

COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS

C. DOS SANTOS

Universidade Federal de Santa Maria

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1900-0735>

cati92sw@gmail.com

Submetido 14/06/2020 - Aceito 06/06/2021

DOI: 10.15628/holos.2021.11651

RESUMO

Frente ao avanço do número de infectados e da identificação de transmissão comunitária do SARS-CoV-2 (Covid-19), algumas medidas de contenção foram tomadas, incluindo o distanciamento social. As repercussões desta medida têm sido discutidas, com destaque para o aumento do tempo de uso de internet e mídias sociais por adolescentes. Este ensaio tem por objetivo discutir os impactos do uso de internet e mídias

sociais sobre a saúde mental dos adolescentes, sobretudo durante a pandemia de Covid-19. Em específico, discutem-se as principais consequências relacionadas ao aumento do uso dessas ferramentas, incluindo o estresse, vulnerabilidade à violências, distúrbios do sono e dependência de internet, assinalando-se possíveis intervenções.

PALAVRAS-CHAVE: Covid-19, mídias sociais, saúde mental, adolescentes.

MENTAL HEALTH OF TEENAGERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: VULNERABILITIES ASSOCIATED WITH THE USE OF THE INTERNET AND SOCIAL MEDIA

ABSTRACT

In the face of an increasing number of infected people and the SARS-CoV-2 (Covid-19) community transmission identification, some contention measures have been taken, including social distancing. The repercussions of this measure have been discussed, highlighting the increase of the internet and social media use by teenagers. The objective of this essay is to discuss the

impacts of the internet and social media use on the mental health of teenagers, especially during the Covid-19 pandemic. Specifically, the main consequences related to the increasing of those tools use are discussed, including stress, violence vulnerability, sleeping disorders and internet addiction, highlighting possible interventions.

KEYWORDS: Covid-19, social media, mental health, teenagers.



1 INTERNET, MÍDIAS SOCIAIS, IDENTIDADE SOCIAL E SAÚDE MENTAL

A discussão acerca do quanto e de como as mídias sociais participam da construção identitária das pessoas é recente, à medida que, até certo tempo atrás, a dimensão da identidade não era questionada.

Esse aspecto muda a partir de uma mudança estrutural ocorrida nas sociedades modernas, desde o final do século XX, o que, para Hall (1997) está fragmentando as passagens culturais de classe, gênero, sexualidade, raça e nacionalidade que, em épocas passadas, nos forneciam sólidas localizações como indivíduos sociais. No entendimento do autor, essas transformações estão mudando nossas identidades pessoais, abalando a ideia de que somos sujeitos integrados.

No seio da modernidade, Hall (1997) afirma que as identidades passaram a ser formadas a partir da interação entre o eu e a sociedade. O sujeito, então, ainda teria um núcleo (essência interior), o “eu real”, mas este passa a ser constituído e modificado num diálogo contínuo com os mundos culturais “exteriores” e as identidades que oferecem. Por sua vez, Bauman (2004), ressalta que, diante da modernidade, as identidades se tornaram tarefas que os indivíduos desempenham por meio de suas biografias, a partir do momento em que a modernidade substituiu os estados pré-modernos que determinavam a identidade pelo nascimento, deixando poucas brechas para o questionamento “quem sou eu”.

Numa direção semelhante, embora não seja adepto de utilizar o conceito de pós-modernidade, Giddens (2002) propõe que um dos processos que mais contribuem para a fragmentação da identidade é a globalização, considerando o impacto desta sobre as identidades culturais. Afinal, para o autor, à medida que áreas diferentes do globo são postas em interconexão umas com as outras, ondas de transformação social atingem virtualmente toda superfície da terra. “A globalização diz respeito à interseção entre presença e ausência, ao entrelaçamento de eventos e relações sociais “à distância” com contextualidades locais (Giddens, 2002, p. 27). Então, as

mudanças em aspectos íntimos da vida pessoal estão diretamente ligadas ao estabelecimento de conexões sociais de grande amplitude. Não quero negar a existência de muitos tipos de conexões intermediárias — por exemplo entre localidades e organizações estatais. Mas o nível do distanciamento tempo-espço introduzido pela alta modernidade é tão amplo que, pela primeira vez na história humana, “eu” e “sociedade” estão inter-relacionados num meio global (Giddens, 2002, p. 27).

Na perspectiva de refletir acerca da globalização, Bauman (2004) ressalta que, num mundo globalizado, pós-moderno, as identidades fixas e bem definidas tornaram-se ultrapassadas e, em decorrência do excesso de informações, é mais interessante manter uma identidade flexível, posto que ser identificado de modo inflexível parece não ser visto com bons olhos. Possuir “uma identidade coesa, firmemente fixada e solidamente construída seria um fardo, uma repressão, uma limitação da liberdade de escolha” (Bauman, 2004, p.60). E, embora ter uma identidade flutuante possa angustiar, uma identidade fixa é tomada como alvo de preocupação, à medida que a pessoa acaba sendo tomada como intransigente. Logo, na pós-modernidade, a identidade social é constituída a partir de fragmentos mutáveis e flexíveis, assim como o são as outras esferas da



sociedade; compete, portanto, ao sujeito formar sua identidade em consonância com aqueles fragmentos que vai encontrando em seu percurso de vida.

Considerando, então, que a identidade não é fixa, homogênea ou centrada, mas fluida e fragmentada, em constante mudança e transformação, é importante entendermos como a identidade dos adolescentes se constrói na atualidade. Afinal, sustentados em Woodward (2014), nosso entendimento é de que as identidades, embora distintas e interpenetradas de modo constante, em algum momento ou lugar, podem se manifestar conforme as circunstâncias, tomadas enquanto características dos sujeitos culturais, no que tange aos seus aspectos étnico, social, individual, político, cultural e, enfim, nas mais diversificadas facetas que representam, mas constituindo o indivíduo de uma forma geral. Em outros termos, somos interpelados de modo constante por sistemas de representação cultural e de significação, sendo que esses sistemas afetam nossas identidades. Pensando no cenário da pós-modernidade¹, sustentados nas palavras de Bauman (2004), é possível salientarmos que hoje as pessoas têm dificuldade em manter uma identidade única, muito em parte pelo advento das tecnologias e das mídias sociais que apresentam, à toda hora, novas possibilidades de ser e estar no mundo, em constante mutabilidade.

Frente a isso, é viável pontuar que as mídias sociais participam, mesmo que não exclusivamente, da construção das identidades no cenário pós-moderno. Afinal, elas vão ao encontro de uma característica presente na pós-modernidade: a ausência de fronteiras fixas e identidades definidas, sendo os aparatos que servem às pessoas como modo de interagir de acordo com interesses em comum sem, necessariamente, estar dentro da mesma cidade. No que diz respeito aos adolescentes, atualmente, os saberes, os sentidos e as representações culturais que circulam em seu contexto social e cultural parecem ser permeados pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), por representações veiculadas por meios de comunicação, redes sociais e mídia; tal fato pode estar influenciando o processo de construção de identidades, a sexualidade, a saúde sexual e reprodutiva e a saúde mental deles.

O que se almeja a partir desta escrita, no entanto, não é responsabilizar as mídias sociais e/ou a internet pela fragmentação identitária pós-moderna, pelas transformações socioculturais que vêm ocorrendo na sociedade ou delegar a elas a responsabilidade pelas afecções que afetam a saúde mental das pessoas, sobretudo dos adolescentes, embora se saiba que estas podem exercer algumas influências frente a tais aspectos. Afinal, apontamentos acerca do tema não são recentes. Considerando os dados do ano de 2014 apontados pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, em 2014, o nível de frequência de uso da internet por adolescentes para determinadas atividades, como a troca de mensagens instantâneas, já era superior ao uso para pesquisas escolares e o uso diário da tecnologia, sobretudo da internet, é muito mais frequente para a troca de mensagens instantâneas (75%) e a interação em redes sociais (56%), via aplicativos de celulares e computadores (Brasil, 2014).

¹ O conceito de pós-modernidade, embora não seja coeso entre os pensadores, pode ser entendido como a “liquefação” e fragilização das instituições que outrora eram sólidas e, agora, tornam-se mutáveis e sem forma definida, capazes de se moldar em relação a inúmeras estruturas (Bauman, 2003).



No cenário contemporâneo, durante o período de distanciamento social, iniciado em meados de março de 2020, um estudo conduzido por Sá, Rosa e Tardivo (2020) que levantou dados dos sentimentos e atitudes tomados por adolescentes no período de pandemia resume-se aqui: em relação aos dados gerais sobre distanciamento social, a grande maioria das pessoas enfrenta reclusão de mais de 15 dias (79,3%), mas a maioria também concorda que essa medida é necessária (82,7%) e considerou importante cooperar na não disseminação do coronavírus, já que o adolescente de um modo geral não se encontra no grupo de risco de contrair a COVID-19 em sua forma mais grave, mas, ainda assim, é um vetor de transmissão.

Quanto à família reunida no isolamento social, o estudo de Sá, Rosa e Tardivo (2020) revelou predominância da configuração dos participantes que têm quatro pessoas na família (62,8%). Sobre o impacto da convivência familiar no confinamento, embora a maior parte dos participantes do estudo (42,7%) afirme estar em harmonia, uma significativa parcela aponta que alguns conflitos se dão ou pioraram devido à proximidade da convivência familiar (12,%), já outra parcela afirma que muitos conflitos advieram da proximidade proveniente do distanciamento (4,4%). Em relação aos sentimentos associados ao distanciamento, a pesquisa revelou irritação, solidão, tristeza e medo, enquanto esperança, solidariedade, otimismo e raiva tiveram poucas marcações na pesquisa.

O mesmo estudo aponta que a maioria (73,1%) dos participantes do estudo diz ter aumentado o uso da internet, sendo o entretenimento (44,7%) majoritariamente (pode ser jogos, num geral), seguido de falar com os amigos (39,9%), assim como as redes sociais, a exemplo do Facebook, enquanto principal plataforma de uso (86%). Numa direção similar, Shiozawa e Uchida (2020, p. 267) ressaltam que estudos têm evidenciado “a central issue regarding social media: while networks enable interactions with larger numbers of people, they also inevitably lead towards a reduction in interpersonal communication within the family and within the physical environment”.

No cenário atual, há ciência de que as tecnologias digitais vêm alterando a forma como as pessoas interagem, à medida que vêm inibindo a interação física, gerando um comodismo, o que pode causar problemas sociais, como separação do convívio social, solidão e depressão. No que se refere aos adolescentes, para preencher o vazio deixado pelo isolamento social, eles se apegam às redes sociais, visto que elas lhe dão a impressão de que nunca estão sós e infelizes, via amigos virtuais e compartilhamentos de informações (Silva & Silva, 2020).

A Lei nº 12.965 (Brasil, 2014) – que regulamentou o Marco Civil da Internet, em seu artigo 29º, explicita a necessidade do controle e vigilância parental e a educação digital como formas de proteção frente às mudanças tecnológicas, sobretudo no que se refere aos impactos provocados nas famílias e, em específico, às rotinas e vivências das crianças e dos adolescentes. Todavia, a Sociedade Brasileira de Psiquiatria - SBP (2016) argumenta que os pais e os educadores precisam aprender como exercer essa mediação e serem alertados sobre os riscos e os limites necessários ao/para assumirem tal responsabilidade. Ademais, as crianças e adolescentes devem ser informados das necessidades de hábitos saudáveis no uso das tecnologias.



Ainda no que se refere às políticas públicas, a Lei 13.185 (Brasil, 2015) instituiu o programa de combate à intimidação sistemática e fatos ou imagens que depreciem, incitem à violência, adulteração de fotos ou dados pessoais, que tenham como intuito criar meios de constrangimento psicossocial (bullying), principalmente mediante o uso da rede mundial de computadores (cyberbullying), à medida que esse fato vem se tornando frequente e apresenta consequências perigosas.

Visando contribuir a estudos e dados relativos ao tema, este estudo busca identificar e dialogar acerca dos impactos do uso de internet e mídias sociais sobre a saúde mental da população adolescente, sobretudo durante a pandemia de Covid-19 (objetivo primário). Em específico, objetiva-se discutir as principais consequências relacionadas ao aumento do uso dessas ferramentas, incluindo o estresse, a vulnerabilidade às violências, os distúrbios do sono, a dependência de internet, já relatados na literatura científica (objetivo secundário) e assinalar possíveis intervenções (objetivo terciário) a partir do olhar da psicologia.

2 DISTANCIAMENTO SOCIAL E VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO AUMENTO DO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS POR ADOLESCENTES

Desde o surgimento do novo coronavírus - SARS-CoV 19, em seu epicentro, na China, ainda em 2019, o Covid-19 preocupava autoridades da saúde, entidades sanitárias e os mais variados setores sociais (saúde pública, economia, política, entre outros), sendo o aumento expressivo dos casos o motivo para a declaração de uma situação pandêmica. Diante desse cenário, adotaram-se medidas de contenção do vírus e do surgimento de novos casos, como o distanciamento social.

O distanciamento social pode ser entendido como uma estratégia não farmacológica que abrange o isolamento de casos, a quarentena dos contatos e a prática voluntária de não frequentar ambientes com aglomerações de pessoas (Qualls et al., 2017). Enquanto estratégia, o distanciamento engloba o isolamento social que, por sua vez, consiste na separação das pessoas doentes daquelas não infectadas (Aquino et al., 2020). No entanto, embora a prática do distanciamento social tenha sido eficaz no controle do crescimento exponencial das doenças e no resguardo dos sistemas de saúde contra um colapso relacionado à demanda maior do que a oferta, tal estratégia tem apresentado, por outro lado, impactos, bem como determinantes sociais e econômicos são colocados em questão, à medida que configuram fatores limitantes da estratégia (Natividade et al., 2020).

Acerca dos impactos oriundos do período de distanciamento social, o aumento dos índices de uso de mídias sociais e internet por adolescentes têm sido apontado por alguns estudos (Deslandes & Coutinho; Brasil, 2020; Orben, Tomova & Blakemore, 2020; Sá, Rosa & Tardivo, 2020; Shiozawa & Uchida, 2020). Entre as vulnerabilidades que surgem do uso indiscriminado, figuram os transtornos de atenção, transtornos obsessivos, de ansiedade e problemas com a linguagem e a comunicação, o que afeta diretamente a aprendizagem. Ademais, a tecnologia pode se tornar um fator de isolamento social, comprometendo a capacidade de socialização dos adolescentes, que podem ter dificuldades em distinguir a realidade do mundo virtual (Silva & Silva, 2020).



Para além das vulnerabilidades relacionadas à saúde mental mencionadas, pesquisas em crianças e adolescentes têm demonstrado que mensagens de chat positivas evocam recompensa semelhante à ativação resultante de recompensa monetária. Inclusive, existem evidências experimentais iniciais de que tais usos passivos podem influenciar negativamente a sensação de bem-estar, possivelmente aumentando a comparação social e inveja (Orben, Tomova & Blakemore, 2020).

Numa via similar, em relação à interação social, as redes permitem interações com um grande número de pessoas, todavia, também levam inevitavelmente a uma redução na comunicação interpessoal dentro da família e no ambiente físico. É o que apontam Shiozawa & Uchida (2020), ao alertarem para a diminuição do tempo gasto na interação face a face, fator que pode contribuir para o desenvolvimento psiquiátrico de problemas psicológicos. Na verdade, para os autores, tempos mais longos gastos em mídia social podem dar origem a impressões distorcidas de si próprio e intensificar sintomas depressivos. Numa perspectiva similar, o estudo conduzido por Sá, Rosa & Tardivo (2020) sustentam que o uso de internet na pandemia aumentou 73% entre os participantes (Sá, Rosa & Tardivo, 2020), sendo a utilizada, principalmente, para assistir vídeos/filme (44,7%) e falar com amigos (39,9%). Acerca das mídias mais utilizadas, despontam o Facebook (86,6%), o Instagram (68,4%) e o e-mail (11,9%) (Sá, Rosa & Tardivo, 2020).

Diante do exposto, não há como desconsiderar que, devido às medidas de distanciamento social adotadas diante da pandemia de COVID-19, os adolescentes tiveram suas atividades em hiato: escola, academias, estágios, cinemas, festas, entre outras. Dado o exposto acima, podemos inferir que os jovens estão em ambiente domiciliar e com poucas atividades de lazer disponíveis, bem como sem a rotina de atividades escolares. Neste sentido, acredita-se que muitos adolescentes estejam fazendo uso abusivo das redes sociais neste período de “ócio”.

Compete salientar, no entanto, que há autores que observaram que os adolescentes buscam estar em rede, na maioria das vezes, com o intuito de constituir amizades e realizarem trocas com outros jovens. Estudo realizado por Capella et al. (2008) mostrou que as tecnologias podem favorecer a constituição de redes de convivência por adolescentes em situação de sofrimento psíquico grave, pois, do ponto de vista técnico profissional do diagnóstico e da prática do tratamento, o público pode transcender a posição do objeto que ocupa e passar a ocupar diferentes posições do protagonista. Outra pesquisa realizada em 2007 por Sarriera et al. (2007) evidenciou que o tempo de lazer tem influência direta na autoimagem e no autoconceito, visto que este tempo é entendido como um momento de maior liberdade que pode satisfazer desejos e necessidades pessoais que foram frustradas no cotidiano. Em um outro estudo, realizado em 2017, constatou-se que mais acesso às redes sociais aumentou significativamente a chance de insatisfação corporal (Lira et al. 2017).

No cenário atual, uma pesquisa realizada no país, a TIC COVID-19 (Brasil, 2020), evidencia que, com a pandemia e as medidas de isolamento social, mais usuários de internet passaram a realizar atividades culturais, como ouvir música e assistir a vídeos online, assim como registrou um aumento das atividades e pesquisas escolares pela internet, reflexo da suspensão das aulas presenciais. No entanto, fora do ambiente escolar, embora tenha havido uma ampliação da realização de cursos online e de estudo por conta própria na rede, sobretudo entre os usuários



com menor escolaridade, tais atividades ainda são oportunidades aproveitadas em maior proporção pelos usuários com maior escolaridade (Brasil, 2020).

No que versa acerca do tipo de conexão, a TIC COVID-19 aponta que a pandemia afetou o padrão de conexão à internet pelo telefone celular, aumentando o acesso pela rede Wi-Fi. Além disso, a realização de chamadas de voz ou vídeo avançaram mais entre usuários de computador, com um aumento de quase 15 pontos percentuais em relação a 2019. Somado ao aumento do uso da internet em computadores, houve um aumento do uso da Internet pelo computador de cerca de nove pontos percentuais em relação ao valor de referência de 2019. Por sua vez, o uso da Internet exclusivamente por telefone celular (40%) perdeu espaço para o uso combinado entre celular e computador (58%) em quase todos os grupos analisados. Todavia, a pesquisa sustenta que o telefone celular permaneceu como o principal dispositivo de acesso, citado por 98% dos usuários com idade igual ou superior a 16 anos.

Ademais, a ampliação do acesso a conteúdos audiovisuais pela internet evidenciou-se na pesquisa por meio do pagamento por serviços de filmes ou séries e de música online. No último caso, a proporção de usuários de Internet com 16 anos ou mais que pagaram por esses serviços passou de 34% em 2018 para 43% durante a pandemia; já os serviços de música pagos passaram de 10% em 2018 para 16% no levantamento atual (Brasil, 2020).

Nesse sentido, um dos agravantes originados da situação do aumento do uso de internet e mídias durante a pandemia de Covid-19 é a ansiedade, apontada por Deslandes & Coutinho (2020), bem como o aumento das vulnerabilidades de crianças e adolescentes às violências autoinflingidas (suicídio, autoagressão, como o exemplo do “Desafio álcool gel”²). Os mesmos autores observaram que a busca pelo termo “desafios online” (challenges online) cresceu bastante no mundo inteiro após a medida de isolamento social ter sido implementada. Seguindo o histórico de recorrências dessa palavra-chave no motor de busca do Google, foi possível constatar que a partir de 8 de março de 2020 aconteceu a maior ascensão da reta que representa o número de buscas pelo termo nos últimos 12 meses (Deslandes & Coutinho, 2020).

Em relação à associação entre sintomas ansiosos e depressivos com efeitos prejudiciais e desadaptativos do uso da web e o uso do aplicativo de mensagens instantâneas com o rendimento acadêmico, Moromizato et al. (2017) encontraram associações consideráveis no que diz respeito à perda do sono ou dormir menos por conta do uso excessivo da internet. Nesse contexto, a dependência da internet surge como um transtorno de controle dos impulsos que afeta diretamente a qualidade de vida, causando consequências nas relações sociais, intolerância e sintomas de abstinência, sendo os sintomas resultantes da não possibilidade de estar conectado, a sensação de vazio e tensão.

² Inalar, beber e atear fogo em uma quantidade do produto no corpo do desafiante ou cuspir o produto em direção a uma chama. Os desafios de inalação consistem em colocar uma pequena quantidade de álcool em gel em uma superfície em forma de linha reta e com um canudo ou qualquer outro objeto cilíndrico inspirar o álcool gel para a narina do desafiante causando reações como ardência, espirros, vômitos, náuseas e necessidade de beber água. Nos desafios de ingestão, o desafiante propõe para seu público que o álcool em gel seja bebido diretamente de seu frasco, como se fosse uma dose de uma bebida destilada (Deslandes & Coutinho, 2020, p. 2483).



A irritabilidade também é apontada pelos autores como sintomatologia da dependência da internet, sendo que o desejo de permanecer constantemente conectado parece impulsionar o uso excessivo das redes sociais. Ainda entre interferências negativas do uso da internet, Moromizato et al. (2017) apontam que o uso excessivo da internet pode levar a diversos problemas, como mau gerenciamento do tempo, prejuízos físico-psicológicos e conflitos nas atividades diárias ou nos relacionamentos com amigos e familiares. No entanto, a presença de sintomas tanto ansiosos quanto depressivos pode ser gerada pelo mau uso da internet e/ ou redes sociais, mas, também, para os autores, os sintomas podem estar presentes e o uso desta representar somente um mecanismo de compensação.

Acerca da vulnerabilidade dos adolescentes à violência digital, Ferreira et al. (2020) alertam que o uso demasiado de internet pode tanto gerar alterações comportamentais negativas, tais como perda de controle, sentimento de culpa, isolamento, conflito familiar e declínio no desempenho escolar, quanto apresentar ao adolescente novas formas de violência, entre elas o cyberbullying. O cyberbullying caracteriza-se por intimidações que alguns alunos sofrem de seus pares, repetidamente, sendo que o agressor é quem desencadeia intencionalmente ou estimula agressões a outro ou a outras pessoas por meio de ações negativas, utilizando como recurso de disseminação as novas tecnologias, principalmente a internet (Álvarez-García et al., 2015).

Numa perspectiva similar, Garaigordobil (2015) entende que o cyberbullying é perpetuado mediante ações, como disseminar fotos comprometedoras, ameaçar e chantagear, assediar sexualmente, roubar a senha, aterrorizar com morte. Os mesmos autores sustentam que o número de observadores dessa forma de violência digital aumenta com o avanço da idade, sendo seu comportamento revelado pela passividade frente ao envio de mensagens e chamadas ofensivas, difusão de fotos não autorizadas para humilhar e depreciar, chamadas anônimas, roubo de senhas, isolar em redes sociais, coerção, ameaças de morte, difamação/propagação de rumores.

Por sua vez, Andrade et al. (2020) argumentam o aumento da probabilidade de surgimento de transtornos alimentares (relacionados à autoimagem e autoconceito, oriundos da insatisfação corporal). Em relação às redes sociais durante a pandemia, os autores percebem que os adolescentes veem muitos conteúdos relacionados à pandemia que desencadeiam ansiedade e, em muitos casos, os usuários declaram uma sensação de descontrole alimentar constante causado pelo quadro ansioso. Tal descontrole reflete diretamente no medo de engordar ou, em alguns casos, perder músculos. “São preocupações excessivas que tem origem nas pressões sociais causadas por padrões corporais estéticos” (Andrade et al., 2020, p. 7).

A diminuição da interação social e maiores períodos de imobilidade (sentado ou deitado) direta ou indiretamente relacionados à maior utilização de equipamentos virtuais, como TV, computadores, celulares ou outros, também são apontados por Filho & Tritani, (2020). Ainda no entendimento dos autores, podem também ocorrer alterações no nível motivacional para a prática de atividades físicas, à medida que estas são associadas à necessidade de estrutura física, equipamentos complexos e de alto custo, bem como locais específicos, como parques, praças, clubes; e/ou suporte profissional presencial. No que tange à dependência de redes sociais, mesmo ainda não existindo uma formalização de critérios diagnósticos, Picon et al. (2015) argumentam que o abuso desse subtipo de dependência de tecnologia merece atenção dos profissionais da



saúde, especialmente daqueles que trabalham com jovens, uma vez que as evidências científicas apontam para o aumento do uso durante a adolescência, além do fato de que a comunicação é o principal motivo de uso de internet por adolescentes.

Ademais, o consumo massivo de conteúdos relativos à situação da pandemia (número de casos, número de mortos) pode gerar ansiedade e/ou pânico, bem como pode levar à depressão. Tais questões podem ser muito mais intensas quando o adolescente já apresenta condições de saúde mental prévias e que demandem monitoramento, portanto constituindo o acirramento de vulnerabilidades para ideias e tentativas de suicídios. O próprio uso excessivo da internet pode, também, gerar uma forma de adição, um transtorno que gera formas de dependência: o cyber sexo (cybersex); a relacional (das redes sociais); o Net Gaming Addiction, que inclui uma ampla gama de comportamentos, como jogos de azar, videogames, compras e comércio eletrônico obsessivo; a busca de informações; a adição por jogos. Se os mais jovens já eram os internautas com maior tempo de uso, com a medida de isolamento social, essa condição de exposição parece se acirrar.

Para além disso, Gonçalves e Nuemberg (2012) conduziram um estudo que identificou que a internet acentua a falta de interação entre os adolescentes no mundo real, uma vez que a tela do computador traz certa segurança, evitando assim frustrações, rejeições e sentimentos que precisam enfrentar na vida real. Dessa forma, pode-se dizer que a internet serve como uma fuga da realidade e que essa dependência precisa de tratamento, principalmente quando interfere diretamente na qualidade de vida do indivíduo. Afinal, a maioria dos adolescentes e jovens enxerga as redes sociais digitais como solução para os seus problemas, onde podem encontrar um grupo com o qual se identificam, criar personagens fictícios e se proteger por meio deles.

No entendimento de Ferreira et al. (2020), a explicação para o posicionamento dos pais frente à utilização em demasia de internet e mídias sociais por parte dos adolescentes pode encontrar origem na ilusão de que seus filhos estão seguros em casa diante do computador. Para os autores, tal fato evidencia desconhecimento acerca dos riscos aos quais os adolescentes podem estar sujeitos ao fazerem leituras do conteúdo exposto na rede. Nesse sentido, observar e buscar entender como e por quais motivos e finalidades os jovens estão utilizando a internet assume-se de extrema relevância, à medida que o uso inadequado pode resultar em impactos psicológicos e comportamentais.

3 INTERVENÇÕES E ALTERNATIVAS POSSÍVEIS

A partir das vulnerabilidades associadas ao aumento do uso de internet e mídias sociais pelos adolescentes, algumas sugestões podem ser elencadas, tanto no que diz respeito às orientações aos pais e/ou responsáveis, quanto a estratégias de cuidado e proteção dessa população. A seguir, enumeram-se essas possíveis alternativas:

Respeitar a autonomia e a privacidade dos adolescentes, com vistas ao protagonismo das ações e medidas que serão adotadas durante e após a Pandemia e propor controle parental mediante diálogo aberto e sem julgamento como medidas mais efetivas e criação de rotinas de



atividades de estudos, lazer e exercícios, visando um ambiente onde as emoções e as opiniões possam ser compartilhadas de forma livre, segura e respeitosa.

Diálogo entre pais/responsáveis e adolescentes acerca da responsabilidade em relação ao que é compartilhado nas redes sociais (informações pessoais, por exemplo) e com o conteúdo que é acessado, da mesma forma;

Para entender como as tecnologias digitais afetam adolescentes que estão se distanciando fisicamente, é preciso diferenciar entre promoção de conexão (ou seja, ativo e comunicativo) e promoção de não conexão (ou seja, passivos) de mídias sociais, ao invés de focar exclusivamente sobre o tempo gasto usando este meio. Pactuar com os filhos o tempo de uso da internet por dia, evitando que deixem de realizar outras atividades e manter e/ou criar uma rotina contando com a ajuda dos pais/responsáveis.

Incentivar a inclusão de alguma atividade física entre as tarefas cotidianas, por parte do adolescente, visando manter a saúde e o bem-estar. Estabelecer com amigos e colegas um horário para se comunicarem virtualmente, evitando excesso de uso de redes sociais e internet. Explorar, juntamente com os adolescentes, as mídias ainda não utilizadas para manter contato com família, amigos e colegas. Incentivar a criação ou aprimoramento de um *hobbie* que o adolescente já tinha ou desejava aprender, visando concentrar-se em si mesmo, tirando um tempo para si. Estimular que o adolescente vivencie seus sentimentos e os questionamentos acerca do(s) sentido(s) destes. Se necessário, no caso de os adolescentes apresentarem sintomas incapacitantes recorrentes ou duradouros, com desconforto intenso, com reincidência, apesar do acolhimento e orientação à família, é necessário buscar ajuda profissional (acompanhamento psicológico, psiquiátrico, pediátrico).

O diálogo e a escuta sem julgamento culpabilizador ainda são as ferramentas mais efetivas para saber dos filhos quais atividades fazem online. Afinal, a oportunidade de discutir os riscos das práticas digitais lesivas está dada no contexto de uso intensivo da internet que vivemos diante da experiência de isolamento social. Em relação aos conflitos que se dão ou pioraram devido à proximidade da convivência familiar oriunda do distanciamento, estes merecem ser abordados abertamente, de forma conjunta entre pais/responsáveis e adolescentes. Por meio desse diálogo, os pais/responsáveis devem considerar que os adolescentes buscam estar em redes com o intuito de constituir amizades e realizar trocas com outros jovens. Afinal, as tecnologias favorecem a constituição de redes de convivência por adolescentes em situação de grave sofrimento psíquico, por exemplo (possibilidade de compartilhar), o que leva esses adolescentes a transcenderem os diagnósticos e práticas terapêuticas, ocupando uma posição de protagonismo frente a ele.

Priorizar a permanência dos adolescentes no ambiente familiar e os cuidados de saúde por meio da boa comunicação. Nesse diálogo entre pais/responsáveis e adolescentes faz-se necessário escutar e acolher que a internet e as mídias sociais, no momento atual, tornaram-se o único meio disponível para a não interrupção completa das interações sociais e de trabalho, na tentativa de simular e restabelecer uma nova forma de normalidade frente à pandemia. Se possível, os pais/responsáveis podem buscar aproximar-se da circulação e da interação dos adolescentes nos ambientes digitais no contexto da pandemia, como forma de evitar os efeitos colaterais do



isolamento social: depressão, ansiedade, solidão, vulnerabilidade às violências, tentativas de suicídios ligados à falta da sociabilidade presencial e ao clima social de medo em relação às incertezas frente à pandemia. Um dos principais aspectos a ser discutido com os adolescentes diz respeito aos conteúdos (informações, memes, depoimentos etc.) que falam da situação da pandemia, seus prognósticos e o seu grande potencial gerador de ansiedade.

Por fim, compete ressaltar que os impactos da pandemia podem variar de acordo com cada contexto social, assim como aos sistemas de proteção das crianças e adolescentes e das capacidades governamentais. Nesse viés, entende-se que crianças e adolescentes que estão sob os cuidados de parentes/famílias acolhedoras e/ou em situação de rua sofrerão o impacto de maneira diferente, seja ele por sensação de abandono ou carência nos atendimentos em consequência do isolamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este ensaio teve por objetivos discutir os impactos do uso de internet e mídias sociais sobre a saúde mental dos adolescentes durante a pandemia de Covid-19. Em específico, discutiu-se as principais consequências associadas à saúde mental diante do aumento do uso dessas ferramentas, incluindo a ansiedade, irritabilidade, desenvolvimento de transtornos alimentares, distúrbios do sono, crises de pânico, dependência de internet, bullying (ciberbullying), sendo também assinaladas possíveis intervenções.

Considera-se que as mídias sociais oferecem diversas oportunidades para que os adolescentes mantenham o convívio social com seus grupos e pares, bem como para a realização das atividades educativas, atualmente empreendidas de modo remoto. Contudo, a aplicação da modalidade remota de estudos aplicação, para além das mazelas mentais que a pandemia de COVID-19 pode originar, parece reproduzir as assimetrias previamente existentes nas sociedades, entre aqueles com acesso à internet e as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e os que não são favorecidos por elas.

Todavia, em relação aos principais impactos do uso aumentado de mídias sociais e internet por adolescentes, ao longo do período de distanciamento social, destacam-se a vulnerabilidade a conteúdos inapropriados, exposição de dados pessoais sem o devido cuidado, perda da qualidade do sono, crises de pânico, desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e transtornos alimentares, bem como asseveramento da comparação social via redes sociais o que, em si mesmo, pode originar sentimento de inapropriação, sofrimento oriundo de práticas de bullying e, remotamente, via internet, do ciberbullying.

Enquanto estratégias e medidas possíveis para amenizar a exposição e acompanhar o uso de internet e redes sociais por parte dos filhos, o diálogo aberto e sem julgamento figura como primordial, seguido do estímulo à atividades conjuntas (esportes, lazer, interação virtual via outras mídias), controle parental acerca do que pode ou não deve ser compartilhado na rede, apropriação das mídias sociais para melhorar a comunicação com os filhos e compreender que sentidos e apropriações os adolescentes fazem hoje desses dispositivos. Ademais, para além do respeito ao protagonismo do adolescente e de suas necessidades enquanto sujeito de direitos, é necessário



que os pais fiquem atentos ao desenvolvimento de sintomas psíquicos e físicos dos filhos associados ao uso aumentado de redes sociais e mídias sociais, buscando ajuda profissional, diante da reincidência ou não cessamento dos sintomas por meio da comunicação.

5 REFERÊNCIAS

- Álvarez-García, D., Pérez, J. C. N., González, A. D., & Pérez, C. R. (2015). Factores de riesgo asociados a cibervictimización en la adolescência. *Int J Clin Health Psychol*, 15(3):226-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/337/33741175006/>
- Andrade, L., Mauch, A. G. D., Costa, J. E. M. da., Silva, K. M. da., Andrade, L. B. da S. O., Almeida, L. I. de., Araújo, S. L., Souza, S. P. D. E. de., Nunes, T. A. R., & Souza, V. R. (2020). A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. *Health Residencies Journal (HRJ)*, 1(2), 1-18.
- Aquino, E., Silveira, I. H., Pescarini, J., Aquino R., & Souza-Filho, J. A. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. *Cien Saude Colet*. Recuperado de: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/medidas-de-distanciamento-social-no-controle-da-pandemia-de-covid19-potenciais-impactos-e-desafios-no-brasil/17550>
- Bauman, Z. (2004). *Amor Líquido – sobre a fragilidade dos laços humanos*. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Bauman, Z. (2010). *44 Cartas do mundo líquido moderno*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bauman, Z. (2010). *Identidade*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Capella N, et al. (2008). Tecnologias digitais e jovens usuários de serviço de saúde mental. *Informática na educação: teoria & prática*, 11(1).
- Comitê Gestor da Internet no Brasil: CGI.Br. (2015). TIC Kids online Brasil. 2014: *pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil*. São Paulo: CGI.Br. Recuperado de http://www.cgi.br/media/docs/publicacoes/2/TIC_Kids_2014_livro_eletronico.pdf
- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N., Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. (2020). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Rev Bra Enferm*. 73(2):e20180766. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>
- Filho, B. A. B. de S., & Tritany, E. F. (2020). COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(5), 1-5. DOI: 10.1590/0102-311x00054420
- Garaigordobil, M. (2015). Cyberbullying en adolescentes y jóvenes del País Vasco: cambios con la edad. *Ann Psicol* 31(3), 1069-76. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000300034



- Gonçalves, B. G., & Nuernberg, D. A dependência dos adolescentes ao mundo virtual (2012). *Revista de Ciências Humanas*, Florianópolis, 46 (1), 165-182. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/d3ca/51763e05916446bd1142d968bc79f573fdf9.pdf>
- Giddens, A. (2002). *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Hall, S. (1997). A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. *Educação e Realidade*, 22(2), 15-46. Recuperado de <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/71361/40514>.
- Moromizato, M. S., Bispo, D. B. F., Marques, L. S de S., Leite, R, F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O uso de Internet e redes Sociais e a relação com Índícios de ansiedade e Depressão em Estudantes de medicina. *Rev. bras. educ. med.* 41(4). Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4rb20160118>
- Natividade, M. S., Bernardes, K., Santos, M. P., Miranda, S., Bertoldo, J., Teixeira, M. G, Livramento, H. L, & Aragão, E. (2020). Distanciamento social e condições de vida na pandemia COVID-19 em Salvador-Bahia. *Cien Saude Colet.* Recuperado de <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/distanciamento-social-e-condicoes-de-vida-na-pandemia-covid19-em-salvadorbahia/17649?id=17649&id=17649>
- Picon, F., Karam, R., Breda, V., Restano, A., Silveira, A., & Spritzer, D. (2015). Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. *Rev. bras. psicoter.*, 17(2), 44-60. Recuperado de http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177
- Qualls, N., Levitt, A., Kanade, N., Wright-Jegede, N., Dopson, S., Biggerstaff, M., Reed, C., & Uzicanin, A. (2017). Community mitigation guidelines to prevent pandemic influenza - United States. *MMWR Recomm and Rep*, 66(1), 1-34.
- Sá, R. de C. de S., Rosa, H. R., Tardivo, L. S. de la P. C. T. Sentimentos e atitudes de adolescentes no isolamento social em período da pandemia por coronavírus. *Laboratório de Saúde Mental e Clínica Social do Instituto de Psicologia da USP*. Recuperado de <https://www.ip.usp.br/site/wp-content/uploads/2020/06/RESUMO-PESQUISA-ADOLESCENTES-40-dias.pdf>
- Sarriera, J. C., Tatim, D. C., Coelho, R. P. S., & Bucker, J. (2007). Uso do tempo livre por adolescentes de classe popular. *Psicol. Reflex. Crit.*, 20(3). Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000300003>
- Shiozawa, P., & Uchida, R. R. (2020). Social media during a pandemic: bridge or burden? *Sao Paulo Med. J.*, 138(3). Doi: <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2020.0151.08052020>
- Silva, T. O., Silva, T. G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag.*, 34(103), p. 87-97. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009



Woodward, K. (2014). Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual. SILVA, T. T. (Org.) *Identidade e diferença: a perspectiva dos estudos culturais*. Petrópolis: Vozes, p. 7 –72.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

Santos, C. dos (2021). Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. *Holos – III Dossiê COVID-19 e o mundo em tempos de pandemia*. 37(3), 1-14.

SOBRE OS AUTORES

C. DOS SANTOS

Psicóloga pela Universidade Luterana do Brasil/Campus Santa Maria (2019). Mestra (2021) e Doutoranda (2021-2024) em Psicologia pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (PGPP/UFSM). Psicóloga junto ao Projeto Redes de Aprendizagem do Núcleo de Apoio à Aprendizagem na Coordenadoria de Ações Educacionais (CAED/UFSM). Integrante do grupo de pesquisa VIDAS. Núcleo De Pesquisa, Ensino e Extensão em Psicologia Clínica Social (UFSM). E-mail: cati92sw@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1900-0735>

Editor(a) Responsável: Francinaide de Lima Silva Nascimento

Pareceristas Ad Hoc: LENINA SILVA E KADYDJA KARLA CHAGAS

