em quantidades normais. Assim, para manter os níveis ao longo do tempo, a psicóloga explica que precisamos gastar cada vez mais tempo nessas atividades. “Sem notar, passaremos a jogar mais, fazer mais sexo, comer mais, fumar mais e etc. em troca da felicidade, da liberação de dopamina”, adverte King na entrevista à revista Arco.

O século XXI trouxe a tecnologia como um auxiliar durante as relações sociais, sendo impensável viver sem ela nos dias atuais, especialmente para favorecer a comunicação através de ligações, e-mails, redes sociais, etc. Silva e Silva (2017) afirmaram que o uso da internet todos os dias causa conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção. Já não se escreve cartas ou se utiliza o telefone convencional para conversar com o interlocutor, como antigamente. A grande maioria da comunicação tem sido através de redes sociais, que se tornou um poderoso instrumento na era da sociedade da informação.

O Brasil é um dos países mais “conectados” do mundo: são quase 120 milhões de usuários de internet! No entanto, apesar de maior comodidade, conectividade e



facilidades advindas dessa tecnologia, o uso excessivo da rede tem causado uma série de distúrbios, principalmente entre os adolescentes. A dependência e as relações interpessoais foram/são drasticamente afetadas, causando consequências graves em relação à saúde mental dos indivíduos. A exibição exagerada de momentos bons, conquistas, celebrações, bem estar e felicidade, no geral, despertam um sentimento de angústia, ansiedade, desconforto e FOMO, que pode levar à depressão, segundo dados da ONS.

Alguns estudos e pesquisas científicas publicadas em importantes revistas da área de saúde mental, inclusive reforçam que esse sintoma vem crescendo concomitantemente ao aumento de tempo gasto nas redes sociais. Esses estudos, publicados em revistas como “Cadernos Brasileiros de Saúde Mental” e “Enfermagem atual” indicam que há relações claras entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens, além de evidenciar a relação dessas redes influenciando negativamente no aumento de depressão, ansiedade e dependência e isso precisa ser discutido de maneira diligente pela sociedade.

A respeito da dependência emocional, vamos abordar o assunto com base no artigo Ciberdependência: o papel das emoções na dependência de tecnologias digitais (2007) de Jefferson Cabral Azevedo, Giovane do nascimento e Carlos Henrique Medeiros de Souza. Os autores fazem um resgate histórico da evolução da tecnologia, mostrando como desde o século XIX vem acontecendo mudanças significativas que se intensificaram ao final do século XX com o advento da internet. As relações passaram a ser mediadas por tecnologias, surgiram novos arranjos sociais e psíquicos. De acordo com o texto, apresenta-se uma criação de transtornos que se relacionam com a dependência do mundo virtual. A Cibercultura, portanto, seria ramificada em diversas "áreas de vício" desenvolvidas a partir do uso excessivo da tecnologia. Ainda de acordo com o autor, ademais, os usuários realizam uma assimilação caótica, de acordo com os estudos apresentados no texto. Tanto a leitura e a escrita se veem modificadas nesse novo cenário, uma vez que recebemos estímulos de uma leitura não linear e nos comunicamos por meio de uma escrita fragmentária.



Portanto, de acordo com o texto, a linguagem humana se vê debilitada, há prejuízo do raciocínio lógico por causa da quantidade imensa de informações que são digeridas diariamente e precisam serem entendidas em uma maior velocidade e sem grande aprofundamento, perde-se assim parte da capacidade reflexiva. Entende-se então que o excesso de exposição midiática gera patologias e prejuízos de relacionamentos sociais. A influência da tecnologia ultrapassa seu uso técnico e facilidade para diversas tarefas, ela modifica a cultura, as perspectivas de mundo e também o psiquismo humano.

O uso das redes sociais, segundo o artigo “As redes sociais aumentam a nossa solidão?“, da revista Galileu, está estritamente relacionado ao desenvolvimento de doenças psicológicas, especialmente para os mais jovens. Desse modo, apesar da interação ser realizada de forma mais frequente na mídia digital, ela é superficial e não pode ser comparada à comunicação face a face, que gera maior satisfação e melhor estado de saúde.

Nesse ínterim, conforme Marta Miret e Elvira Pérez, os prejuízos em grande escala estão fortemente relacionados à falta de rede de apoio e ao uso descontrolado das plataformas digitais, que causam dependência e diminuem o desempenho dos usuários. Ademais, os principais prejuízos do uso das redes sociais pelos jovens estão relacionados à solidão, problema recorrente e quase sempre relacionado às plataformas digitais.

Dessa maneira, a exaltação da importância de buscar comunicações reais, face a face, é essencial, tendo em vista a superficialidade das relações online e o seu aspecto distorcido, a saber, o positivismo exagerado, no qual aspectos negativos da vida dos usuários não são revelados, o que representa um otimismo exagerado.

4. Considerações finais:

Tendo em vista o exposto, entendemos que de fato as redes sociais impactam negativamente o psicólogo de seus usuários, influenciando no modo de vida individual e principalmente na vivência em sociedade. Os prejuízos são decorrentes desse uso e portanto pensamos que a solução neste caso seria a diminuição com o



contato a muitas informações. Os acessos as redes pode tornar isso inevitável, por isso, estar atento as recomendações e não exagerar é o indicado.

No entanto, a tecnologia continuará a influenciar nossa sociedade do decorrer dos anos, a evolução do ser humano é sempre contínua, é um processo que não se pode parar. Desse modo, importa que se esteja atento ao seus prejuízos psíquicos, como tratamos nesse artigo, pois eles podem acarretar patologias e deficiências psicológicas incontornáveis.

5. Referências Bibliográficas:

AZEVEDO, Jefferson Cabral; NASCIMENTO, Giovane do; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros de. Ciberdependência: o papel das emoções na dependência de tecnologias digitais. **Texto livre**, v. 3, n. 2, p. 148-161, 2014. Disponível em <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/textolivres/article/view/16680>> Acesso em: 10 de jul. 2021.

LIMA, Marcos Eduardo Pereira de; PRIMO, Angelo Vinicius Dias. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão interativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme** 95.35 (2021).

MUYLDER, Cristiana Fernandes De; SOUZA, Ivar; MORIGUCHI, Stella Naomi. Redes Sociais e os Impactos dessa Inovação nas Organizações—Um Estudo de Caso da Rede Corporativa “Comunidade de Negócios” da Área Comercial das Empresas do Grupo Algar. **Revista Gestão & Tecnologia** 14.1 (2014): 225-244.

MIRET, Marta; PÉREZ, Elvira Lara. As redes sociais aumentam a nossa solidão? **Revista Galileu**, 2019. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2019/06/redes-sociais-aumentam-nossa-solidao.html>>. Acesso em: 10 de julho de 2021.

O DILEMA DAS REDES. Direção: Jeff Orlowski. Estados Unidos da América: Netflix, 2020.

SALCEDO, Bernardo. Como redes sociais hackeiam sua mente. **Revista Arco**. Disponível em <<https://www.ufsm.br/midias/arco/como-redes-sociais-hackeiam-sua-mente/>> Acesso em: 11 Jul. 2021.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, 2019. Disponível em



<<https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>> Acesso em: 10 de julho de 2021.