**UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA**

Dominnique de Carvalho Rodrigues Lopes

Fernanda Contes de Oliveira

Goyñ Tshey Huey

**MÍDIAS SOCIAIS E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO
TEÓRICO**

São Paulo

2023

**UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA**

**MÍDIAS SOCIAIS E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO
TEÓRICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
no formato de artigo ao Curso de Psicologia da
Universidade São Judas como parte dos
requisitos para obtenção
do grau de Psicólogo.

Orientadora: Prof. Ms. Daiane Fuga da Silva

São Paulo

2023

Resumo

As redes sociais desempenham um papel central na sociedade contemporânea, alimentada pela internet, moldando a forma como percebemos o mundo, nossos valores, escolhas e comportamentos. Isso tem levado a frustrações e angústias, principalmente entre os jovens, devido à incessante busca por padrões estéticos idealizados e validação externa, contribuindo para o aumento de transtornos relacionados à imagem corporal. Assim, esse trabalho trata-se de um estudo teórico que objetivou discorrer acerca da necessidade de conscientização sobre os impactos negativos das redes sociais na saúde mental, promovendo uma relação mais saudável com a imagem corporal. Verificou-se que, a psicologia desempenha um papel fundamental na compreensão dos desafios relacionados à saúde mental dos usuários de redes sociais. Nesse contexto, a psicologia é essencial para identificar e tratar questões como a busca incessante por validação externa, problemas de autoimagem e outros impactos negativos nas interações online. Intervenções psicológicas, incluindo educação, conscientização, terapia e promoção da resiliência psicológica, são essenciais para auxiliar indivíduos na construção de uma autoimagem realista e saudável, promovendo autoestima e autoaceitação. O desafio atual é encontrar um equilíbrio entre o uso das redes sociais e a saúde mental, promovendo a autoimagem positiva e a autoaceitação. Conclui-se que a psicologia desempenha um papel central na promoção da saúde mental em um mundo cada vez mais influenciado pelas redes sociais e pela busca incessante de validação externa.

Palavras-Chave: redes sociais; imagem corporal; transtorno alimentar; saúde mental.

Introdução

As mídias sociais são plataformas digitais que facilitam a criação e o compartilhamento de conteúdo, além de permitir a interação e a comunicação entre os usuários. Elas desempenham um papel crucial na sociedade atual, servindo como plataformas de comunicação e compartilhamento de informações entre indivíduos e grupos. Essas plataformas possibilitam a conexão entre usuários, independentemente da distância geográfica, e transformaram a maneira como os indivíduos se comunicam e interagem na sociedade atual.

Exemplos notáveis de mídias sociais incluem Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn e TikTok, que têm um impacto significativo na forma como as pessoas se comunicam e consomem informações. Ademais, as mídias sociais têm um profundo impacto na vida das pessoas, oferecendo oportunidades para se conectar com amigos e familiares, compartilhar interesses e hobbies e participar de discussões sobre temas variados.

Essas plataformas também possibilitam a criação de comunidades online, nas quais indivíduos com interesses similares podem se conectar e trocar informações, conhecimentos e experiências. No entanto, é essencial considerar os possíveis efeitos negativos do uso excessivo das mídias sociais na saúde mental dos indivíduos, como a dependência, o isolamento social, o cyberbullying, a ansiedade e a depressão (Santos et al., 2019).

Além disso, a comparação social, a falta de privacidade e a exposição a conteúdo violento e perturbador são alguns dos fatores que podem influenciar na saúde mental dos usuários das mídias sociais (Santos et al., 2019). É importante que os indivíduos aprendam a lidar com o uso saudável das mídias sociais, respeitando os próprios limites e utilizando-as de forma equilibrada para evitar riscos à saúde mental (Santos et al., 2019).

Contudo, entende-se que a saúde mental é descrita como um estado de bem-estar em que um indivíduo consegue utilizar suas capacidades, lidar com as tensões da vida cotidiana,

trabalhar de maneira produtiva e contribuir para a comunidade. Esse conceito envolve o bem-estar emocional, psicológico e social, e influencia a forma como pensamos, sentimos e agimos perante a vida e o estresse diário (Organização Mundial da Saúde, 2001).

Se tratando de mídias sociais, o Facebook é a rede social mais utilizada no mundo, tendo mais de 2,9 bilhões de usuários, pode-se dizer que a cada 4 pessoas 1 tem conta ativa na plataforma, lembrando que seu uso proibido na China. Segundo dados levantados em 2018 pelo site de notícias ReCode, os usuários passam em média 58 minutos por dia na rede social, não foram encontrados números recentes referente ao tempo médio. Em segundo lugar, temos o Youtube com 2,5 bilhões de usuários e mais de um bilhão de horas de vídeos assistidos, sem contar o número de visualizações totais que são bem maiores; sendo essa a maior plataforma de vídeos do mundo. No que se refere a chat on-line, a rede social mais utilizada é o WhatsApp, a plataforma possui 2 bilhões de usuários e um volume diário de cem bilhões de mensagens. Próximo a ele, temos o WeChat uma plataforma de chat chinesa, com mais usuários na Ásia, sendo ao todo 1,2 bilhões de usuários. Outra rede social muito utilizada é o Instagram, que conta com 1,3 bilhões de usuários e tem um tempo médio de consumo de 30 minutos por dia, sua popularidade é maior na Índia. Para finalizar as redes sociais que contam com a quantidade de usuários na casa do bilhão, temos o TikTok, com 1 bilhão de usuários e uma média de consumo de 52 minutos por dia.

Diante deste cenário, o objetivo desse estudo teórico é discutir acerca da influência midiática e os impactos na saúde mental em adolescentes e jovens adultos, o uso de mídias sociais é uma das atividades online mais populares. Em janeiro de 2023, havia 5,16 bilhões de usuários de Internet em todo o mundo, representando 64,4% da população global. Desse total, 4,76 bilhões, ou 59,4% da população mundial, eram usuários de mídias sociais (Petrosyan,

2023).

Papadopoulos (2017) alertou que, nos últimos anos, os psicólogos começaram a olhar para os efeitos das mídias sociais sobre o bem-estar mental e uma constatação consistente de muitas dessas pesquisas é que o uso excessivo das mídias sociais está associado à piora da saúde mental.

Tal tema se faz pertinente por se tratar de assunto de extrema importância para sociedade, posto que é notório o quanto as mídias sociais causam um impacto significativo na saúde mental do indivíduo que se apropria do uso das redes e entram em contato com suas influências, seja na autoestima, no status, no autodiagnóstico, entre outras.

1. Mídias Sociais e Autoestima

A autoestima simplesmente rege toda forma de autocuidado, de como manifestar o amor-próprio e nas relações. Se estimar-se, haverá cuidado com as emoções e sentimentos. Agora, se existe baixa autoestima, dificilmente terá como prestar atenção nesses aspectos que são importantíssimos para manter uma vida saudável (Jacob, s.n).

A autoestima e questões estéticas estão relacionadas, mas não se resume a isso, como muitos pensam. Para explicar melhor, o que entende-se de uma pessoa que possui a autoestima elevada, pode envolver, uma tendência a se relacionar melhor consigo mesma e, como consequência, com os outros, criando vínculos mais facilmente. Além disso, estas pessoas também tendem encarar os desafios de forma mais autoconfiante, com isso, saber lidar melhor com situações estressantes que exigem mais de si mesmas pode ser mais natural.

Considera-se autoestima um dos principais preditores de resultados favoráveis na adolescência e na vida adulta, tendo implicações em áreas como sucesso ocupacional, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003 citado Sbicigo et. al, 2010). Por outro lado, a influência desta característica também tem sido observada em problemas adversos como agressão, comportamento antissocial e delinquência na juventude (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt & Caspi, 2005 Sbicigo et. al, 2010).

É necessário compreender que a autoestima é um indicador de saúde mental e ter clareza de que cuidar do interior é tão ou mais importante do que do exterior, da estética. É de extrema importância reconhecer quais são os próprios limites e buscar ajuda especializada sempre que necessário (Jacob, s.n).

Atualmente as redes sociais podem ser uma máquina de moer a autoestima, a era

digital tem forte influência nessa elevada parcela de jovens com baixa autoestima. O uso das redes sociais pode ser a principal causa do problema: “A comparação com influenciadores digitais impacta negativamente a autoestima das pessoas, principalmente os mais jovens. Se já é difícil para adultos, para adolescentes é pior, porque eles ainda estão em processo de desenvolvimento” (Gabriele, Raciunas & Frazato, 2021).

No estudo de Silva (2021), foi feita uma pesquisa de campo qualitativa onde houve a aplicação de um questionário pela Plataforma Formas.app realizado no período de 02 a 10 de novembro de 2020 com 25 pessoas da faixa etária de 13 a 49 anos, residentes na cidade de Dom Pedro-Maranhão, desta forma pode-se enfatizar o quanto as redes sociais estão presentes na relação com o modo como o indivíduo percebe a si próprio e se avaliam a partir da exposição na internet diante a outras pessoas.

Ficou evidente nesta pesquisa, a questão de existir padrões na sociedade com características específicas, e pelas mesmas ser aceito e bem-visto nas redes sociais, que é um local que por muitas das vezes, escancara o tipo de estereótipo criado pela indústria digital da beleza mais prevalente que conseqüentemente é mais acolhido e superior aos demais, e como isso afeta negativamente a outra parcela que não se adequa a este padrão.

Também é importante destacar neste contexto, que existe a imagem corporal que é constituída na mente de acordo com os pensamentos, sentimentos e ações a respeito do próprio corpo, frente à isso, a adequação ao padrão da industria digital da beleza de cada indivíduo é vista a partir da avaliação subjetiva da imagem corporal, de como o indivíduo percebe a si próprio.

Especialmente os adolescentes, principalmente as meninas, tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo magro e pelo receio de rejeição, constituindo um grupo mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia. Além disso,

são importantes consumidores de tendências, entre elas, usam intensamente as mídias sociais como modo de comunicação e “informação”, e estas, por sua vez, parecem exercer importante influência sobre a insatisfação corporal (Lira et al., 2017). A alienação virtual ocorre a partir do momento em que o indivíduo se preocupa com o que outras pessoas vão pensar e se vão gostar para obter uma realização pessoal e uma maior visibilidade como uma das principais fontes para conseguir mais seguidores que o vejam como inspiração para algo. Acaba sendo um indicador de risco a pessoa ficar refém ao que é posto nas mídias e suas diversas influências, haja vista que são variáveis, e muitas vezes se distoam do que é a realidade de fato e como ela acontece.

O que se percebe ainda é que as mídias sociais e demais meios de comunicação tem contribuído significativamente para essa busca incessante da beleza, somado ao comércio de fabricação intensiva que segue rigorosamente à moda, aos padrões e ofuscam a beleza individual do sujeito (Oliveira & Machado, 2021).

Antigamente prevalecia a esfera da casa, da família, que é a esfera da necessidade, da sobrevivência, enfim, do indispensável para viver. Atualmente não é mais para responder a estas necessidades que se destinam os esforços da mídia, mas sim para atender à necessidade de tornar obrigatório o que é supérfluo, quando o foco não é mais a família e sim o indivíduo consumista (Diez & Corrêa, s.n.).

Existem fatores na alienação tecnológica que é necessário se atentar, pois ao alienar as pessoas da realidade, reduzindo o contato físico direto, o olho no olho, ao trocar a realidade pela virtualidade as pessoas acabam se isolando do mundo real e nesta perspectiva, Silva (2021), afirma que o mundo virtual estimula muito mais as fantasias psicológicas, e algumas, nesta questão ficam completamente fora do contexto da realidade, que pode contribuir para a alienação total das pessoas com sérios riscos para sua saúde física, mental e

social.

2. Mídias Sociais e Adoecimento Mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1946) a saúde mental é definida como estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue lidar com o estresse normal da vida, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para sua comunidade. Relacionamentos saudáveis, capacidade de se adaptar à mudanças e lidar com a diversidade seguem como características de um sujeito com saúde mental, apresentando assim, um bom funcionamento nas atividades cotidianas.

Quando se trata de adoecimento mental, estamos falando das condições de saúde que envolvem mudanças na emoção, pensamento ou comportamento (ou a combinação delas). Está associado a angústia, sofrimento e/ou problemas de funcionamento em atividades sociais, profissionais ou familiares.

Se tratando de saúde mental e autoestima, temos pilares que sustentam esses dois pontos, sendo os sentimentos que o indivíduo tem por si mesmo, a forma como se enxerga, o autovalor, confiança, capacidade de enfrentar e se adequar aos desafios. A autoestima positiva é essencial para que o sujeito desenvolva suas capacidades e influencia diretamente na forma como o indivíduo sente, percebe e responde ao mundo (Rosenberg, 1965).

Um estudo relacionado à autoestima e adolescência (período de grandes mudanças cognitivas, sociais e afetivas) desenvolvido durante 23 anos resultou na importância que uma tem sobre a outra e como o efeito dessa influência ressurgiu durante toda a vida; relação entre adolescentes com baixa autoestima e sintomas depressivos em sua vida adulta. Considerando o período frágil e de grandes mudanças que é a adolescência, temos um ponto

de partida para o olhar mais atento a respeito do conteúdo digital que é consumido, aos influenciadores digitais que acabam sendo referências de uma vida “perfeita”, um corpo “perfeito” e a ilusão de que a perfeição existe, resultando em impactos significativos, onde a ansiedade, tristeza e baixa autoestima acabam ganhando força, principalmente no sexo feminino quando comparado ao impacto no sexo masculino.

A busca pela imagem ideal pode levar a resultados preocupantes, como transtornos alimentares, atividade física excessiva sem acompanhamento de um profissional, cirurgias plásticas e busca por procedimentos estéticos em demasia. Foi encontrado na literatura a diferença entre os sexos quando se trata de transtornos alimentares, sendo o sexo feminino com maior risco para transtornos alimentares, o que mais se preocupa corporal e com alimentação mais inadequada.

De acordo com o DSM-V (2013), Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial. Transtorno de Ruminação (F98.21), Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo (F50.8), Anorexia Nervosa Tipo Restritivo (F50.01) e Tipo Compulsão Alimentar Purgativa (F50.02) tendo nesse caso um risco de suicídio elevado, Bulimia Nervosa (F50.2) tendo também um risco alto de suicídio. Apesar de não constar no DSM-V, a vigorexia também é considerada um Transtorno Alimentar, onde o indivíduo tem uma preocupação excessiva em não ser forte e musculoso o suficiente, o que leva o indivíduo a dedicar muitas horas do dia a práticas esportivas e uso de anabolizantes.

Além dos Transtornos Alimentares, existem outros impactos que resultam no adoecimento mental, como: depressão, ansiedade, isolamento, dependência das plataformas

digitais, comportamentos agressivos e esgotamento. Pode-se considerar também, a alteração na qualidade do sono, hábitos compulsivos, menor desempenho acadêmico e profissional, e prejuízo nos relacionamentos interpessoais (Oliveira, 2023). É imprescindível que haja um olhar atento aos conteúdos que chegam por meio das mídias sociais, estar em contato com conteúdos que proporcionam bem-estar, estímulos positivos e lembrar que a vida acontece do lado de fora das telas, com pessoas reais e assistência qualificada de médicos, nutricionistas, psicólogos, psiquiatras, personal trainer, entre outros profissionais que podem proporcionar atendimento especializado de acordo com a necessidade de cada indivíduo. Foi feito um levantamento pelo Instituto de Ciência e Tecnologia (ICTQ) em todas as capitais brasileiras referente ao perfil dos pacientes que utilizam a internet para se autodiagnosticar, sendo de 16 a 34 anos, classe A e B, com curso superior e a conclusão foi que 40% fazem o autodiagnóstico médico utilizando as informações encontradas na internet fato este que pode ir ao encontro de fake news e por vezes, não ter resultados positivos (Setúbal, 2018).

Em 2017, “fake news” foi considerada a expressão do ano pelo dicionário britânico Collins (2017), que a definiu como informações falsas que são disseminadas em forma de notícias, muitas vezes de maneira sensacionalista, sendo materializadas em forma de propaganda intencionalmente projetada para enganar o leitor, tendo sua disseminação favorecida por apelos emocionais (Herminio, 2022).

As consequências da disseminação de fake news podem ser trágicas, levando a população a desconfiar do sistema público de saúde, movimentos antivacina, hiperpolarização política, consumo de produtos inexistentes, entre outros danos. Se tratando de fake news é válido ressaltar formas de prevenir e escapar das notícias falsas, como conferir a data de publicação da notícia, procurar outras plataformas de confiança para

verificar a credibilidade da informação, verificar se na plataforma em questão há outras notícias duvidosas e consultar sites de verificação gratuitos.

O Brasil é o terceiro país que mais utiliza redes sociais no mundo, e o tipo de conteúdo publicado e consumido pelos usuários tem grande impacto na saúde mental, principalmente aqueles que reforçam o narcisismo, padrão de vida, consumo e status, de forma que tem contribuído com o aumento de transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima (Abjaude & Pereira, 2020). Além disso, temos a exposição dos usuários ao cyberbullying, onde muitos aproveitam o anonimato para praticar a violência e atingir aquele que se encontra do outro lado da tela. Na tentativa de diminuir os impactos na saúde mental dos usuários, algumas das grandes plataformas de mídias sociais tem criado estratégias de prevenção, como por exemplo, o Instagram que retirou a visualização do número de curtidas das fotos para diminuir a “competição” de curtidas e valorizar a publicação de materiais com um bom conteúdo. A plataforma também ativou uma configuração, onde o usuário que busca pela hashtags (#) ansiedade ou depressão, tem como resultado imediato uma mensagem oferecendo ajuda e encaminhamento para uma rede especializada em oferecer apoio emocional gratuito e em sigilo, já a plataforma do Facebook tem se esforçado para barrar e conscientizar a população sobre o compartilhamento das fake news (Abjaude & Pereira, 2020).

Os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequentes na sociedade, tendo como fato também a utilização excessiva e inadequada do que é consumido na internet e mídias sociais. Muitas estratégias podem e devem ser adotadas para que haja uma melhora neste quesito, sendo uma delas a participação das instituições e grupos de pesquisas do meio digital para intensificar a divulgação de conteúdos de qualidade e bem-estar social daqueles que o consomem.

3. O papel da Psicologia: a visão na Relação da Autoimagem Distorcida pelo Efeito das Redes Sociais

O sociólogo Sodré (2002) criou o conceito de *Bios Midiático* para definir a sociedade contemporânea.

Defino mídia não como transmissor de informação, mas mídia como ambiência, como uma forma de vida. Mídia como o que o Aristóteles chama de BIOS – isto é a cidade investida politicamente. É a sociabilidade da polis. Não é carne, o que chamamos de biológico hoje. Aristóteles fala de três bios: do conhecimento, do prazer e da política. Eu descrevo a mídia como o quarto bios, que é o BIOS MIDIÁTICO, virtual. Da vida como espectro, da vida como quase presença das coisas. É real, tudo que se passa ali é real, mas não da mesma ordem da realidade das coisas. A informação é espectro, é representação, é fantasma, é palavra, é discurso. Então a realidade da mídia é discursiva. Entramos em um momento da história onde a esfera civilizacional que circunda o homem é espectral. Não é substancial, de toque. É feita do impalpável, de ausência/presença de luz, seja circuito fechado/circuito aberto, seja o pingo no papel, seja imagem no cinema ou na fotografia. Tudo isso é cada vez menos substancial e mais visual – cabeça e olho. Ora, essa realidade, para mim, é outra forma de vida. É um outro BIOS, outra ambiência. Então, como entendemos a mídia como ambiência, como *environment*, como um mundo em que cerca esse mundo, nós mudamos inteiramente o foco da análise. Todas as concepções antigas do jornalismo, da mídia como transmissão da informação, para educar, para instruir, não tem mais sentido. Isso existe também. Mas não é isso que vai definir mídia no meio de comunicação.

As mídias sociais se tornaram vitrines de exibicionismo de personas. Persona é um dos conceitos criado por Carl Gustav Jung (1913), pai da Psicologia Analítica. Persona é a máscara social que vai exercer a função de adaptação social. Um mediador entre o mundo externo e o eu, ela funciona como uma espécie de proteção ao Si-mesmo, imagens idealizadas utilizada para confrontar o mundo.

A persona satisfaz as exigências do relacionamento com o nosso ambiente e cultura, conciliando o ideal do nosso ego com as expectativas do nosso ego, com as expectativas e os valores do mundo onde crescemos. O perigo está, no entanto, na identificação com a persona; porque é sedutora poder se configurar como uma compensação para as frustrações

personais e a incapacidade do ego em lidar com estas de maneira consciente, e não reconhecer que não somos nós, mas que é nossa personagem social e não nossa essência.

A expansão das redes sociais potencializou a sociedade do espetáculo, a cultura da visibilidade midiática, potencializaram uma espécie de narcisismo digital, e que tudo isso contribuiu muito para esse transtorno dismórfico, uma vez que as pessoas ficam comparando a imagem que elas veem na internet, que é sempre uma imagem editada e filtrada, com a imagem delas e isso acaba repercutindo em uma espécie de disformia.

Como vimos, o bios midiático exerce influência sobre a percepção da realidade. Atualmente é notadamente marcada pela presença massiva de tecnologias de comunicação no cotidiano humano. A ubiquidade da tecnologia comunicacional acarreta mudanças profundas na sociedade atual, à qual esse homem pertence. A internet é a espinha dorsal das sociedades contemporâneas e da nova economia mundial. Nos tornamos habitantes de uma rede global. “A Rede é a Mensagem”. O advento e o alastramento da comunicação digital inauguraram um novo espaço de interação humana: as redes sociais digitais. Estima-se que os brasileiros passam muitas horas por dia conectados nas redes sociais.

4. Transtorno Dismórfico Corporal

As redes sociais trazem de forma explícita as discussões sobre o corpo e padrões estéticos que dão valor ao corpo perfeito, definindo um padrão. Nesta perspectiva, Silva (2021) traz que a crescente reprodução e propagação de imagens corporais perfeitas, através da mídia tecnológica, afeta na psique humana, causando frustrações e angústias, além de estimular a busca por traços físicos ideais, sobretudo em indivíduos mais jovens, objetivando a validação externa, fato que pode estar relacionado ao grande crescimento de transtornos que envolvem alterações da imagem corporal.

Assim, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V

(2014), quando um sujeito se torna excessivamente angustiado ou prejudicado pelos defeitos imaginários que julga ter, é possível realizar o diagnóstico de Transtorno Dismórfico e, além disso, estão presentes, necessariamente, comportamentos repetitivos e a não possibilidade de ser caracterizado como outras desordens mentais. Como resultado dessas alterações, o indivíduo costuma procurar, com frequência, tratamentos estéticos e cirurgias plásticas.

Portanto, mesmo que a ocorrência de influências midiáticas seja comum durante o desenvolvimento humano, a existência de efeitos cumulativos, de intensidade e frequência desses fatos são concomitantes para a determinação de psicopatologias. Não podemos desprezar que, consciente do compromisso ético profissional, o psicólogo, além da solidariedade humana, tem papel indispensável no comprometimento político e social inerente ao cidadão na transformação que sofreu o mundo agora globalizado.

O Código de Ética do Psicólogo (2015) traz as normas de conduta que devem ser praticadas e observadas pelos psicólogos. Fica evidente que zelo, apreço, respeito a condição humana, ao lado da competência técnica, são atributos que o profissional deve ter.

Inclusive o Transtorno Dismórfico Corporal não deve ser mais negligenciado, deve ser identificado, por isso, é de suma importância a coparticipação do psicólogo juntamente com o cirurgião plástico no processo de diagnóstico e terapêutico. Sabemos que os tratamentos cirúrgicos e plásticos parecem ineficazes no TDC e podem oferecer riscos aos médicos que os executam, uma vez que os pacientes podem tornar-se agressivos, violentos e gerar processos litigiosos.

Considerações finais

A realização desta pesquisa possibilitou um olhar mais amplo e profundo no quesito

mídias sociais e seus impactos, onde foi possível observar uma relação entre as redes sociais e a influência que a mesma tem sob a autoestima, saúde mental e física. Pensando em autoestima, devemos considerar um grande fator que é a influência do conteúdo digital, principalmente em adolescentes, que estão em fase de desenvolvimento, além daqueles jovens que tem baixa autoestima e o conteúdo consumido resulta de forma negativa, seja em relação ao próprio corpo, padrão de beleza imposto naquele momento, estilo de vida, entre outras comparações.

O impacto na saúde mental pode ser causado de diferentes formas, assim como na saúde física do usuário das redes sociais. Por meio dos estudos realizados foi possível atestar que há uma relação entre transtornos alimentares e o uso em excesso das mídias, assim como autodiagnósticos e exposição demasiada da vida privada, buscando aceitação social por meio de engajamento, curtidas e compartilhamentos. Sendo estes fatores, além de outros citados na presente pesquisa, sinais de alerta para profissionais da saúde, visto que o consumo vem aumentando de forma desenfreada e apesar de algumas empresas terem tomado medidas para filtrar determinados conteúdos e o acesso a eles, ainda tem muito o que ser estudado e realizado.

Com este trabalho foi possível ressaltar que as mídias sociais podem ser aliadas para aqueles que a utilizam com moderação e com consciência de que a vida real acontece fora das telas, onde a busca por aceitação de desconhecidos e números não comprometem sua saúde, nem influenciam no cotidiano. Entretanto, essa é uma porcentagem pequena da população. É preciso que haja um olhar atento de pesquisadores e profissionais da saúde e educação para esse fator que vem crescendo de maneira imoderada, onde crianças em tenra idade já são submetidas ao meio digital e suas implicações, além de adolescentes, adultos e idosos.

Pesquisas devem ser elaboradas, considerando os fatores de risco que vão surgindo, as plataformas mais utilizadas e a projeção desses dados (entre outros elementos, como faixa etária, quais materiais tem maior impacto e quais são mais propensos a ter considerando as mudanças que estão ocorrendo, entre outros) e colocadas em prática para que seja possível direcionar o uso futuro das mídias sociais para um caminho menos negativo e prejudicial para os consumidores, visando o bem-estar físico, psíquico e social da população como um todo, afinal, a era digital chegou para todos.

As mídias sociais ocupam um lugar considerável na vida da população e muitas vezes o usuário não percebe o impacto que tal consumo gera em seu cotidiano. Contudo, é importante o reconhecimento dos próprios limites diante ao uso das mídias sociais. O autoconhecimento é essencial para ter esse olhar mais amplo ao próprio controle, conseguindo identificar se está ficando refém das telas ou alienado, para que com isso possa se desprender dos danos e efeitos negativos que elas causam devido ao uso excessivo diante a realidade virtual, que é diferente da realidade de fato. Os resultados do consumo excessivo não são positivos, podendo afetar a saúde mental e física daquele que a utiliza sem moderação, por isso em paralelo ao autoconhecimento, vem a importância do acompanhamento psicológico e da presença de profissionais da psicologia nas plataformas digitais, para que seja possível reduzir os danos e olhar o usuário como um indivíduo e não apenas um número.

Quando se trata da relação psicologia e mídias sociais, temos duas vertentes a serem analisadas. A primeira delas se trata do atendimento psicológico que os usuários de mídias sociais podem (e devem) buscar ao se deparar com o consumo excessivo e os efeitos para a saúde mental, seja grupos terapêuticos ou psicoterapia individual, onde há um espaço destinado a escuta e acolhimento das demandas daquele indivíduo. Já na segunda linha, o

intuito é incluir a classe de psicólogos nas empresas midiáticas, como a Meta, por exemplo que engloba o Facebook, Messenger, WhatsApp e Instagram, e em conjunto com outras áreas, avaliar os aspectos que se destacam nas redes, realizar pesquisas dentro da área e buscar meios, como campanhas e outras estratégias, de tornar o uso das mídias menos nocivo à saúde da população, considerando todos os aspectos que sejam possíveis mensurar e pensando na subjetividade humana como ponto principal. Em ambos os casos o trabalho não é simples, quando se trata da psicoterapia, muitas vezes o sujeito chega ao adoecimento mental (e até físico) até buscar ajuda e no segundo caso, se trata de algo estrutural e organizacional, onde o psicólogo não conseguiu ocupar uma "cadeira" de grande influência.

Referências

- Abjaude, S.Z; & Pereira, L.L. (2020). Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- American Psychiatric Association (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) [Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)]*. Artmed Editora. <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>
- Barreto, E. (2023). Um olhar para dentro: uso desenfreado de redes sociais afeta saúde mental e desgasta relações fora das telas. <https://www.saude.ce.gov.br/2023/01/27/um-olhar-para-dentro-uso-desenfreado-de-redes-sociais-afeta-saude-mental-e-desgasta-relacoes-fora-das-telas/>
- Conselho Federal de Psicologia. (2015). *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2017/07/codigo_de_etica.pdf
- Gabriele, B., Raciunas, C., & Frazato, M. E. (2021). *Redes sociais podem ser uma máquina de moer a autoestima*. <https://agent.pucsp.br/noticias/redes-sociais-podem-ser-uma-maquina-de-moer-autoestima>
- Herminio, B. (2022). Fake news: origem, usos atuais e regulamentação. <http://www.iea.usp.br/noticias/fake-news-origem-usos-atuais-e-regulamentacao>
- Jacob, C. *A importância da autoestima e a relação com o Janeiro Branco*. <https://www.bemdoestar.org/artigos/a-importancia-da-autoestima-e-a-relacao-com-o-janeiro-branco>
- Lira, A.G., Ganen, A. P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M., S. (2017). Uso das redes sociais,

influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt#>

Oliveira, M; & Machado, J.A. (2021). *O insustentável peso da autoimagem (re)apresentações na sociedade do espetáculo.*

<https://www.scielo.br/j/csc/a/JJ44yNWrlNvgVKknD3RPQkk/#>

Organização Mundial da Saúde. (2001). *Relatório sobre a Saúde no Mundo 2001 - Saúde Mental*: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_pt.pdf?ua=1

Paixão, R. F., Patias, N. D., & Dell'Aglio, D. D.. (2018). Self-esteem and Symptoms of Mental Disorder in the Adolescence: Associated Variables. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 34, e34436. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e34436>

Papadopoulos, A. (2017). Social Media e saúde mental: uso excessivo e transtornos mentais. *Psicologia em Estudo*, 22(4), 531-542.

Parekh, R. (2019). O que é doença mental? E saúde mental? <https://www.abrata.org.br/14546-2/>

Petrosyan, A. (2023). *Número de usuários de internet e mídia social em todo o mundo em janeiro de 2023.* <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>

Santos, A. B. A., Xavier, A. L., Silva, J. A., & Silva, M. C. P. (2019). O impacto das redes sociais na saúde mental dos usuários. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 11(9), 37-47. <https://doi.org/10.25248/reas.e977.2019>

Setúbal, J. L. (2018). O perigo da Internet: Fake News na saúde e a automedicação. <https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/fake-news-na-saude/>

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

Silva, A. M. B, Machado, W, A. C; & Cunha, K. S. (2018). Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. *Psico-usf*, 23(3), 483–495. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>

Silva, M. C. (2021). A relação entre redes sociais e autoestima. *Revista Ibero Americana*, 6-11. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view>

Instituto de Ciência Tecnologia e Qualidade Industrial [ICTQ] (2018). Pesquisa-autodiagnóstico médico no Brasil. <https://ictq.com.br/pesquisa-do-ictq/786-pesquisa-autodiagnostico-medico-no-brasil-2018>