



O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS FATORES DE RISCO E ASSOCIAÇÕES PATOLÓGICAS

DANILLO MAGNUM FARIAS CHAGAS; GISELLE GLEICY LIRA DA SILVA; ISLA THAMERA MEDEIROS DA CUNHA

RESUMO

Introdução: No cenário contemporâneo, as redes sociais emergiram como uma ferramenta revolucionária, redefinindo a maneira como nos conectamos, compartilhamos informações e interagimos com o mundo ao nosso redor. Com uma influência tão abrangente, é inevitável considerar o impacto que essas plataformas virtuais têm sobre diversos aspectos de nossas vidas, incluindo a saúde mental. Embora as redes sociais tenham proporcionado oportunidades sem precedentes para comunicação e engajamento global, também é essencial examinar os potenciais fatores de risco que podem acompanhar essa intensa interação online.

Objetivo: Identificar os principais fatores de risco associados ao uso das redes sociais e o seu impacto na saúde mental, como o desenvolvimento de transtornos e o agravamento de condições pré-existentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática, na qual foi realizada uma pesquisa nas plataformas Pubmed e Psycinfo sobre redes sociais e saúde mental, destacando-se as associações entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal. Para escolha dos artigos foram analisados critérios como amostragem, desenho do estudo, coleta de dados, análise estatística, publicação feita nos últimos 4 anos e as limitações apresentadas pelos autores. **Resultados e discussão:** As possíveis explicações e mecanismos subjacentes a essa relação foram discutidos, levando a fatores de risco como: alterações de imagem corporal entre 1 e 18 meses de uso das redes sociais, alterações cognitivas induzidas pela superavaliação da imagem corporal e peso, desenvolvimento de crises de ansiedade, transtornos depressivos e transtornos dismórfico corporal, pela busca de validação através da comparação de imagem corporal, e o agravamento de casos de anorexia e bulimia, principalmente durante a pandemia com as restrições de acesso a serviços de saúde mental.

Palavras-chave: Transtornos Alimentares; Imagem Corporal; Transtorno Dismórfico Corporal; Anorexia; Bulimia;

1 INTRODUÇÃO

Segundo a organização mundial da saúde (OMS), 970 milhões de pessoas no mundo viviam com algum transtorno mental antes da pandemia. Dentro dessa estimativa estão incluídos os transtornos alimentares (OMS, 2022). Os transtornos alimentares são uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos, podendo comprometer significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (DSM-5, 2013).

Um estudo de meta análise conduzido por (LÓPEZ-GIL et al., 2023), reuniu uma

amostra de

63.181 participantes, contemplando 16 países, e mostrou que a proporção de crianças e adolescentes entre 7 e 18 anos com prevalência de transtorno alimentar foi de 22,36%.

Uso de redes sociais estão associados a efeitos negativos na imagem corporal. Os efeitos negativos da imagem corporal abrangem uma gama de aspectos incluindo a insatisfação do corpo e do rosto, dismorfofobia, auto-objetificação, vergonha corporal, preocupação com o peso e automonitoramento. Essa imagem corporal que a mídia traz de comparação do usuário, o faz perceber essa diferença e criar uma associação negativa sobre sua própria imagem (REVRANCHE et al., 2022).

O isolamento social advindo da pandemia do COVID-19 pode ter sido um fator agravante para indivíduos com transtornos alimentares (COOPER et al., 2020), pois as restrições à realização de exercícios físicos em academia ou ao ar livre, podem levar a um aumento nas preocupações com o peso e forma corporal, impactando negativamente nos padrões de alimentação. Também podem contribuir para que os indivíduos tenham outros comportamentos compensatórios não saudáveis, como aumento da restrição alimentar ou métodos de purgação.

Desse modo, este artigo propõe explorar as interconexões existentes entre o uso de mídias sociais e os fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios na imagem corporal dos jovens. A pandemia do COVID-19 pode ter agravado essa exposição nas redes sociais devido ao confinamento obrigatório, o que traz ainda mais necessidade de atenção ao tema. Por meio dessa análise, se espera contribuir para uma compreensão mais abrangente dos impactos das redes sociais na saúde mental dos jovens, principalmente num cenário pós pandemia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar os estudos existentes nos últimos 4 anos sobre a relação entre o uso de redes sociais e seu impacto na saúde mental dos jovens, com foco no desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal. Foi realizada uma busca nas bases de dados eletrônicas PubMed e Psycinfo, utilizando os seguintes termos de busca: "social media", "eating disorder" e "body image disorders". Outra fonte de dados foi os sites da organização mundial de saúde (OMS) para dados quantitativos. Além disso, foram revisadas as referências bibliográficas dos estudos selecionados para identificar estudos relevantes adicionais. Foi realizada uma avaliação da qualidade dos estudos. A avaliação considerou os critérios da qualidade como seleção dos participantes bem descritas, alocação dos participantes bem detalhadas, viés de desistências ou perdas e relatos dos resultados esperados e não esperados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A massificação das redes sociais combinou com o agravamento dos transtornos do comportamento alimentar. Muitas páginas e fóruns são criados com o intuito de distribuir informações sobre como emagrecer em um espaço de tempo utópico. Informações estas passadas sem a supervisão profissional adequada e muitas vezes sem o conhecimento da rede de apoio familiar dos usuários, o que é crítico quando se trata por exemplo, do público adolescente. Essa apologia ao emagrecimento imposta pelas redes, pressiona e aumenta a incidência de ocorrência dos comportamentos anoréxicos e bulímicos, trazendo riscos à saúde do indivíduo. As diferentes medidas de uso da rede social sugerem que existe uma relação entre o uso destas e o desenvolvimento de distúrbios de imagem corporal e transtornos

alimentares. Pesquisas longitudinais sugerem que o uso geral das redes sociais aumenta os níveis de problemas de imagem corporal entre 4 semanas e 18 meses (PLAZA et al., 2022).

O uso de mídias sociais causa alterações cognitivas e comportamentais alimentares mais cedo do que se imaginava. Estudo conduzido por Wilksch et al. (2020), mostrou que um maior número de contas em redes sociais está associado a maiores alterações cognitivas e distúrbios do comportamento alimentar. O estudo avaliou 996 adolescentes da 7ª e 8ª série, com idade média de 13 anos, sendo respondido o questionário de distúrbios alimentares (DE) e medidas de uso de redes sociais. Os resultados mostraram que 51,7% das meninas e 45% dos meninos, apresentavam algum tipo de alimentação rigorosa ou omissão de refeições. Meninas com uso de mais de uma rede social como facebook, Instagram, Snapchat e Tumblr, estão mais propensas a super avaliação da imagem corporal e peso.

A pandemia do COVID-19 afetou a assistência prestada a indivíduos com transtornos alimentares pela necessidade de restrições de contato social. Essas restrições de distanciamento físico podem ter dificultado o acesso aos serviços de saúde mental. Além disso, o próprio lockdown foi relatado pelos indivíduos pesquisados como perda da sensação de controle, aumento da sensação de isolamento social, aumento da reflexão sobre alimentação de forma desordenada e redução de sentimentos de apoio social. Essas sensações foram associadas ao desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados, episódios de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios (COUTINHO et al., 2021).

Esse momento histórico foi permeado por ansiedade, medo e perda do controle. Essa sensação de perda de controle para pessoas que sofrem de anorexia ou bulimia, acarreta em comportamentos alimentares ainda mais restritivos, ou episódios mais frequentes de compulsão alimentar. Estudo de (VACCARO et al., 2021), mostrou que o impacto do lockdown no início da pandemia foi refletido no aumento de 40,9% de novos pacientes tratados pelo serviço público para distúrbios alimentares da Itália, dados referentes ao primeiro semestre de 2020.

O avanço das mídias sociais mudou a forma como o usuário das redes se vê, o que refletiu em atitudes que mostram sua procura abusiva por validação e comparação. Para além disso, outros elementos que são afetados e podem ser citados seriam as questões que envolvem a autoestima e todas as emoções causadas pela tensão na busca por reafirmação, como o estresse e a angústia. Em casos com maior incidência de uso das redes e consequentemente maior exposição às imposições midiáticas, é visto como resultado, as crises de ansiedade e estados depressivos (FERNANDES, 2019).

Maior utilização das redes sociais influenciou e modificou a forma de como os indivíduos enxergam a própria imagem, causando consequentemente a busca pela aceitação social, a visão que tem de si é distorcida muitas vezes por defeitos inexistentes, o que resulta em sentimentos e emoções de caráter depreciativo, além de maior incidência da sensação de angústia e a necessidade incansável de estar de acordo com o que é esperado e exposto nas redes sociais. O fato dessas mídias exercerem esse tipo de influência é assustador, sendo está uma impulsionadora dos transtornos dismórficos corporais (TDC), que são caracterizados por como o indivíduo se enxerga de forma distorcida a realidade. Usuários que apresentam essa tipologia de transtorno, possuem um agravamento em seu estado de sofrimento psicológico, pois ficam dependentes das reafirmações externas e possuem dificuldade em construir uma crença real sobre si, pois a maior parte dos elementos que utiliza para construir seu autoconceito, está baseado nos olhares externos sobre ele. É difícil mensurar a autoridade e o impacto que as mídias sociais têm no comportamento, na rotina, e em como um indivíduo se porta e vive. As grandes mídias são: *Youtube, Facebook, Twitter, Instagram*, sendo atualmente o *instagram* a rede social que tem mais usuários (BRITO et al., 2021).

Os indivíduos que sofrem com transtorno dismórfico corporal (TDC), geralmente

mostram ou tendem a ter dismorfia muscular, anorexia nervosa e bulimia. Sendo comum em pessoas que apresentam esses estados, pensamentos dicotômicos, que estão relacionados ao extremismo em crítica obstinada a sua autoimagem, como o indivíduo se enxerga, na linguagem brasileira pode-se afirmar que esse seria o pensamento “oito ou oitenta”, neste caso não seria um pensar equilibrado e sim direcionado sempre ao extremismo a aparência, sejam eles para mais ou menos. A grande maioria dos indivíduos que tem o contato com as mídias sociais, apresentam uma vulnerabilidade em relação às crenças a imagem do seu próprio corpo, podendo nessa exposição as redes sociais, nas quais é sempre ressaltado a importância da imagem corporal, possibilitando então uma piora, sobretudo psicologicamente (BRITO et al., 2021).

Dentro deste cenário, é inequívoco, que as mídias sociais têm uma responsabilidade com o crescimento exorbitante dos distúrbios de imagem corporal. O corpo sofre alterações, tanto psicológicas quanto físicas, é impossível e alienador cobrar, rotular ou impor um padrão a seres únicos, cada indivíduo vive uma história e uma jornada (TOMAZ et al., 2020).

4 CONCLUSÃO

O uso de mídias sociais está diretamente associado a uma série de alterações cognitivas e de comportamentos compensatórios e alimentar, como o desenvolvimento de distúrbios alimentares e transtornos como o distúrbio da imagem corporal (TDC), que se referem à forma como as pessoas se enxergam. As redes sociais têm um impacto significativo no comportamento social, o que resulta na alteração, influência e intensificação tanto dos distúrbios alimentares quanto da percepção de si mesmo, afetando a autoestima e, consequentemente, a autoconfiança. A pandemia agravou a situação dos indivíduos com transtornos alimentares, restringindo o acesso aos serviços de saúde mental e com o isolamento social, o desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados e compensatórios. Essa revisão traz contribuições no sentido de apresentar os riscos do uso das redes sociais e o desenvolvimento de distúrbios alimentares, imagem corporal e agravamento de condições pré existentes. Assim sendo, torna-se essencial a realização de estudos futuros dentro do contexto pós pandemia para melhor conhecimento dos quadros de transtornos alimentares no país.

REFERÊNCIAS

BRITO, A. A.; SIMÕES, R. P., (2021). Disfunção de Imagem: As Relações Entre as Redes Sociais e a Construção da Imagem Corporal. **Revista Acadêmica Novo Milênio**, [S. l.], v.3, n. 4, p. 1-12, 2021.

COOPER, M.; REILLY, E. E.; SIEGEL, J. A.; CONIGLIO, K.; SADEH-SHARVIT, S.; PISETSKY, E. M.; & ANDERSON, L. M., (2020). Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. **Eat Disord**, 1–23. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.179027>

COUTINHO, C. O.; MOTA, T. M. L.; SANTOS, L. P.; SILVA, T. S.; CONDE, T. N.; MULDER, A. R. P.; SEIXAS, C. M., (2021). O impacto da pandemia de COVID-19 nos transtornos alimentares e seu tratamento: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e418101019015, 2021(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 |DOI:10.33448/rsd-v10i10.19015

DSM-5, 2013. **Associação Americana de Psiquiatria. Manual Diagnóstico e Estatístico**

de Transtornos Mentais. 5ª ed, revisão de texto. Associação Americana de Psiquiatria; 2013.

FERNANDES, Kátia, (2019). Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto. 2019. 94 f. **Monografia (Graduação em Nutrição)** - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

LÓPEZ-GIL, J. F.; GARCÍA-HERMOSO, A.; SMITH, L.; FIRTH, J.; TROTT, M.; MESAS, A. E.; JIMÉNEZ-LÓPEZ, E.; GUTIERREZ-ESPINOZA, H.; TÁRRAGA-LÓPEZ, P. J.; VICTORIA-MONTESINOS, D., (2023). Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents. A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Pediatr.** 2023;177(4):363-372. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5848

OMS, 2022. **World mental health report: transforming mental health for all.** Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

PLAZA, M. D. D.; RUIZ, J. P. N.; MARTÍN, A. R.; CANO, M. J. S.; CORTÉS, S. B., (2022). Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria [social media and cyberbullying in eating disorders]. **Nutr Hosp.** 2022 Aug 26;39(Spec No2):62-67. Spanish. doi: 10.20960/nh.04180. PMID: 35748367.

REVRANCHE, M.; BISCOND, M.; HUSKY, M. M., (2021). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents: une revue systématique de la littérature [Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review]. **Encephale.** 2022 Apr;48(2):206-218. French. doi: 10.1016/j.encep.2021.08.006. Epub 2021 Nov 18. PMID: 34801229.

TOMAZ, R. C.; SILVA, E. S. S.; BEZERRA, M. A. A.; SIMÕES N. J. C.; & ROCHA, A. M., (2020). Corpo Padrão: Um Estudo sobre as Concepções do Corpo Feminino Exposto pela Mídia. **Revista Latino-Americana De Psicologia Corporal**, 7(10), 120–145.

VACCARO, C. M.; GUARINO, G.; CONTE, D.; FERRARA, M.; RAGIONE, L. D.; BRACALE, R., (2021). Social networks and eating disorders during the Covid-19 pandemic. **Open Med (Wars).** 2021 Aug 24;16(1):1170-1174. doi: 10.1515/med-2021-0291. PMID: 34497877; PMCID: PMC8386941.

WILKSCH, S. M.; O'SHEA, A.; HO, P.; BYRNE, S.; WAD, T. D., (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. **Int J Eat Disord.** 2020 Jan;53(1):96-106. doi: 10.1002/eat.23198. Epub 2019 Dec 3. PMID: 31797420