

## A Influência do Uso Indiscriminado das Redes Sociais e sua Relação com a Depressão em Adolescentes

Gabrielly Andrade Rodrigues, Pedro Rabello Paes de Andrade, Felipe Vitório Lucero

Escola Estadual Dolor Ferreira de Andrade, Campo Grande, MS

gabyandraderodrigues@gmail.com, pedro.rabello@yahoo.com.br, fe.lucero@hotmail.com

Área/Subárea: Ciências Humanas/Psicologia

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Adolescência, Depressão, Redes sociais.

### Introdução

Marcado pela existência de muitos conflitos internos, o processo de adolecer é compreendido como um período muito vulnerável para o desenvolvimento de problemas mentais. Tais conflitos, quando mal conduzidos, podem contribuir para o surgimento de transtornos do humor – em particular, da depressão (RANÑA, 2001 apud JATOBÁ; BASTOS, 2007).

Paralelamente à última revolução tecnológica, que trouxe mais recentemente consigo as mídias sociais, houve um aumento de 27,2% na taxa de suicídio entre os jovens no Brasil entre 1980 e 2014 (ESCÓSSIA, 2017). Neste contexto, observamos que a dependência da utilização dos *smartphones*, tão viciantes quanto máquinas caça-níqueis (GAROTTONI; SZKLARZ, 2019), parece estar intimamente ligado ao uso indiscriminado e nocivo das redes sociais. Cerca de 4 bilhões de pessoas têm um *smartphone*, segundo estimativa da empresa sueca Ericsson, e o pegam, em média, 221 vezes por dia, de acordo com pesquisa feita pela consultoria inglesa Tecmark (*idem*).

Os usuários das mídias sociais podem sofrer de fadiga – exaustão mental após experimentar sobrecargas de informações, comunicações, interações e tecnologias distintas através do uso das plataformas virtuais – pela utilização das mesmas. A fadiga pelo uso das mídias sociais gera uma deterioração das forças físicas e psicológicas que podem levar os indivíduos a desenvolverem comportamentos danosos à própria saúde (DHIR et al, 2018 apud BUENO, 2018). Segundo a psicóloga Jean M. Twenger, os jovens que passam 3 horas ou mais nas redes sociais são 35% mais suscetíveis a ficarem deprimidos e a cometerem suicídio do que quem passa menos de 1 hora; para os que ficam nelas por 5 horas ou mais, o percentual aumenta para 71% (RONCOLATO, 2018).

Assim, este projeto de pesquisa visa identificar como os adolescentes podem desencadear problemas de saúde mental – principalmente a depressão – utilizando as redes sociais de maneira indiscriminada, ou seja, excessiva e prejudicial.

### Metodologia

A metodologia utilizada para a produção deste artigo científico é quantitativa e correlacional, buscando a presença de sintomas que possam levar futuros estudos a estabelecer relações entre o uso indiscriminado das redes sociais e a depressão em adolescentes.

A pesquisa quantitativa e correlacional foi realizada com os adolescentes da Escola Estadual Dolor Ferreira de Andrade. Para esta pesquisa foi criado, primeiramente, um Termo de Consentimento em que constavam os seguintes esclarecimentos: a proposta da pesquisa; os participantes; os procedimentos realizados; confidencialidade; riscos e desconfortos; custo e benefícios; contato para dúvidas e consentimento. Logo após foi criado um formulário via Google Forms, acessado através de *link* e divulgado pelas próprias redes sociais, que trazia as perguntas da versão portuguesa do *Beck Depression Inventory-II* (níveis da sintomatologia depressiva) e da versão adaptada do *Internet Addiction Test* (níveis da dependência à Internet). Estes são considerados eficazes pela comunidade acadêmica e são utilizados pelos profissionais da psicologia e da psiquiatria, conforme aponta a principal referência desta pesquisa para a aplicação dos mesmos (PONTES, 2013). Estabelecer relações entre a sintomatologia depressiva e os níveis de dependência às redes sociais seria delicado, uma vez que ainda não possuímos aprofundamento bibliográfico que permita esse tipo de relação. Convém lembrar que a pesquisa está em andamento e que os resultados possivelmente têm influência da situação de pandemia em que os testes foram aplicados.

O formulário *BDI-II* conta com 21 itens, que podem somar de 0 a 63 pontos. De acordo com Aaron Beck (apud PONTES, 2013), a classificação deve ser realizada assim: 0 a 13 pontos, aponta severidade mínima; 14 a 19, sintomas suaves; 20 a 28, sintomas moderados e 29 a 63 indicam sintomas de depressão severa. O formulário do *IAT* conta com 13 itens, que por sua vez podem somar de 0 a 100 pontos. A classificação deve ser realizada da seguinte forma: 0 a 30 pontos aponta que o indivíduo está usando a Internet de forma normal; 31 a 49 pontos, uso suave; 50 a 79 pontos, uso moderado e 80 a 100 pontos, uso severo (PONTES, 2013).

Após a aplicação dos questionários, o próximo passo foi somar os resultados e calcular a porcentagem de cada classificação do formulários *BDI-II* e *IAT* para a confecção das tabelas.

### Resultados e Análise

**Tabela 1.** Níveis de Depressão

Classificação	Frequência	Porcentagem
Severidade mínima	14 pessoas	56
Sintomas suaves	2 pessoas	8

Sintomas moderados	5 pessoas	20
Depressão severa	4 pessoas	16
<b>Total</b>	<b>25 pessoas</b>	<b>100</b>

Fonte: Autora

**Tabela 2.** Níveis de dependência das redes sociais

Classificação	Frequência	Porcentagem
Uso normal	8 pessoas	32
Uso suave	10 pessoas	40
Uso moderado	7 pessoas	28
Uso severo	0 pessoas	0
<b>Total</b>	<b>25 pessoas</b>	<b>100</b>

Fonte: Autora

Antes de analisar os dados que obtivemos até o momento, gostaríamos de lembrar que o projeto ainda está em fase preliminar, ou seja, esperamos que ainda mais alunos adolescentes da Escola Estadual Dolor Ferreira de Andrade sejam voluntários a participar da pesquisa para que, com o aumento da amostra, possamos ter dados mais exatos e confiáveis.

Os dados coletados até agora nos permitem afirmar que, no grupo de adolescentes voluntários da pesquisa, há baixa incidência de sintomas de depressão severa: apenas 16%. A classificação "severidade mínima" abarcou 56% das respostas, a maior porcentagem. Em relação ao dados coletados sobre dependência às redes sociais, não há incidência de uso indiscriminado, uma vez que a classificação "uso severo" obteve 0%.

Convém mais uma vez lembrar que a pesquisa foi realizada em período de quarentena por causa da pandemia da Covid-19, o que pode ajudar no desencadeamento de sintomas depressivos, principalmente em função da privação do convívio escolar. De acordo com Pontes (2013, p. 20), "existem diferentes fatores que, em todo adolescente, podem predispor a uma problemática depressiva". Entretanto, o mesmo autor conclui, em sua pesquisa em que tenta estabelecer as relações entre a dependência à Internet e os sintomas depressivos, que existe "correlação estatisticamente significativa e positiva, ainda que baixa, entre os níveis de dependência à Internet medidos pelo IAT e os sintomas depressivos medidos pelo BDI-II" (PONTES, 2013, p. 39).

Com os resultados obtidos até o momento, não podemos afirmar que observamos grande influência do uso indiscriminado das redes sociais no desenvolvimento de sintomas depressivos nos adolescentes. Nossa hipótese inicial não parece verdadeira porque os dados coletados não apontam para a presença de dependência severa das redes sociais e há poucos indícios de quadros de depressão severa, o que praticamente elimina, por enquanto, a possibilidade de relação relevante entre os dois fatores.

Este trabalho procura lembrar que o período da adolescência é extremamente delicado e que demanda atenção especial da família e da sociedade com o indivíduo que está passando por diversas transformações, tanto físicas quanto psicológicas. Dentre os vários fatores que podem ameaçar a saúde mental dos adolescentes, pesquisamos o uso indiscriminado das redes sociais.

Sabemos da existência de estudos que apontam relações entre dependência à Internet e depressão (Pontes, 2013), porém não foi possível estabelecer uma relação relevante entre a dependência às redes sociais com quadros depressivos severos nos adolescentes que participaram da nossa pesquisa.

### Referências

- BUENO, Luiz Antônio Feitosa. **Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão interativa e interface.** 2018. Monografia (Graduação em Medicina) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.
- ESCÓSSIA, Fernanda da. Crescimento constante: taxa de suicídio entre jovens sobe 10% desde 2002. **BBC Brasil**, Rio de Janeiro, abr. 2017. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-39672513>. Acesso em: 15 abr. 2020.
- GAROTTONI, Bruno; SZKLARZ, Eduardo. Smartphone: o novo cigarro. **Superinteressante**, São Paulo, out. 2019. Disponível em: <https://super.abril.com.br/especiais/smartphone-o-novo-cigarro>. Acesso em: 15 abr. 2020.
- JATOBÁ, Joana Darc Vila Nova; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.53, n.3, p.171-179, 2007. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852007000300003&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852007000300003&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 15 abr. 2020.
- PONTES, Halley de Oliveira Miguel. **A Dependência à Internet: fundamentação empírica, teórica e clínica – Da psicologia e psicometria à ciber-psicologia.** 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto Universitário, Lisboa, 2013.
- RONCOLATO, Murilo. Vício em celular e redes sociais? Saiba o que é fazer um detox digital. **Nexo Jornal**, São Paulo, 26 jan. 2018. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/servico/2018/01/26/V%3%A9-e-cmo-fazer-um-detox-digital>. Acesso Em: 25 abr. 2020.

### Considerações Finais