

Mídias digitais vs. saúde mental: como o uso excessivo afeta nossas vidas

Digital media vs. mental health: how excessive use affects our lives

Adriano de Araujo Souza

contato.araujoadrianodsg@gmail.com

Fatec Carapicuíba

Jean Marcos Laine

jean.laine2@fatec.sp.gov.br

Fatec Carapicuíba

RESUMO

O impacto das mídias digitais na saúde mental tornou-se um assunto de crescente importância, considerando a profunda penetração das redes sociais no dia a dia. Embora ofereçam benefícios significativos, como a possibilidade de conexão social e acesso a informações, seu uso excessivo pode resultar em consequências negativas para o bem-estar psicológico. Pesquisas mostram que a exposição constante a essas plataformas afeta a capacidade de atenção, o foco e a memória, além de contribuir para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão. A busca incessante por validação online, através de curtidas e comentários, estimula a liberação de dopamina no cérebro, gerando um ciclo vicioso de satisfação imediata que pode levar ao vício. Essa dinâmica é reforçada por algoritmos que personalizam conteúdo para prender a atenção do usuário, o que reduz a capacidade de desconectar. Além disso, o consumo contínuo de informações fragmentadas nas redes sociais favorece o pensamento superficial, afetando a qualidade do aprendizado e do raciocínio crítico. Diante desses desafios, é fundamental entender como equilibrar o uso de mídias digitais, adotando práticas que preservem a saúde mental. Este artigo se propõe a explorar essa complexa relação e apresentar estratégias para um consumo mais consciente e saudável das redes sociais, visando minimizar seus efeitos adversos e promover o bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: mídias digitais; saúde mental; dopamina; redes sociais; vício.

ABSTRACT

The impact of digital media on mental health has become a subject of increasing importance, considering the deep penetration of social networks in everyday life. While they offer significant benefits, such as the possibility of social connection and access to information, their overuse can result in negative consequences for psychological well-being. Research shows that constant exposure to these platforms affects attention span, focus, and memory, as well as contributing to the development of disorders such as anxiety and depression. The incessant search for online validation, through likes and comments, stimulates the release of dopamine in the brain, generating a vicious cycle of immediate satisfaction that can lead to addiction. This dynamic is reinforced by algorithms that personalize content to hold the user's attention, which reduces the ability to disconnect. In addition, the continuous consumption of fragmented information on social networks favors superficial thinking, affecting the quality of learning and critical reasoning. In the face of these challenges, it is essential to understand how to balance the use of digital media, adopting practices that preserve mental health. This article aims to explore this complex relationship and present strategies for a more conscious and healthy consumption of social networks, aiming to minimize their adverse effects and promote well-being.

KEY-WORDS: digital media; mental health; dopamine; social networks; Addiction.

INTRODUÇÃO

O impacto das mídias digitais na saúde mental é um tema de estudo essencial no contexto atual, onde o uso das redes sociais está profundamente integrado ao cotidiano. Embora essas plataformas ofereçam benefícios, como conectividade e acesso a informações, elas também se utilizam de técnicas que incentivam o uso compulsivo, afetando o bem-estar psicológico dos usuários. Além da liberação de dopamina, neurotransmissor associado à sensação de recompensa, as redes sociais aplicam mecanismos de reforço positivo, em que ações simples, como rolar o feed ou receber uma notificação, criam uma resposta prazerosa imediata. Esse ciclo de reforço é intercalado por recompensas variáveis, aumentando o envolvimento e a expectativa, semelhante ao funcionamento de outros tipos de vícios.

Essas técnicas de reforço, amplamente utilizadas nos algoritmos, fazem com que os usuários sejam expostos a conteúdos personalizados, criando um ciclo de busca constante por mais interações. Isso compromete a capacidade de desconectar-se e afeta diretamente a atenção, a memória e o equilíbrio emocional, aspectos essenciais da saúde mental. Este artigo explora essa dinâmica de maneira abrangente, abordando tanto os benefícios quanto os prejuízos das mídias digitais, ao mesmo tempo que discute estratégias para um uso mais saudável e consciente dessas plataformas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O QUE É O CONCEITO DE SAÚDE MENTAL?

Em um primeiro momento precisamos definir o que é o conceito de Saúde Mental que norteia a base deste artigo e de como as redes sociais têm tido um impacto significativo nela, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o: Desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2024).

Figura 1 – Porque devemos falar sobre a saúde mental das brasileiras (setembro/2023)



Fonte: solidariedademulher.org.br/porque-devemos-falar-sobre-a-saude-mental-das-brasileiras/ (2023)

O bem-estar de uma pessoa não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também de condições fundamentais, como saúde física, apoio social, condições de vida. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é também determinada pelos aspectos sociais, ambientais e econômicos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2024).

A saúde mental não é algo isolado, é também influenciada pelo ambiente ao nosso redor. Isso significa que se deve considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2024).

Com essa breve explicação podemos iniciar a compreensão de como a atividade digital através do tempo em mídias digitais diariamente tem um impacto substancial na saúde mental de seus usuários e como esse assunto tem se tornado um item chave no desenvolvimento e atualização das novas plataformas de mídia e redes sociais.

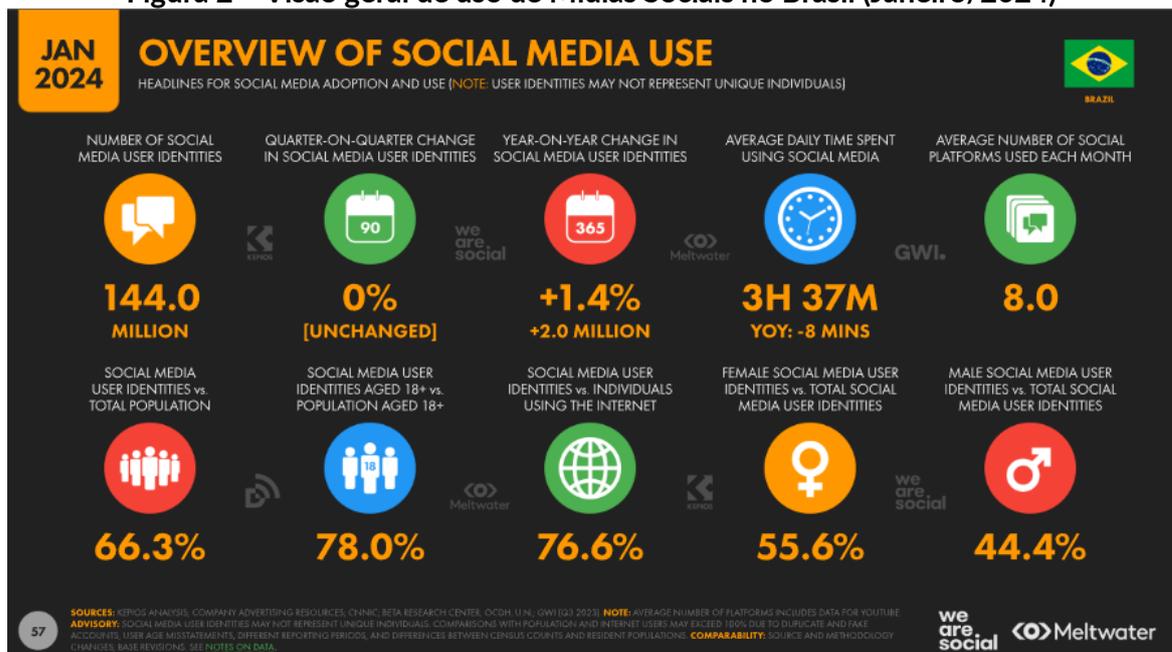
2.2 ESTATÍSTICAS DE USO DAS MÍDIAS SOCIAIS NO BRASIL

Atualmente, o Brasil tem aproximadamente 144 milhões de usuários ativos no YouTube, alcançando cerca de 66,3% da população e 76,6% dos usuários de internet no país. Essa plataforma é uma das mais acessadas, e seu uso intensivo reflete uma tendência entre os brasileiros de consumir conteúdos audiovisuais de forma contínua (DATAREPORTAL, 2024).

O *Instagram* e o *WhatsApp* também ocupam posições de destaque, com 134,6 milhões e 93,4% de participação, respectivamente. O *Instagram*, por exemplo, alcança 62% da população total e 71,6% dos usuários da internet, mostrando um crescimento de 18,6% no último ano. Já o *TikTok*, outra rede popular no Brasil, alcança 59,8% dos adultos, com crescimento expressivo de quase 20% entre 2023 e 2024, refletindo seu apelo entre públicos mais jovens e seu potencial de engajamento (DATAREPORTAL, 2024).

Esses dados não apenas ilustram o alcance das plataformas, mas também ajudam a entender como a alta frequência de uso está correlacionada com o impacto nas funções psicológicas, como atenção e memória, especialmente entre os jovens. As estatísticas demonstram o nível de imersão digital e sustentam a análise sobre como essas redes influenciam os comportamentos e as expectativas dos usuários, baseados em mecanismos de reforço positivo e recompensas variáveis promovidas por algoritmos personalizados.

Figura 2 - Visão geral de uso de Mídias Sociais no Brasil (Janeiro/2024)

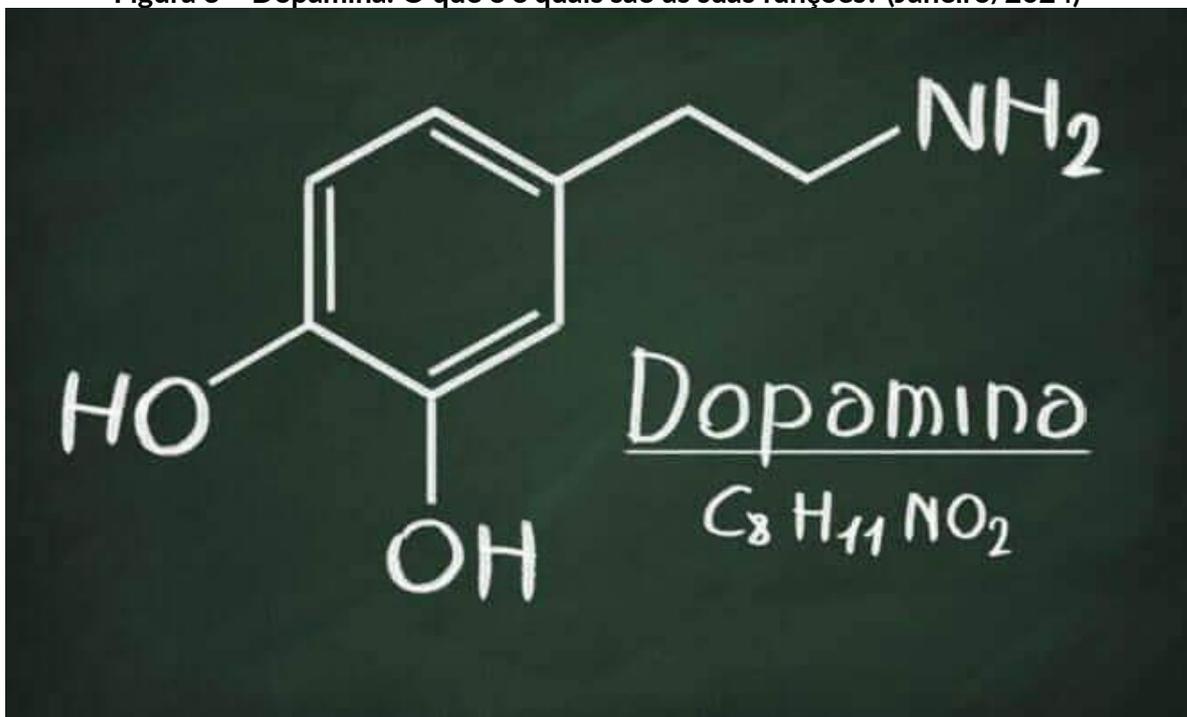


Fonte: <https://amenteemaravilhosa.com.br/dopamina-quis-sao-suas-funcoes/> (2024)

2.3 OS EFEITOS DA DOPAMINA NO CEREBRO E OS ESQUEMAS DE REFORÇO

A dopamina, um neurotransmissor fundamental no sistema de recompensa do cérebro, desempenha um papel crucial na criação e reforço de comportamentos de busca por prazer e recompensa. Segundo Lembke (2019), "a dopamina é liberada em atividades que proporcionam prazer, como comer, socializar ou interagir em redes sociais", sendo intensificada em situações que incluem expectativa de recompensa. Essa resposta bioquímica não apenas proporciona prazer imediato, mas também influencia a memória e a motivação, levando o cérebro a buscar repetidamente essas atividades prazerosas.

Figura 3 - Dopamina: O que é e quais são as suas funções? (Janeiro/2024)



Fonte: A mente é maravilhosa (2022)

Para sustentar esse comportamento, plataformas digitais empregam esquemas de reforço que maximizam o engajamento dos usuários. Existem três tipos principais de esquemas de reforço: contínuo, onde cada ação gera uma recompensa imediata; parcial, em que as recompensas ocorrem de forma intermitente; e variável, que proporciona uma experiência imprevisível e viciante. Psychology Today (2019) explica que “entre os esquemas de reforço, a variável é o mais eficaz em gerar padrões de comportamento repetitivos e compulsivos, pois o cérebro associa a atividade com a chance de recompensa, mesmo que ela não seja garantida”.

Nas redes sociais, isso se manifesta quando o usuário navega em um *feed* de conteúdo sem saber quando encontrará algo interessante. Segundo Healthcare Weekly (2019), "essa estrutura de reforço variável foi extensivamente estudada na psicologia comportamental, sendo aplicada para maximizar o tempo de permanência dos usuários". Esse ciclo de busca e expectativa ativa continuamente o sistema de recompensa, liberando dopamina e reforçando comportamentos compulsivos.

Esse mecanismo é comparável ao observado em jogos de azar, onde a incerteza da recompensa cria um engajamento contínuo. Em plataformas de vídeo, por exemplo, o uso de vídeos curtos alimenta a expectativa por novos conteúdos a cada deslizar, reforçando o ciclo de vício (PSYCHOLOGY TODAY, 2019). Dessa forma, a expectativa torna-se uma arma poderosa, atingindo o subconsciente humano e estimulando ações involuntárias e irracionais, como apontam Healthcare Weekly (2019) e Lembke (2019).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa realizada para este trabalho segue uma abordagem qualitativa, com base em uma análise documental e bibliográfica. O objetivo foi explorar e refletir sobre o tema *Mídias Digitais vs Saúde Mental*, por meio da consulta a diversos materiais acadêmicos e fontes de informação confiáveis. A análise foi realizada por meio de uma leitura crítica e comparativa das fontes coletadas, com o objetivo de identificar padrões, divergências e novas perspectivas sobre o tema. Utilizou-se a análise de conteúdo para extrair as principais ideias, conceitos e argumentações presentes nos materiais, buscando uma reflexão aprofundada sobre as questões discutidas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados analisados revelam uma correlação significativa entre o uso excessivo de redes sociais e impactos negativos na saúde mental, afetando áreas como atenção, dependência e o aumento de transtornos emocionais, como ansiedade e depressão. Os resultados mostram que o tempo de uso das redes está relacionado ao aumento de condições como baixa autoestima e transtornos de humor, principalmente entre jovens adultos, grupo que se destaca por um maior tempo médio diário de uso.

4.1 A INFLUÊNCIA DA DOPAMINA E O REFORÇO VARIÁVEL

Estudos indicam que o reforço variável, onde as recompensas ocorrem de forma intermitente e imprevisível, é fundamental para a dependência que muitas redes sociais promovem. Esse esquema de recompensa ativa o sistema de dopamina, neurotransmissor ligado à sensação de prazer e ao reforço de comportamentos repetitivos. Segundo Lembke (2019), "a dopamina é liberada em atividades que proporcionam prazer, sendo intensificada em situações que incluem expectativa de recompensa". Essa dinâmica é amplamente explorada nas redes sociais, onde a imprevisibilidade dos conteúdos e das notificações mantém o usuário engajado, aumentando o tempo de permanência e fortalecendo o vínculo digital.

Figura 4 – Charge: Só mais uma vez (junho/2019)



Fonte: comportese.com/2019/06/22/a-importancia-dos-esquemas-de-reforco-para-o-analista-do-comportamento-clinico/ (2019)

Além disso, Healthcare Weekly (2019) destaca que a aplicação de esquemas de reforço variável, comparáveis aos mecanismos de jogos de azar, cria um padrão de comportamento compulsivo. Essa estrutura de recompensa gera expectativas que levam os usuários a se engajarem continuamente com as plataformas, muitas vezes sem perceber os efeitos cumulativos na saúde mental.

4.2 IMPACTO NA ATENÇÃO E MEMÓRIA

A exposição prolongada ao reforço variável e à liberação contínua de dopamina impacta diretamente a atenção e a memória dos usuários. Psychology Today (2019) argumenta que interrupções frequentes, como notificações, criam uma sobrecarga mental que dificulta a capacidade de concentração em tarefas e prejudica a retenção de informações a longo prazo. Esse efeito é agravado pela fragmentação da atenção, uma vez que o uso das redes sociais favorece um estilo de aprendizado mais superficial e transitório.

Entre jovens adultos, que relatam maior tempo de exposição digital, observa-se uma crescente dificuldade em completar tarefas sem distrações e em manter foco prolongado. Essa tendência é preocupante, pois o déficit na atenção pode comprometer o desempenho acadêmico e profissional, além de afetar o bem-estar geral dos indivíduos.

4.3 AUMENTO DE TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS: ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Os resultados também mostram que o uso intenso das redes sociais contribui para o aumento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. A Organização Mundial da Saúde (2024) ressalta que fatores sociais e ambientais desempenham um papel essencial na saúde mental, e o reforço constante de recompensas incertas nas redes sociais promove uma busca incessante por validação externa. Essa dinâmica leva a comparações sociais que elevam sentimentos de inadequação e insatisfação.

Figura 5- Depressão e seus efeitos (2024)



Fonte: draanabeatriz.com.br/compreendendo-os-diferentes-tipos-de-depressao-sintomas-e-tratamentos (2024)

Segundo Lembke (2019), a liberação de dopamina nesses contextos se assemelha ao padrão observado em dependências químicas, sustentando comportamentos viciantes que, a longo prazo, intensificam os sintomas de ansiedade e depressão. Jovens adultos, em particular, são mais suscetíveis a essa dinâmica, devido ao maior tempo médio diário que passam conectados.

4.4 DISCUSSÃO: IMPLICAÇÕES E PROPOSTAS PARA REDUZIR OS IMPACTOS

Esses achados sugerem a necessidade de desenvolver estratégias que reduzam a dependência digital e promovam um uso mais consciente das redes sociais. Conforme observado por Healthcare Weekly (2019), práticas como limitar notificações, estabelecer horários específicos de uso e adotar pausas podem auxiliar na mitigação dos impactos negativos.

Além disso, a "Economia da Atenção", como definida por Psychology Today (2019), destaca que as plataformas digitais são projetadas para capturar e reter a atenção dos usuários, frequentemente em detrimento do bem-estar mental. Para minimizar esses efeitos, é essencial adotar políticas públicas e práticas individuais que incentivem um consumo equilibrado. Estudos futuros poderiam explorar intervenções mais duradouras, como o desenvolvimento de ferramentas de design ético que promovam interações digitais saudáveis.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstrou que o uso excessivo das redes sociais, estruturado para maximizar o engajamento por meio de esquemas de reforço variável e estímulos de dopamina, tem implicações profundas na saúde mental dos usuários. Observamos que essas plataformas, ao utilizar técnicas de recompensa variável, geram uma busca constante por validação e recompensa, promovendo comportamentos compulsivos e impactando áreas críticas, como atenção, memória e estabilidade emocional. Esse padrão de uso digital associa-se ao aumento de transtornos como ansiedade, depressão e baixa autoestima, especialmente entre jovens adultos que representam o público de maior exposição às redes.

Diante disso, é essencial que usuários, educadores e profissionais de saúde mental incentivem práticas de consumo consciente das mídias digitais, estabelecendo limites e buscando um equilíbrio entre o uso digital e as interações offline. Estratégias como a limitação de notificações, o estabelecimento de horários controlados para o uso das redes e a prática de pausas regulares podem ajudar a reduzir os efeitos adversos e favorecer o bem-estar psicológico.

Figura 6- Visão geral de uso de Mídias Sociais no Brasil (Janeiro/2024)



Fonte: www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/05/05/dia-do-bem-estar-digital-veja-como-melhorar-sua-relacao-com-a-tecnologia.htm (2024)

Estudos futuros poderiam explorar intervenções mais específicas e acompanhamentos longitudinais para avaliar o impacto do uso consciente das redes na saúde mental ao longo do tempo, bem como o desenvolvimento de políticas de design ético em plataformas digitais. Dessa forma, esperamos que as descobertas deste artigo contribuam para uma maior conscientização sobre os desafios das redes sociais e motivem a busca por um uso mais saudável e equilibrado, que preserve a saúde mental e emocional dos usuários.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde Mental: Definição e Determinantes**. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 . Acesso em: 26 out. 2024.

DataReportal. (2024). **Digital 2024: Global Digital Overview**. Disponível em: <https://datareportal.com/global-digital-overview>.

LEMBKE, A. **Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence**. Stanford University Press, 2019.

PSYCHOLOGY TODAY. **The Vegas Effect: Our Screens and Dopamine**. Disponível em: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-happy-life> . Acesso em: 26 out. 2024.

HEALTHCARE WEEKLY. **Psychology of Slot Machine Games Explained**. Disponível em: <https://healthcareweekly.com/psychology-of-slot-machine-games-explained/> . Acesso em: 26 out. 2024.