

Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários

RESUMO

Redes sociais se popularizaram como instrumentos de interação social. Seus usuários têm acesso a múltiplas informações e, ao mesmo tempo, produzem e compartilham conteúdo. Compreender de que forma as redes sociais estão modificando e influenciando o comportamento das pessoas e entender a relação dessas mudanças com a saúde mental dos seus usuários pode ser útil para o desenvolvimento de ações envolvendo essas tecnologias. Buscando tais percepções, a primeira etapa dessa pesquisa foi norteada pela abordagem qualitativa, com análise de conteúdo de artigos que discorriam sobre a temática em questão. Em seguida, numa perspectiva quantitativa, realizou-se a análise de dados coletados em questionário aplicado a usuários de redes sociais. A análise dos dados revela que as redes sociais provocam mudanças de comportamento, atitudes e ressignificação de valores e percepções em relação ao outro. Neste sentido, verifica-se que são potencialmente capazes de interferir na saúde mental das pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Redes Sociais. Mudança Cultural. Saúde Mental.

Rita Rodrigues de Souza
rita.souza@ifg.edu.br
Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia de Goiás.

Leizer Fernandes Moraes
leizer.moraes@ifg.edu.br
Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia de Goiás.

INTRODUÇÃO

Hodiernamente, a interação social vem ocorrendo mediada pelas tecnologias digitais, via *internet*, por meio de artefatos tecnológicos que possibilitam não só a interação (oral e escrito) bidirecional. Permitem, também, o compartilhamento de mensagens de texto imagéticos, vídeos, *links* para outros textos, ou seja, há a possibilidade de múltiplas vozes em interação e interconexão. “A história, a economia, a política, a cultura, a percepção, a memória, a identidade e a experiência estão todas elas hoje mediadas pelas tecnologias digitais”. (SANTAELLA, 2013, p. 33)

Considerando essas atuais maneiras de interação social, a temática tratada neste artigo, refere-se a uma pesquisa sobre os impactos na saúde mental e no comportamento dos sujeitos a partir do uso das redes sociais (RS). A referida pesquisa foi realizada no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica no Ensino Médio (PIBIC-EM), desenvolvido no Instituto Federal de Goiás, Câmpus Jataí.

Nos processos de comunicação e interação virtuais, destaca-se o ambiente virtual, que é possibilitado pela *internet*. Nesse contexto, as RS permitem navegar, conversar e observar as outras pessoas. Para além dessas ações, pode-se estudar, produzir conhecimento, mas também, criar realidades, como discutem Scrimim e Gallo (2019). Para esses autores, as RS vão muito além de uma simples forma de entretenimento interativo. São, também uma forma de gerar comportamentos e disseminar novas formas de pensar, atuando sobre os sujeitos.

As relações virtuais, como pontuam Scrimim e Gallo (2019), podem impactar significativamente a vida das pessoas. Estudar e compreender esses impactos justifica-se pelas informações que se podem obter e, a partir delas, propor sugestões de encaminhamento visando o bem-estar social da coletividade.

Boyd e Ellison (2008) definiram os *Social Network Site* (SNS), as RS, como tecnologias que permitem: (1) construir um perfil público ou semipúblico dentro de um sistema limitado; (2) articular uma lista de outros usuários com quem eles compartilham uma conexão; e, (3) visualizar e percorrer a lista de conexões feitas por outras pessoas no sistema.

Diante disso, mensageiros como o *WhatsApp*, *Messenger* e *Skype* são questionáveis quando incluídos como RS, especialmente por não atenderem aos pontos 2 e 3 propostos por Boyd e Ellison (2008). A conexão entre dois perfis no *WhatsApp* é limitada, não é possível percorrer os contatos do *WhatsApp* de um contato, diferente do *Facebook* em que se pode ver a "lista de amigos", ou seja, os "nós" que conectam os amigos. Essa é a caracterização que prevalece neste estudo.

Compreendemos que “uma rede [...] é uma metáfora para observar os padrões de conexão de um grupo social, a partir das conexões estabelecidas entre os diversos atores”, conforme define Recuero (2009, p.24). De acordo com essa autora, o termo RS, utilizado atualmente, origina-se da ideia de os indivíduos conseguirem se relacionar, criar laços e trocar informações, por possuírem interesses parecidos. Por meio de RS, como o *Facebook*, é possível observar essa situação acontecendo, de uma maneira digital. Mudou, entretanto, o ambiente em que acontecem as interações e a maneira pela qual elas ocorrem, podendo ser síncronas ou assíncronas.

Recuero (2009) destaca, ainda, que a *internet* proporciona que laços sociais sejam mantidos mesmo a distância. Para a autora, com o desenvolvimento tecnológico digital há uma flexibilidade na manutenção e criação de laços sociais,

de modo que eles fiquem dispersos espacialmente. “Isso quer dizer que a comunicação mediada por computador apresentou às pessoas formas de manter laços sociais fortes mesmo separadas a grandes distâncias.” (RECUERO, 2009, p. 44)

A modificação na forma de socializar foi ocasionada pela popularização da *internet*, que permitiu a criação de ambientes. Neles, o indivíduo pode se expressar e interagir, porém, para que isso seja possível, é necessária a criação de um perfil. Assim, a pessoa se identifica e se materializa no mundo virtual. A partir desse passo, ela passa a existir no ciberespaço. “Algo existe ou deixa de existir, se é, ou não, midiado” (RIGONI; FONSECA, 2017, p. 131).

As redes são, muitas vezes, representações *online* do que as pessoas são ou pretendem parecer ser na sociedade (NASCIMENTO *et al.*, 2018). As possibilidades de criação de uma versão de si, no mundo virtual, dão às pessoas a capacidade de produzir uma imagem do que gostariam de ser ou do que as pessoas esperam que esse indivíduo seja. De acordo com Santaella (2013), as redes operam a partir dessa criação de perfis dos usuários. As RS oferecem serviços que possibilitam o envio de mensagens instantâneas por meio de murais de mensagens. Nesse, é possível anexar fotos e vídeos, entre outros. A estudiosa argumenta que a popularização desses serviços contribui para que esses perfis criem pontos de referência para a identidade digital dos usuários. “Esses pontos de referência podem se multiplicar em bolhas identitárias sem limites predefinidos. As redes são constituídas pelos participantes que delas se utilizam, pois, sem eles, as redes não poderiam existir”. (SANTAELLA, 2013, p. 42)

Scrimim e Gallo (2019) ponderam que a mudança ocasionada pelas RS trouxe modificações na cultura. Por um lado, as pessoas passaram a acessar uma maior quantidade de informações, potencializando a produção de conhecimento. Por outro lado, o poder de persuasão da mídia aumentou, passando a ter uma maior autoridade sobre as ações das pessoas. Já para Ribeiro (2012), o computador possibilita, por meio da *internet*, novas práticas de leitura e escrita. A cada instante, uma novidade, uma inovação. Tentar acompanhar tudo de modo concomitante é impossível, é necessário reflexão, questionamentos, compreensão dos fenômenos e manter diálogo aberto com o alunado. Saber o que “perturba” e “motiva” os alunos, porém, não se deve esquecer que

o bom leitor sempre teve de cumprir muitas e variadas exigências. Também parece claro que sempre foi importante saber selecionar informações ao ler, especialmente se a intenção é escrever depois. As tecnologias digitais, certamente, podem nos ajudar nisso, mas não determinam nossas qualidades dessa forma. Ler bem e escrever bem são trabalhosos, seja em papel, seja em telas. (RIBEIRO, 2012, p. 23)

A leitura e a escrita são tecnologias importantes nas sociedades letradas. Dominá-las significa acesso a bens culturais acumulados pela humanidade, possibilita condições para integração social, construção de saberes e conhecimentos. Com o advento da *internet*, essas tecnologias têm passado por mutações, assim como os usuários delas. As RS têm intensificado essas mutações. Santaella (2013) alerta-nos que

saber o que fazemos com as redes sociais digitais não é tão importante quanto saber o que as redes estão fazendo conosco. O que estão fazendo com a nossa subjetividade e sociabilidade, com a nossa memória, com as nossas expectativas, anseios e desejos, o que

estão fazendo com nossos modos de receber informação, de nos darmos conta dos fatos, de adquirir conhecimento, de perceber e representar o mundo, enfim, o que estão fazendo com os nossos processos de aprendizagem e, possivelmente, com as nossas maneiras de ensinar e educar. (SANTAELLA, 2013, p. 34)

A investigação relatada neste artigo ensejou descortinar, mesmo que em parte, o que as RS estão nos reservando para o bem e para o mal em relação à cultura e saúde mental. Ressaltamos que o termo cultura foi usado na pesquisa ancorado na antropologia e na sociologia. Isaura Botelho (2016, p. 21) define, no campo da antropologia, que “a cultura se relaciona através da interação social dos indivíduos, que elaboram seus modos de pensar, agir e sentir, constroem seus valores, manejam suas identidades e diferenças, estabelecem suas rotinas”. Esse conceito aborda cultura em uma dimensão mais abrangente, a entende como fruto da interação social humana.

Na perspectiva sociológica, cultura refere-se a uma gama diversificada de exigências “profissionais, amadoras, institucionais, políticas e econômicas, o que a torna visível e palpável. Ela é composta por circuitos organizacionais variados e complexos, passando a ser naturalmente o foco de atenção de políticas culturais”, conceitua Botelho (2016, p.22). Nesse sentido, a cultura é entendida como: criação, circulação e fruição de bens artísticos e culturais. A escolha dessas definições se justifica devido às RS se encontrarem inseridas nos vários âmbitos das relações humanas, sejam familiares, profissionais, formativas e/ou artísticas.

No que se refere eixo temático saúde mental, esclarece-se que ele se relaciona a um aspecto relacionado à cultura também. A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que não há uma definição “oficial” de saúde mental. Esse termo é definido de maneira diferente a depender da cultura. Entretanto, saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. Dentre as possibilidades de entendimento do termo, ele pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades pessoais e laborais, mantendo a saúde psicológica.

A Secretaria de Saúde do Paraná (2020, s/p) define Saúde Mental como sendo o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.

METODOLOGIA

O processo investigativo buscou compreender as mudanças culturais e os impactos das RS na saúde mental dos usuários. Se fez necessária a realização de coleta de dados em duas etapas. A primeira teve como procedimento metodológico o levantamento bibliográfico sobre o uso de RS e seus efeitos no cotidiano das pessoas. Analisou também a compreensão dos usuários sobre as RS, foi elaborado um questionário composto por perguntas objetivas e em formato de escala (*Likert*) em relação aos aspectos: i) influência da RS em sua vida; ii) identidades expostas nas RS em comparação com a realidade; iii) disseminação de

Fake News por meio das RS; iv) hábitos em relação à participação nas RS, especialmente quanto à escrita e leitura de postagens e comentários.

Quanto à coleta de dados, o levantamento bibliográfico, foi realizado seguindo alguns critérios: artigos publicados em eventos e/ou revistas brasileiras nos últimos 3 anos, selecionados por meio dos descritores: saúde mental, mudança cultural, doenças psicológicas, aprendizagem, leitura e escrita. Todos os descritores foram aplicados aos títulos dos artigos, combinados com o descritor “Redes Sociais”.

Foram selecionados 25 artigos científicos. Desses, 13(treze) foram lidos na íntegra e cujos dados compõem a discussão apresentada neste artigo. Os outros 12 (doze) foram descartados, 3 (três) pela data em que foram publicados, não abrange o triênio 2017 a 2019 e 9 (nove) referem-se à revisão de literatura. Para a segunda etapa de coleta de dados - por meio de questionário - foi disponibilizado um *link* para acesso (*Google Forms*) em duas RS dos pesquisadores: *Facebook* e *Instagram*. O questionário ficou disponível nessas RS por 6 dias e obtiveram-se 126 participações de pessoas com idade de 13 a 70 anos.

Para cada uma das duas etapas de pesquisa, tivemos análises de dados baseadas em metodologia qualitativa (dados bibliográficos) e quantitativa (dados provenientes do questionário).

A análise dos dados levantados por meio de seleção de artigos, foi respaldada pela análise de conteúdo (BARDIN, 2011), segmentada pelas etapas: pré-análise: fase de organização propriamente dita que possui três missões (a escolha dos documentos, a formulação das hipóteses e dos objetivos e a elaboração de indicadores que fundamentam a interpretação final); exploração do material: consiste em operações de codificação, decomposição ou enumeração, em função de regras previamente formuladas; tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação: os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos (“falantes”) e válidos.

Quanto à análise dos dados levantados, por meio do questionário, foi utilizado o *software* estatístico IBM SpSS, especialmente a aplicação de estatística descritiva de frequência, e tabelas de referência cruzada.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em relação aos dados bibliográficos, apresentamos uma síntese dos dados obtidos. Nessa síntese, buscamos agrupar as convergências dos estudos em relação às mudanças culturais e em relação à saúde mental.

Em Santa (2017), encontra-se que as RS têm o potencial para a ampliação de construção de identidades em busca da satisfação tanto pelo prazer de se expor quanto de apreciar a exposição do outro. O estudo de Santa (2007) evidencia o impacto, por exemplo, na produção e recepção literatura, na criação de narrativas (quantas identidades forem necessárias para manter vivo o interesse da audiência midiática). O internauta passa, assim, a atuar em um contexto com variedade de possibilidades de interação, precisa desenvolver autonomia para fazer escolhas, selecionar e se posicionar. O estudo de Santa (2017) dialoga com as argumentações de Santaella (2013) em que as RS se constituem de atores com seus perfis identitários.

No estudo de Nascimento *et al* (2018), percebe-se que é intrínseco às RS o uso de uma linguagem simbólica, imagética, facilitadora do processo de comunicação/interação. Essa linguagem é rica em mecanismos de persuasão

sintetizada em: “curtir”, “compartilhar” e “comentar”. O usuário encontra à disposição recursos que dinamizam, fomentam, otimizam as mensagens, do mais fácil (clique) para o mais trabalhoso, intelectualmente falando (escrever).

Pode-se inferir que a rapidez, a agilidade dessa interação, de certa maneira, impacta na dinâmica da vida das pessoas, um clique “equivocado” pode ser o fim de um relacionamento de anos, por exemplo. Para complementar, a pesquisa de Gregolin (2017) apresenta, em relação à língua estrangeira espanhol e o uso da rede social *Facebook*, as “trampas” dessa RS em que se o comportamento esperado não se concretizar pode evidenciar não uma falha de comunicação comum, mas uma descortesia e até mesmo um ato ameaçador. Isso, em interação em língua estrangeira, contudo pode acontecer também com falantes que compartilham a língua materna. De acordo com Recuero (2009), as RS promovem interações complexas em que os laços sociais adquirem sentidos e densidades variados no meio virtual.

Para Feltrin e Batista (2017), as RS, como ferramenta pedagógica, podem promover mudanças no cenário escolar. Professor e aluno podem co-construir conhecimentos mediados por tecnologias digitais inseridas no ambiente virtuais das RS digitais. Fica explícita a necessidade de mudança no comportamento de ambos. Rigoni, Nunes e Fonseca (2017) também tratam essa problemática. Acrescentam a necessidade de a escola fazer uso das RS para aproximar-se das práticas dos discentes e ajudá-los na leitura crítica do que está disponível nas redes: imagens, padrões de beleza, comportamentos.

Nesse ponto, Gregolin (2017) aponta também as RS como um lugar de imersão à cultura estrangeira e como tal, serve para a ampliação do repertório cultural do estudante de língua estrangeira, no caso, de língua espanhola. Os estudos de Feltrin e Batista (2017), Rigoni, Nunes e Fonseca (2017) e Gregolin (2017) apresentam um ponto em comum com os estudos de Ribeiro (2012) que discute a necessidade de refletir acerca dos usos dos recursos tecnológicos digitais nas atividades escolares visando uma formação que exige trabalho, esforço, escolhas de ferramentas que fomentem o processo de ensino e aprendizagem, impactando na atuação discente e docente.

Os estudos de Rigoni, Nunes e Fonseca (2017) discutem, também, que as RS podem funcionar como ferramenta para fomentar a discussão/instrumentalização para tratar os problemas sociais: contexto social, político, histórico, econômico e relações pessoais. Esse estudo vai ao encontro da proposição de Santaella (2013) de que as RS impactam em todos os âmbitos da vida em sociedade, bem como com a abordagem cultural apresentada por Botelho (2016).

Nessa linha, Pimenta e Figueira (2019) trazem que as RS podem possibilitar o desenvolvimento da habilidade de comunicação, a percepção de diferentes visões de mundo, a elaboração de projetos, o enriquecimento do conhecimento, as manifestações de ideias e opiniões, o confronto de pensamentos, a interação pedagógica e tantos outros métodos benéficos. Em sentido complementar, a pesquisa de Soares et al (2018) demonstra que o uso planejado, intencional das RS pode possibilitar a construção de saberes de forma autônoma, desenvolvendo a criatividade, autonomia e a criticidade dos alunos.

Em relação aos destaques, a pesquisa de Ferreira (2018) apontam aspectos que sobressaltaram, dentre eles que: as RS podem provocar dependência cultural/informacional; podem naturalizar: a vigilância, a exposição e o controle; alteram e/ou reforçam costumes (por exemplo: mudança sobre o que é fazer amizade. Amizade virtual: criação do desejo pelo belo para substituir a distância.);

impactam nas relações sociais, exigindo a necessidade de legalizar essas relações (por exemplo: a criação de leis: Lei 12.237/201217, conhecida como “Lei Carolina Dieckmann”).

Silva e Peres (2018) discutem, também, o poder das RS para a criação de realidades, produtoras de uma realidade. Essa característica, relacionada ao que Ferreira (2018) expõe sobre dependência cultural/informacional, pode servir para o bem e para o mal na/sobre atuação humana, cujas consequências serão sentidas pela coletividade: práticas de racismo, expansão da cultura do ódio, escolhas políticas malsucedidas. Já Roza (2018) traz que o uso das redes sociais pode combater o preconceito contra o analfabeto, mas pode legitimá-lo.

Tsanzana (2018) discute o uso das RS para veicular *Fake News* e como instrumento político. O estudo evidencia o (não) “poder” dos usuários em relação ao que eles representam “político” e “economicamente” na sociedade. Convergente nesse destaque, Margarites e Rodrigues (2019) ponderam que as RS articulam cada vez mais vozes de poder e saber, deixando pouco espaço para uma efetiva ética como estética da existência. Com isso, as autoras convidam os usuários das RS à subversão: agradar ou não a audiência, eis a questão. Novamente, esses estudos ecoam as proposições de Santaella (2013) de que é cada vez mais urgente compreender o que as RS estão fazendo com as relações humanas.

No que tange à saúde mental, Santa (2017) traz que as RS podem incidir na construção identitária dos sujeitos. Nos estudos dessa autora, há indícios de que construção identitária parte da necessidade de agradar o outro em uma retroalimentação na busca de aceitação: olhar e ser olhado. A ênfase das RS recai na possibilidade de criação de multiplicidade de faces de criação de avatares.

Rigoni, Nunes e Fonseca (2017) argumenta que as RS podem naturalizar comportamentos, isso impacta no sujeito, por exemplo: a busca de corpos ideais. Ferreira (2018) retrata que as RS podem incidir em padrões de comportamento: intimidade *versus* exposição; autonomia x tecnologia; vigilância consentida x liberdade. Ainda, que as RS incentivam o consumo da exposição e a exposição, desejando ser visto, “curtido” e “seguido”. Intensificam a dependência da própria imagem. Em função disso, o tempo gasto na manutenção de uma imagem atraente, de um perfil (os perfis) vendável no mundo virtual impacta no tempo para fazer outras coisas. A pesquisa desses autores apresenta elementos que, de algum modo, se relacionam com o que é saúde mental, abordado na parte inicial deste artigo. A saúde mental abrange uma gama de aspectos dentre eles, o bem-estar e a constituição da autonomia.

De modo indireto, o estudo de Feltrin e Batista (2017) mostra que as RS podem abrir espaço para se pensar as novas configurações da sociedade moderna na perspectiva de se construir uma nova atuação escolar. Isso impacta no cognitivo das pessoas, ou seja, na saúde mental dos usuários.

Vale ressaltar que a pesquisa, de Scrimim e Gallo (2019), apresenta uma discussão no sentido de que as RS ampliam os comportamentos já existentes: divergências de opinião, religiões, partidos políticos, escolas de pensamento, tribos, nações, cores de pele, modos de se vestir, gostos musicais, tudo virou motivo para conflito e fragmentação.

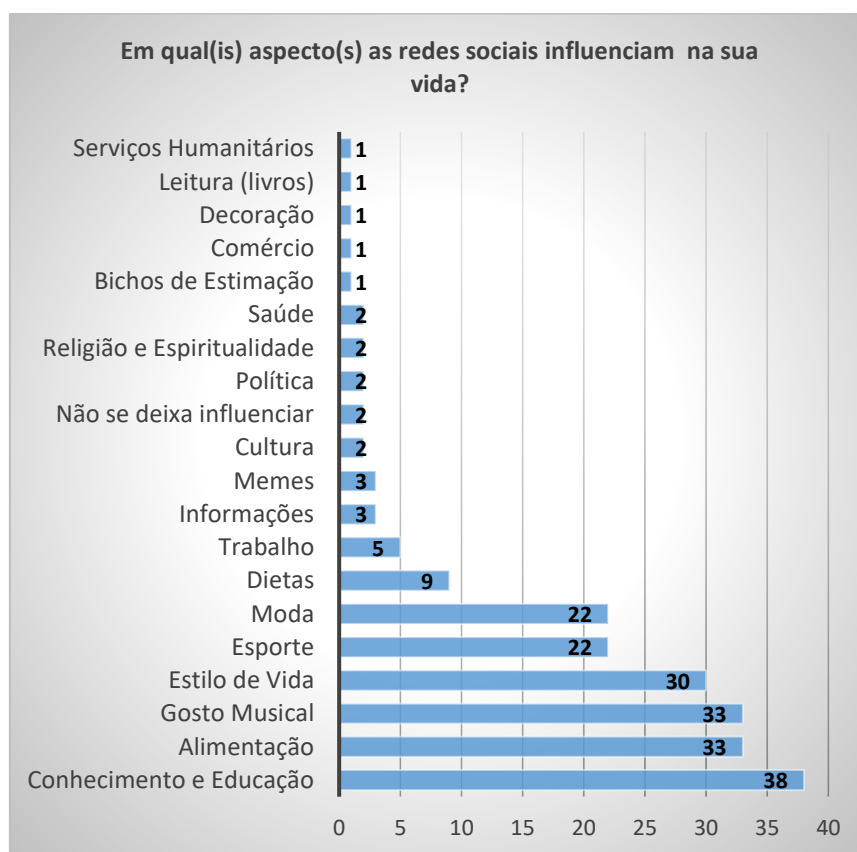
A partir das mudanças culturais, indiretamente, pode-se, ainda, inferir impactos na saúde mental tendo em vista as definições apresentadas na introdução deste resumo: a) positivos: sair da zona de conforto (GREGOLIN,2017); impactos cognitivos que impulsionam para a transformação do intelecto e de

habilidades (PIMENTA; FIGUEIRA, 2019); reflexão sobre os movimentos de aceitação, rejeição, ponderação sobre ser e estar nas rede sociais (MARGARITES; RODRIGUES, 2019); possibilitam autonomia, autoestima, mudança cognitiva. (SOARES *et al.*, 2018). b) negativos: condicionamento psicológico e impulsividade (NASCIMENTO *et al.*, 2018); danos à saúde pela fuga para uma realidade virtual (SILVA; PERES, 2018); o uso das redes sociais para a promoção de práticas de preconceito (ROZA, 2018); podem gerar frustração, impotência. (TSANDZANA, 2018).

Ressaltamos que os pontos inferidos de Pimenta e Figueira (2019) e de Margarites e Rodrigues (2019) podem representar também uma vertente negativa. Isso depende de quem é o usuário, em que contexto tudo acontece.

Quanto aos dados coletados por meio do questionário, destaca-se aqueles que nos faz compreender a relação dos participantes com as RS, especialmente no que se refere aos aspectos (Figura 1) considerados como os que sofrem mais influência das RS.

Figura 1 - Aspectos que influenciam as pessoas nas RS



Fonte: autoria própria

Observou-se, neste sentido, que Conhecimento/Educação, Alimentação, Música, Estilo de Vida, Esporte e Moda se destacam como sendo os aspectos em que as RS mais influenciam os participantes da pesquisa. Em contraponto, a Leitura, Serviços Humanitários, Decoração, Comércio, Saúde, Política e Cultura foram os aspectos menos citados.

Destaca-se, ainda, que apenas 02 participantes de um total de 126, informaram que as RS não os influenciam em nenhum aspecto.

Sobre esses dados, observa-se uma influência das RS no conhecimento e educação, o que pode ser considerado como uma mudança significativa, visto que antes das tecnologias digitais de informação e comunicação se fazerem presentes no cotidiano das pessoas, a escola era a detentora desse “poder” de influência, hoje vivemos a Sociedade em Rede (CASTELLS, 2003) que possui influência nas escolhas, hábitos e comportamentos das pessoas. Esses dados corroboram os estudos de Feltrin e Batista (2017), Rigoni, Nunes e Fonseca (2017) e Gregolin (2017) analisados na primeira etapa de coleta de dados.

Outra percepção que vale destacar é a influência das redes sociais nos gostos musicais, esporte e dietas, cuja influência, antes do surgimento das RS, se dava por meio da televisão, rádio (gostos musicais) e revistas especializadas (esportes e dietas). Tais dados apontam para uma mudança cultural em relação ao uso das tecnologias - especialmente as RS, como mecanismos influenciadores de comportamento e hábitos, tendo em vista as definições de cultura de Botelho (2016).

Em relação ao uso das RS, observamos algumas percepções dos participantes. Destaca-se a quantidade de pessoas que concordaram com a afirmação “sinto-me influenciado pelas redes sociais” - de um total de 126 participantes, 101 (81%) concordaram com essa afirmação. Ainda sobre essas percepções, destacam o fato de que 124 participantes (98%) concordam que as pessoas possuem uma identidade diferente da realidade, nas RS (RECUERO, 2009; SANTAELLA, 2013). Especialmente com relação ao poder econômico e aparência física. Tais percepções vão ao encontro das “identidades líquidas” citado por Bauman (2005).

A análise das respostas do questionário também aponta para os hábitos dos participantes nas RS. Há preferência em acompanhar postagens nas RS (108 pessoas - 86%) em detrimento da inserção de novos conteúdos. Neste mesmo sentido, foi confirmado por 105 participantes (83%) sua preferência em ler comentários do que escrevê-los nas RS (Cf. Tabela 1).

Tabela 1 - Percepção dos participantes quanto ao uso e influência das RS

AFIRMAÇÃO	CONCORDÂNCIAS		DISCORDÂNCIAS	
	Número de Respostas	% em relação ao total de respostas	Número de Respostas	% em relação ao total de respostas
Sinto-me influenciado(a) pelas redes sociais	101	80,2 %	25	19,8 %
Considero que as pessoas "se apresentam fisicamente" nas Redes Sociais de uma forma diferente do que elas realmente são na vida real	124	98,4 %	2	1,6 %
Acredito que há pessoas que fingem ter uma condição socioeconômica melhor do que tem nas redes sociais	122	96,8 %	4	3,2 %
Considero que o uso de redes sociais aumenta a chance de uma pessoa desenvolver Distúrbios Mentais	113	89,7 %	13	10,3 %
Considero que as redes sociais permitem a interação entre as pessoas	117	92,9 %	9	7,1 %
Minha interação nas Redes Sociais é mais frequente por meio de postagens do que em comentários	95	75,4 %	31	24,6 %

Considero que as redes sociais auxiliam nos meus estudos	96	76,2 %	30	23,8 %
Considero que as Redes Sociais promovem bastante Fake News	118	93,7 %	8	6,3 %
Acredito que já fui vítima de alguma Fake News que circulou nas Redes Sociais	84	66,7 %	42	33,3 %
Prefiro acompanhar os comentários em postagens das Redes Sociais do que escrever novas postagens	108	85,7 %	18	14,3 %
Prefiro ler comentários do que os escrever nas Redes Sociais	105	83,3 %	21	16,7 %
Minha interação nas Redes Sociais é mais frequente por meio de postagens próprias	74	58,7 %	52	41,3 %

Fonte: autoria própria

Os participantes concordam que as RS promovem *Fake News* (118 respostas - 94%). Ainda neste aspecto, 84 pessoas (67%) concordam que foram vítimas de *Fake News* nas RS e 42 pessoas (33%) informaram que nunca foram vítimas de *Fake News* em RS.

Além dessas percepções, observa-se uma considerável diferença em relação ao tempo de uso das RS diariamente e a idade dos usuários. Nota-se que os usuários mais jovens passam mais tempo diariamente nas RS, com destaque para os usuários entre 13 e 16 anos que, em grande parte, passam mais de 6 horas por dia acessando as RS. Com relação às pessoas com idade entre 17 e 40 anos, percebe-se uma distribuição maior em relação ao tempo de acesso diário às RS. A partir dos 63 anos, percebe-se que o acesso diário não ultrapassa 3h. Como se observa na Tabela 2, a seguir:

Tabela 2. Tempo de uso das RS diariamente conforme a idade dos participantes

IDADE	menos de	entre 1h e	entre 2h e	entre 3h e	entre 4h e	+ 6h p/ dia
	1h p/dia	2h p/ dia	3h p/dia	4h p/dia	5h p/ dia	
13	-	-	-	-	-	100,0%
14	-	-	-	-	25,0%	75,0%
15	-	-	-	-	16,7%	83,3%
16	-	-	17,6%	5,9%	5,9%	70,6%
17	12,5%	12,5%	-	12,5%	37,5%	25,0%
18	14,3%	14,3%	14,3%	-	28,6%	28,6%
19	-	25,0%	25,0%	-	-	50,0%
20	-	-	-	-	50,0%	50,0%
21	-	-	-	-	-	100,0%
24	-	100,0%	-	-	-	-
26	-	-	-	-	-	100,0%
28	-	100,0%	-	-	-	-
29	-	-	-	25,0%	25,0%	50,0%
30	-	-	-	-	100,0%	-
31	-	33,3%	-	66,7%	-	-
32	-	-	50,0%	-	-	50,0%
34	-	-	100,0%	-	-	-
35	25,0%	-	-	25,0%	50,0%	-
36	-	-	-	-	-	100,0%
37	-	50,0%	-	50,0%	-	-

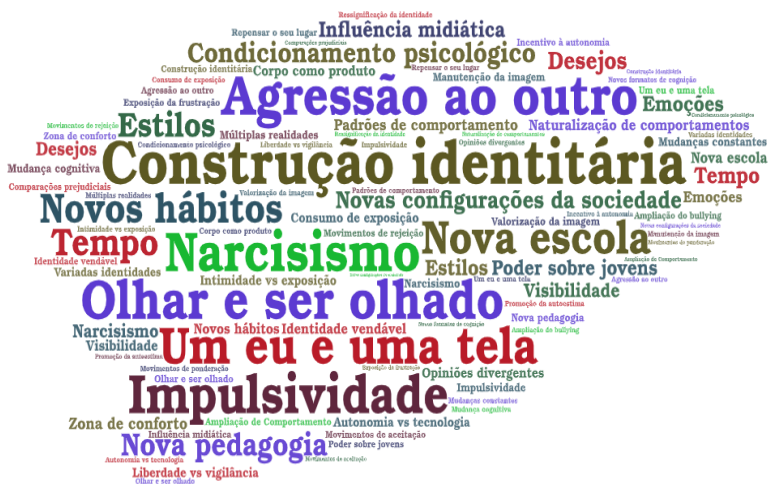
38	-	-	-	-	50,0%	50,0%
39	-	-	25,0%	50,0%	25,0%	-
40	-	25,0%	25,0%	50,0%	-	-
43	100,0%	-	-	-	-	-
44	-	66,7%	-	-	16,7%	16,7%
45	-	50,0%	-	25,0%	-	25,0%
46	25,0%	-	25,0%	25,0%	25,0%	-
47	-	-	-	25,0%	25,0%	50,0%
48	-	33,3%	33,3%	-	-	33,3%
49	-	100,0%	-	-	-	-
52	-	-	-	40,0%	20,0%	40,0%
53	-	-	-	-	-	100,0%
54	-	-	-	100,0%	-	-
56	-	33,3%	33,3%	-	-	33,3%
57	-	50,0%	-	-	-	50,0%
59	-	50,0%	-	-	50,0%	-
62	-	50,0%	-	-	-	50,0%
63	-	-	100,0%	-	-	-
66	-	100,0%	-	-	-	-
68	-	-	100,0%	-	-	-
75	-	-	100,0%	-	-	-
Total	4,0%	16,7%	11,9%	13,5%	15,9%	38%

Fonte: autoria própria

Cabe destacar que a utilização das RS pelos mais jovens, com idade abaixo de 16 anos, pode ser justificada pelo fato de que essas pessoas ainda não estão formalmente no mercado de trabalho - portanto dispõem de mais tempo para outras atividades como acesso às RS.

Nas Figuras 3 e 4, há nuvens de palavras criadas a partir da leitura dos artigos selecionados, por meio de termos que se repetem e/ou remetem à temática da pesquisa aqui retratada. As nuvens de palavras evidenciam essas mudanças culturais e impactos na saúde mental.

Figura 3 - Termos que se destacaram nos artigos selecionados e que se relacionam com as mudanças culturais provocadas pelas RS



Fonte: autoria própria

Os artigos analisados apontam para mudanças culturais mediante a interação nas RS. Por um lado, conforme Figura 3, a recorrência das palavras “novo”, “nova” expressam essa “novidade” na cultura, mediante interações em ambiente virtual. Por outro lado, expressões como: “olhar e ser olhado”; “construção identitária”, “agressão ao outro” e “impulsividade” marcam também um modo de comportamento de uma determinada sociedade em vista de um meio de interação cujas particularidades centram-se na possibilidade de criação de “avatars” e o componente da distância. Esses aspectos sempre existiram, o que difere é o como se configuram.

Figura 4 - Termos que se destacaram nos artigos selecionados e que se relacionam com os efeitos ocasionados pelas RS na saúde mental das pessoas



Fonte: autoria própria

As palavras destacadas na Figura 4 remetem às mudanças culturais, mas também aos impactos na saúde mental dos usuários de RS. Se tomamos o que propõe a OMS sobre a saúde mental vemos que esse termo descreve o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional incluindo a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades pessoais e laborais, com equilíbrio da saúde psicológica. As palavras que se destacam na Figura 4: “identidades”, “fazer literário”, “avatars”, “busca pela perfeição” e “produção de texto” denotam, de algum modo, alteração no cognitivo dos usuários à medida em que implicam em escolha, tomada de decisão, criação, que em síntese, são ações que exigem dos sujeitos atitudes. Tais atitudes são possíveis mediante a saúde mental no momento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados coletados nas duas etapas da pesquisa é possível observar que as RS se configuram como tecnologias que provocam mudanças culturais em seus usuários. Essas por sua vez, implicam em mudanças de comportamento,

atitudes e ressignificação de valores e percepções em relação ao outro. Neste sentido, verifica-se que as RS são potencialmente capazes de interferir na saúde mental das pessoas.

Por meio da análise bibliográfica, foi possível identificar as mudanças que ocorrem no campo cultural, provocadas pelas RS. Observou nos trabalhos analisados os efeitos das redes sociais quanto à exposição “do eu”, que busca reiterar uma identidade e conquistar um “espaço virtual”. Além disso, essas tecnologias estão contribuindo para uma mudança de comportamento em relação à produção de conhecimento, antes, conquistado de forma “linear”, e agora, se dá por meio das múltiplas ligações (hipertextos) que conectam as pessoas e os conteúdos que estão inserindo no ciberespaço.

As mudanças culturais provocadas pelas RS também envolvem alteração de comportamento em relação à produção textual e leitura, sobretudo condicionados comportamentos na criação de textos e na sua leitura - já que as RS dispõem de elementos pré-definidos tanto para a produção (postagens) quanto para a “reação” sobre determinado conteúdo postado.

Observam-se mudanças preocupantes em relação ao comportamento, como a dependência informacional, a naturalização da exibição e vigilância, a exposição de si e do outro de forma exagerada e, também, a aversão ao contraditório e a crença em verdades absolutas e em notícias falsas. Estas mudanças culturais, causam, portanto, efeitos na saúde mental dos usuários.

Quanto à saúde mental, cabe destacar que se constitui como um equilíbrio emocional diante das exigências externas. Envolve a capacidade de lidar com as emoções diante das adversidades e ser capaz de administrar o tempo e espaço. Além disso, inclui a capacidade de respeitar os espaços dos outros.

Desta forma, enxergamos nas mudanças culturais provocadas pelas RS, a causa para mudanças na saúde mental dos usuários. Tal percepção se reforça ao analisar os artigos e por meio da análise de conteúdo (BARDIN, 2011) inferir que as mudanças culturais implicam em mudanças de comportamento, naturalização da exposição, construção de identidades e supervalorização da própria exposição. Além disso, percebe-se a existência de múltiplas realidades (tempo e espaço) e mudanças cognitivas provocadas pelas RS.

Tais considerações são reforçadas pelos dados quantitativos coletados por meio do questionário, em especial sobre a questão do tempo, da percepção das múltiplas identidades, da presença de verdades absolutas e *fake news* nas redes sociais e, também, do “poder” exercido pelas RS para influenciar os comportamentos, desejos e percepção da realidade. Como sugestão de encaminhamento, o acesso à *internet* torna-se uma questão social básica, de infraestrutura como água potável, energia e saneamento básico. Torna-se questão de política pública a que o acesso de qualidade (recursos físicos e humanos) precisa ser garantido em todas as escolas. Nas palavras de Santaella (2013, p. 35), pode-se afirmar que “tornou-se difícil minimizar o papel que as redes digitais hoje desempenham na vida psíquica, social, cultural, política e econômica.” Estudá-las, compreendê-las e atuar no sentido de bem usá-las é o desafio posto.

Impacts of social networks on users' culture and mental health

ABSTRACT

Social networks have become popular as instruments of social interaction. Its users have access to multiple information and, at the same time, produce and share content. Understanding how social networks are changing and influencing people's behavior and understanding the relationship between these changes and the mental health of their users can be useful for developing actions involving these technologies. The first stage of this research was guided by the qualitative approach, with content analysis of articles that discussed the topic in question. Then, from a quantitative perspective, an analysis of data collected in a questionnaire applied to users of social networks was performed. The analysis of the data reveals that social networks cause changes in behavior, attitudes and redefinition of values and perceptions in relation to the other. In this sense, it appears that they are potentially capable of interfering in people's mental health.

KEYWORDS: Social networks. Cultural Change. Mental health.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao grupo de pesquisa NINE e ao CNPq pelo apoio financeiro à pesquisa por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BAUMAN, Z. 2005. **Identidade**: entrevista a Benedetto Vecchi. Rio de Janeiro: J. Zahar.
- BOTELHO, I. Dimensões da cultura e políticas públicas. **São Paulo em Perspectiva**, São Paulo, v. 15, n. 2, 2016.
- BOYD, D. M.; ELLISON, N. B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, v. 13, n. 1, p. 210–230, out. 2008.
- CAPELLINI RIGONI, A. C.; BARROS NUNES, F. G.; FONSECA, K. D. M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Motrivivência**, v. 29, p. 126–143, 8 dez. 2017.
- CASTELLS, M. **Internet e Sociedade em Rede**. Rio de Janeiro: Record, 2003.
- FELTRIN, T.; BATISTA, N. L. O uso de tecnologias de informação e de comunicação por alunos de 6º ano de uma escola de periferia como possibilidade pedagógica. **Revista Percurso - NEMO**, v. 9, p. 47–65, 2017.
- FERREIRA, J. M. Para além de um corpo visível: o papel da literatura de ficção científica nas transformações da imagem humana nas redes sociais virtuais. **RELACult – Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, v. 4, 28 fev. 2018.
- GREGOLIN, I. V. Impactos das redes sociais nas práticas linguísticas: (re)pensando atividades para o ensino de estratégias de cortesia em língua espanhola. **Caracol**. São Paulo: n. 13, p. 162, 31 mar. 2017.
- MARGARITES, A. P. F.; RODRIGUES, C. G. Cuidado de si em sites de redes sociais: apontamentos sobre uma estética da existência no Twitter. **Momento - Diálogos em Educação**, v. 28, n. 2, 12 out. 2019, p. 202–217.
- NASCIMENTO, M. L. *et al.* Uma análise do fator cultural em tecnologias persuasivas: um estudo de caso da rede social Facebook. **ANAIS do Brazilian Workshop on Social Network Analysis and Mining (BraSNAM)**, 26 jul. 2018.
- PIMENTA, I. R; FIGUEIRA, A. da F. O uso das redes sociais como forma de aperfeiçoamento da leitura e da escrita na prática pedagógica. **Revista Khora**, v. 6, n. 7, 2019, p. 1–23.
- RECUERO, R. R. **Redes sociais na Internet**. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil: Sulina, 2009. p.191
- RIBEIRO, A. E. **Novas tecnologias para ler e escrever**: algumas ideias sobre ambientes e ferramentas digitais na sala de aula. Belo Horizonte: RHJ, 2012.

RIGONI, A. C. C.; NUNES, F. G. B.; FONSECA, K. D. M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Motrivivência**. Florianópolis: v. 29, 8 dez. 2017, p. 126–143.

ROZA, E. S. Analfabetismo e estigmatização: a face do preconceito nas redes sociais. **EntreLetras**. Araguaína, TO: v. 9, n. 2, 2018, p. 361–386.

SANTA, E. V. A ausente presença do corpo. **Texto Digital**, Revista de Linguística, Letras e Artes. Florianópolis: v. 13, n. 2, 21 dez. 2017, p. 42–53.

SANTAELLA, L. Intersubjetividade nas redes digitais. Repercussões na educação. In: Alex Primo. (Org.). **Interações em rede**. Porto Alegre: Sulina, 2013, v. 1, p. 33–50.

SCRIMIM, N. D.; GALLO, S. As redes sociais e a constituição dos sujeitos contemporâneos: um instrumento biopolítico? **Horizontes**, v. 37, 17 jun. 2019.

SECRETARIA DE SAÚDE. **Definição de Saúde Mental**. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>. Acesso em 01 de jun. de 2020.

SILVA, R. A.; PERES, F. M. A. Imaginário coletivo e memes nas redes sociais digitais: o caso da Escola da Depressão. **Revista Educação em Questão**. Natal: v. 56, n. 50, 11 dez. 2018.

SOARES, A. B. *et al.* Construindo saberes nas redes sociais. **RENOTE**, v. 16, n. 1, 21 jul. 2018, p. 1-10

TSANDZANA, D. Juventude urbana e redes sociais em Moçambique: a participação política dos conectados desamparados. **Comunicação e Sociedade**, v. 34, 17 dez. 2018, p. 235–250.

Recebido: 24/06/2020

Aprovado: 15/06/2021

DOI: 10.3895/rts.v17n48.12640

Como citar: DE SOUZA, R. R.; MORAES, L. F. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. **Rev. Technol. Soc.**, Curitiba, v. 17, n. 48, p. 147-162, jul./set. 2021. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/12640>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Direito autoral: Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

