RISCO DE SUICÍDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES SOCIAIS

Agenor D. Da Costa[1] (EP), Gabriel B. C. De Araújo[1] (EP), Géssica C. R. Maia (EP), Sara B. C. De Souza (EP), Camila Resende (PO).

[1]Faculdade ZARNS de Itumbiara

Área temática: Saúde mental e qualidade de vida

Resumo

Este estudo apresenta-o impacto das mudanças sociais e das pressões diárias, especialmente a ansiedade, na saúde mental. Concentra-se na relação entre o uso de redes sociais e o aumento da ansiedade e suicídio em adolescentes e jovens, enfatizando o aumento dos transtornos mentais nessa faixa etária e o tempo dedicado às redes sociais. Destaca a necessidade de conscientização sobre os riscos à saúde mental ligados ao uso das redes sociais e a importância de promover um uso equilibrado e responsável dessas plataformas. Além disso, este estudo mostra o impacto psicológico do uso excessivo das redes sociais, incluindo os efeitos da comparação social e da busca por validação na ansiedade dos jovens, sendo realizada pesquisas bibliográficas com o uso de artigos de plataformas de bases de dados cientificas.

Palavras-Chave: Adolescentes; Redes Sociais; Ansiedade; Suicídio; Saúde Mental.

Introdução

O risco de suicídio em jovens, especialmente aqueles que sofrem de transtorno de ansiedade, devido ao uso intensivo das redes sociais, é complexo e requer uma abordagem cuidadosa. A relação entre saúde mental e o ambiente online pode ser significativa, exigindo uma análise atenta. (SESA, 2018)

O uso excessivo das redes sociais pode contribuir para o agravamento do transtorno de ansiedade em jovens, proporcionando um terreno propício para a comparação constante com os outros, a busca por validação social e a pressão para atender a padrões irreais. Isso pode intensificar sentimentos de inadequação e isolamento, fatores conhecidos por influenciar negativamente o bem-estar mental. (Cunha *et al.*, 2018)

Estudos indicam uma correlação entre o tempo gasto nas redes sociais e o aumento dos níveis de ansiedade e depressão em jovens. A exposição constante a imagens idealizadas, bem como o cyberbullying, podem agravar ainda mais os desafios emocionais enfrentados por esses indivíduos (SESA, 2018).

O transtorno de ansiedade, por si só, já é um fator de risco para o suicídio. A combinação desse transtorno com os impactos negativos das redes sociais pode criar uma situação preocupante. Portanto, é essencial que pais, educadores e profissionais de saúde estejam atentos aos sinais de alerta, como mudanças de comportamento, isolamento social, expressões de desesperança ou fala direta sobre o suicídio (Da Rosa, 2022).

As redes sociais possuem grande influência na vida da população mundial, especialmente entre os jovens e adolescentes. Sendo assim, ressalta-se que, embora a internet proporcione interatividade e compartilhamento, também podem ter efeitos prejudiciais na saúde mental. Ademais, as plataformas digitais, apesar de oferecerem conectividade, podem agravar as pressões sociais e contribuir para um ambiente propício ao desenvolvimento de problemas de saúde mental. Consequentemente, no Brasil, o suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos. (Du Mont *et al*., 2022, p. 2; Picon, 2015).

Diante do exposto, este trabalho tem o objetivo de apresentar o impacto do uso intensivo das redes sociais na saúde mental de jovens, e mostrar sua relação com o agravamento de transtornos de ansiedade e o risco de comportamentos suicidas, através da construção de um

folheto científico. Ademais, buscou-se estudar e compreender as Normas ABNT NBR 10520/2023 e a 6023/2018.

Desenvolvimento

Esta pesquisa envolve uma revisão de literatura. Para sua elaboração, foram conduzidas pesquisas bibliográficas com o uso de artigos científicos provenientes das bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PubMed. Os termos de pesquisa utilizados foram: *Ansiedade, suicídio, redes sociais e adolescência, saúde mental na adolescência e ansiedade social.*

Primeiramente, para a construção do folheto científico foi utilizada a ferramenta do Canva, no qual tabelas, gráficos, imagens e textos foram aplicados para fornecer informações claras e acessíveis sobre a relação entre as redes sociais, ansiedade e suicídio, além da promoção da saúde, sintomas e cuidados específicos. Ademais, o folheto tem o objetivo de educar e conscientizar o público-alvo sobre questões de saúde mental, incentivando práticas saudáveis e fornecendo orientações para uma melhor compreensão do uso benéfico das redes sociais.

O processo para a criação do folheto é delicado pois necessita de uma melhor seleção do conteúdo para que o leitor compreenda de forma objetiva o conteúdo proposto nas pesquisas selecionadas. As imagens selecionadas visaram destacar dados relevantes sobre os índices que relacionam a ansiedade e redes sociais, saúde mental entre jovens em porcentagens para um máximo aproveitamento dos elementos abordados. Além disso, foram utilizados dados e informações oriundos do levantamento bibliográfico realizado previamente.

Na CID-11 (décima primeira revisão da classificação internacional de doenças) ela é reconhecida como um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, sendo associada por um sentimento de angústia, tensão e que podem gerar sintomas físicos ao indivíduo. A ansiedade é considerada patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importantes (Frota et al., 2009).

A comunidade está em um processo contínuo de mudança, experimentando uma 'época de avanço tecnológico' em que a utilização das mídias sociais está em constante ascensão, aumentando de maneira exponencial e abrangendo um número cada vez maior de usuários. Consequentemente, isso leva à formação de uma sociedade altamente interligada, que passa a maior parte do dia conectada à internet (Vermelho *et al*., 2015).

Transformações culturais e históricas podem exercer influência sobre os jovens, e uma delas é a tecnologia digital, que se tornou um elemento indispensável no dia a dia. A geração conhecida como 'Z' é composta por indivíduos que acessam a internet por meio de diversos dispositivos e durante longos períodos de tempo. Contudo, tal comportamento acarreta riscos significativos devido ao caráter anônimo das plataformas online, o que pode resultar em situações como o cyberbullying e uma interpretação imatura e disseminação inapropriada de mensagens, fotos e áudios. Além disso, as redes sociais desempenham um papel integral na rotina dos jovens, expondo-os a riscos que incluem alterações no humor e comportamento, podendo contribuir para problemas psicológicos como fobia social, timidez, isolamento social, transtornos afetivos e depressão (Amigo *et al*., 2018).

Os meios de comunicação modernos, apesar de facilitarem a interação social e o desenvolvimento de redes sociais mais amplas, podem ter efeitos negativos se utilizados de maneira excessiva ou abusiva. Isso pode levar ao isolamento social, falta de atividade física, queda no desempenho acadêmico e dificuldades na construção de relacionamentos. Em casos mais graves, a dependência da internet pode resultar em sintomas ansiosos ou depressivos. Termos como "depressão do Facebook" e "toque fantasma" foram cunhados por alguns autores para descrever sintomas decorrentes do uso excessivo das novas tecnologias. A "depressão do Facebook" refere-se a sentimentos de tristeza e solidão devido à falta de conexão constante com os outros, enquanto o "toque fantasma" descreve a sensação ilusória de receber chamadas ou notificações no dispositivo quando na realidade não há nenhuma (Cruz, 2014).

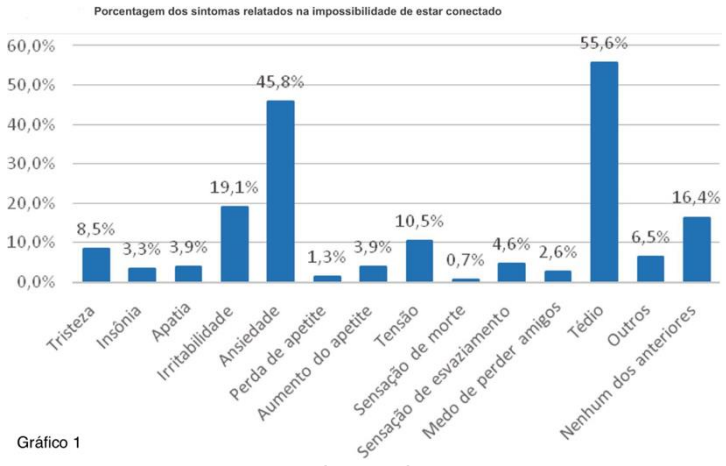
Salienta-se que a OMS previu que problemas em saúde mental seriam umas das principais causas de morbidade e mortalidade na população mundial. A literatura atual, aponta que os adolescentes que fazem o uso indiscriminado das redes sociais sofrem o risco maior de gerar consequências graves a sua saúde mental (Houghton *et al*., 2018; Wendt *et al*., 2020).

Além disso, muitos indivíduos buscam por apoio psicológico nas mídias sociais, uma situação bastante sensível, pois essa prática pode contribuir para o desenvolvimento de uma dependência. Quando suas esperanças em relação às plataformas online são frustradas, o indivíduo pode acabar experimentando um vazio intenso, semelhante à sensação de um usuário dependente de substâncias quando não está sob os efeitos dela ou quando é privado de seu acesso, conhecido como abstinência (Du Mont *et al*., 2022, p. 2; Picon, 2015).

Dessa forma, um exemplo a ser destacado é o jogo Baleia Azul, que entrou em evidência no ano de 2015, época em que ocorreu o primeiro relato de jovens que se suicidaram em decorrência da participação no jogo. O jogo fazia a alusão a uma baleia, que, quando se sente fragilizada, se encalha propositalmente em águas rasas, tirando assim a sua própria vida. Os responsáveis pelo jogo criavam um perfil falso e enviavam desafios diários aos indivíduos que escolhem participar do jogo, e pediam provas (fotos ou vídeos) para provar que o desafio havia sido cumprido. O jogo era disponibilizado em diversas redes sociais, mas principalmente no Facebook e em uma rede social russa, e os desafios eram de automutilação e punições contra o próprio indivíduo, e ao final do jogo, o desafio final era o suicídio (Lopes, 2018).

A partir desse ponto de vista, torna-se aparente que o uso ilimitado da tecnologia entre os jovens pode levar a problemas de saúde mental e emocional. Por conseguinte, o uso excessivo de plataformas de mídia social pode aumentar a propensão a distúrbios de atenção, pensamentos persistentes, ansiedade e riscos à saúde mental (Figura 1). A disseminação rápida de informações pode resultar em uma busca constante por gratificação instantânea. Consequentemente, o uso excessivo de dispositivos tecnológicos pode desencadear ansiedade e complicações relacionadas ao estresse, enquanto a falta de conectividade pode gerar uma série de sintomas e sensações corporais (Paiva; Costa, 2016).

Figura 1. Porcentagem dos sintomas relatados na impossibilidade de estar conectado.



Fonte: Leite *et al*., 2023.

O suicídio é um dos maiores causadores de morte entre jovens, a nível mundial, estimando-se que seja a causa mais comum de mortalidade entre meninas, na faixa etária compreendida entre os 15 e os 19 anos. Os comportamentos auto-lesivos são mais frequentes em meninas entre os 13 e os 15 anos (Machado e Santos, 2013)

O uso excessivo e indiscriminado da tecnologia pode resultar em desequilíbrio cognitivo, intensificando distúrbios de atenção, ansiedade e problemas de linguagem, prejudicando assim o processo de aprendizagem. Esse uso excessivo sobrecarrega o cérebro, levando a um

processamento superficial das informações, o que significa que embora os dados possam passar pelos olhos, não são retidos ou internalizados de forma significativa (Silva *et al.,* 2017).

A existência de espaços online que divulgam relatos de suicídio é visto tanto como um fator de risco como um fator “protetor” de comportamentos suicidários, verificando-se, oposição sobre a necessidade da utilização da Internet: se, por um lado, as relações nas redes podem fornecer suporte social a adolescentes solitários, por outro lado podem encorajar comportamentos de autoextermínio. Sites e fóruns online pró-suicídio, permitem que os utilizadores os usem como um meio para lidar com problemas quotidianos, encorajando, muitas vezes, os jovens a tentarem o suicídio e, até mesmo, a fazerem pactos de suicídio, assumindo atos perigosos em indivíduos com perturbações psiquiátricas, suscetíveis a isolamento social (Silva *et al.,* 2017).

Logo, é crucial que a utilização da internet e seus recursos seja feita de maneira consciente e responsável, uma vez que o uso excessivo pode acarretar vários riscos à saúde mental e física. Portanto, é essencial conscientizar sobre os danos ao bem-estar que o abuso das mídias sociais pode provocar e orientar sobre a prática de um uso saudável: estabelecendo horários específicos para a navegação, evitando a divulgação de informações pessoais, sendo sensível em tópicos polêmicos e tendo cuidado para não causar ofensas, além de se afastar de assuntos e indivíduos que tenham um impacto negativo. Além disso, O tratamento da ansiedade devido ao uso das redes sociais pode envolver uma abordagem multidimensional que combina terapia comportamental, psicoterapia, suporte social, mudanças de estilo de vida e possíveis intervenções farmacológicas (Du Mont *et al*., 2022).

Por fim, a construção de um resumo expandido e consequentemente um folheto científico sobre o assunto é crucial, pois aumenta a conscientização sobre a importância do bem-estar psicológico, ajuda a reduzir o estigma associado a ansiedade e o suicídio e promove o acesso a informações relevantes e recursos de apoio.

Conclusões

Este estudo dirigido permitiu constatar o impacto do uso intensivo das redes sociais na saúde mental dos jovens, com foco específico no agravamento dos transtornos de ansiedade e no risco de comportamentos suicidas. O estudo revelou uma relação significativa entre o tempo gasto nas plataformas de mídia social e o aumento dos níveis de ansiedade e depressão entre os adolescentes, corroborando estudos anteriores sobre os efeitos prejudiciais da exposição constante a imagens idealizadas e ao cyberbullying.

Os resultados destacaram como o uso indistinto das redes sociais pode criar um terreno fértil para comparações sociais prejudiciais, pressões para atender a padrões irreais e a busca incessante por validação, fatores que intensificam os sentimentos de inadequação e isolamento, afetando negativamente o bem-estar mental dos jovens.

Assim, é crucial aumentar a conscientização sobre os possíveis efeitos adversos do uso das mídias sociais na saúde mental dos jovens e desenvolver estratégias eficazes de prevenção. Isso abrange promover hábitos saudáveis no uso das redes sociais, introduzir programas de educação em saúde mental nas escolas e comunidades, além de disponibilizar recursos de suporte acessíveis para os jovens que enfrentam dificuldades de saúde mental.

Outrossim, escrever um folheto científico é uma experiência gratificante e desafiadora ao mesmo tempo. Requer uma grande base de pesquisa, organização de ideias, redação clara e concisa, e a habilidade de apresentar informações complexas de forma acessível.

Referências Bibliográficas

AMIGO, B. M. P. et al. Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. **Educ, Guadalajara**, vol.8, n.16, pp.53-72, janeiro/junho, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334 acesso em: agosto de 2023.

CRUZ, Fernanda Alves Davidoff. Impactos do uso excessivo dos meios de comunicação na saúde. 2014. Dissertação Dissertação (Programa de Pós Graduação em Educação e Saúde na Infância e na Adolescência) - Universidade Federal de São Paulo. São Paulo,2014.

CUNHA, ANNA BEATRIZ DE PAIVA; RESENDE, IGOR LEONARDO SOARES; SILVA, JÚLIA GABRIELE MOREIRA DA. A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes.2022. Trabalho de Conclusão de Curso (UNA) - Belo Horizonte. 2022.

DA ROSA, Amanda Ferreira. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. 2022. 35 f. Monografia (Bacharelado em Psicologia) - UNIFACCAMP, Campo Limpo Paulista, 2022. Disponível em: https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/07022023010431.pdf. Acesso em : 19 de outubro de 2023.

DAINE, K. et al. The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. PLoS ONE, v. 8, n. 10, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555. Acesso em: 23 out. 2023.

DE SILVA JUNIOR, Evandro Sérgio et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, 2022.

FROTA, Ilgner Justa; MOURA FÉ, Augusto Andrade Campos de; DE PAULA, Francisco Thiago Martins; GOMES, Victor Elmo. Anxiety disorders: history, clinical features, and current classifications. Revista Brasileira de Psiquiatria, [s.l.], v. 31, p. S5-S12, 2009. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361739/3971.pdf. Acesso em: 10 de outubro de 2023

HOUGTHON, S. et al. Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during Adolescence. Journal of Youth and Adolescence, v. 47, p. 2453-2467, jul. 2018. Disponível em: doi:10.1007/s10964-018-0901-y. Acesso em: agosto de 2023.

LOPES, Natálya Martins. O jogo “baleia azul”: Representações sociais do suicídio de jovens de Minas Gerais na mídia online. 2018. 91 f. Dissertação (Mestrado em Economia Doméstica) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2018.

PAIVA, N; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça? (2015). Disponível em:< http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf> Acesso em: agosto de 2023

PICON, Felipe et al. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. Revista Brasileira de Psicoterapia, v. 17, n. 2, p. 44-60, 2015.

LEITE, Renata Franco, *et al*. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/. Acesso em: 23 de agosto de 2023.

MACHADO, Daiane Borges; SANTOS, Darci Neves dos. Suicídio no Brasil, de 2000 a 2012. Revista Brasileira de Psiquiatria, [s.l.], v. 37, n. 4, p. 286-292, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/jSFVzxZCLjTrDMqzwVSpgKG/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 23 de agosto de 2023.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO ESPÍRITO SANTO. Diretrizes Clínicas em Saúde Mental. Disponível em: https://saude.es.gov.br/Media/sesa/Protocolo/Diretrizes%20Clinicas%20em%20saude%20mental.pdf. Acesso em: 23 out. 2023.

SILVA, Thayse de Oliveira. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2016.

VERMELHO, S. C.; VELHO, A. P. M.; BERTONCELLO, V. Sobre o conceito de redes sociais e seus pesquisadores. Educ. Pesqui., São Paulo, v. 41, n. 4, p. 863-881, outubro/dezembro 2015.

WENDT, G. W. Associations between cyberbullying victiization and depressive symptoms in early Adolescence. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, n. 2, pp. 157-161, abril 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000312> acesso em: 10 de outubro de 2023.

ANEXOS

Relatório do Software Anti-plágio CopySpider
Para mais detalhes sobre o CopySpider, acesse: https://copyspider.com.br

Instruções
Este relatório apresenta na próxima página uma tabela na qual cada linha associa o conteúdo do arquivo de entrada com um documento encontrado na internet (para "Busca em arquivos da internet") ou do arquivo de entrada com outro arquivo em seu computador (para "Pesquisa em arquivos locais"). A quantidade de termos comuns representa um fator utilizado no cálculo de Similaridade dos arquivos sendo comparados. Quanto maior a quantidade de termos comuns, maior a similaridade entre os arquivos. É importante destacar que o limite de 3% representa uma estatística de semelhança e não um "índice de plágio". Por exemplo, documentos que citam de forma direta (transcrição) outros documentos, podem ter uma similaridade maior do que 3% e ainda assim não podem ser caracterizados como plágio. Há sempre a necessidade do avaliador fazer uma análise para decidir se as semelhanças encontradas caracterizam ou não o problema de plágio ou mesmo de erro de formatação ou adequação às normas de referências bibliográficas. Para cada par de arquivos, apresenta-se uma comparação dos termos semelhantes, os quais aparecem em vermelho.
Veja também:
Analisando o resultado do CopySpider
Qual o percentual aceitável para ser considerado plágio?

Faculdade ZARNS

Versão do CopySpider: 2.2.2
Relatório gerado por: lubkvargas@hotmail.com
Modo: web / normal

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361739/3971.pdf	69	0,94
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/03122021074915.pdf	46	0,59
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24204868	23	0,58
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/05122021090946.pdf	62	0,54
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1361739	16	0,49
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30046970	16	0,39
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0077555	27	0,37
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/05122021092026.pdf	15	0,26
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://www.bbc.com/portuguese/geral-48821565	14	0,25
RISCO DE SUICIDIO EM JOVENS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE DEVIDO AO USO EXACERBADO DAS REDES (VERSAO FINAL).docx X https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/0	7	0,23
Arquivos com problema de download		
https://www.researchgate.net/publication/359000754_Transtornos_de_ansiedade_historico_aspectos_clinicos_e_classificacoes_atuais	Não foi possível baixar o arquivo. É recomendável baixar o arquivo manualmente e realizar a análise em conluio (Um contra todos). - Index 30 out of bounds for length 30	

CopySpider
https://copyspider.com.br/

https://www.researchgate.net/publication/326606060_Reciprocal_Relationships_between_Trajectories_of_Depressive_Symptoms_and_Screen_Media_Use_during_Adolescence	Não foi possível baixar o arquivo. É recomendável baixar o arquivo manualmente e realizar a análise em conluio (Um contra todos). - Erro: Parece que o documento não existe ou não pode ser acessado. HTTP response code: 403 - Server returned HTTP response code: 403 for URL: https://www.researchgate.net/publication/326606060_Reciprocal_Relationships_between_Trajectories_of_Depressive_Symptoms_and_Screen_Media_Use_during_Adolescence

https://drive.google.com/file/d/1yAgwFY9EMBnEbcxzr1oEqQg0UELsNmaJ/view?usp=drivesdk