

Consequências negativas da utilização e da comunicação em Redes Sociais: uma revisão narrativa

ANA CAROLINE DA SILVA LIRA
Universidade Estadual da Paraíba

CLÉSIA OLIVEIRA PACHÚ
Universidade Estadual da Paraíba

LÍVIA MARIA ALMEIDA DE ARAÚJO
Universidade Estadual da Paraíba

Resumo

O avanço da tecnologia e a facilidade de acesso à comunicação permitiram que o ser humano desenvolvesse suas atividades sociais também no espaço virtual. Com isso, essa mudança gerou muitos pontos positivos e negativos nos âmbitos da saúde e do social. Diante dessa problemática, o presente estudo teve por objetivo analisar as consequências negativas da comunicação em redes sociais digitais, frente ao recente fenômeno da cultura do cancelamento, como também verificar quais são os impactos na saúde mental dos indivíduos. Assim, realizou-se um estudo no período de dezembro de 2021 a março de 2022, por meio de uma revisão narrativa, a partir de artigos da literatura científica, fazendo uso dos periódicos das bases de dados SciELO Brasil, SciELO Saúde Pública e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados no período de 2007 a 2022 apontados para o tema proposto, sendo excluídos aqueles que fugiam ao escopo da temática. Constatou-se que a dependência da internet, juntamente com a sua má utilização, traz como consequências negativas problemas nos relacionamentos interpessoais, aumento do comportamento criminoso, além de isolamento social, queda no desempenho acadêmico e profissional. No que se refere à cultura do cancelamento, além das perdas materiais, afetam o comportamento psicológico e emocional do indivíduo, causando em casos graves, até suicídio. Conclui-se que a utilização da internet, em especial as redes sociais digitais, passa a ser um problema na vida do indivíduo quando no cotidiano, hábitos e responsabilidades se mostram problematizados pelo uso excessivo.

Palavras-Chave: Comunicação; Redes Sociais; Saúde Mental; Tecnologia.

Abstract

The advancement of technology and the ease of access to communication allowed the human being to develop his social activities also in the virtual space. With this, this change generated many positive and negative points in the health and social spheres. In view of this problem, the present study aimed to analyze the negative consequences of communication in digital social networks, in view of the recent phenomenon of the culture of cancellation, as well as to verify what are the impacts on the mental health of individuals. Thus, a study was conducted from december 2021 to march 2022, through a narrative review, based on articles from the scientific literature, making use of the journals of the SciELO Brasil, SciELO Saúde Pública and Google Acadêmico databases. Articles in Portuguese, English and Spanish, published between 2007 and 2022 focusing on the proposed theme were included, excluding those that were outside the scope of the theme. It was found that dependence on the internet, along with its misuse, brings as negative consequences problems in interpersonal relationships, increase in criminal behavior, in addition to social isolation, decline in academic and professional performance. With regard to the culture of cancellation, in addition to material losses, they affect the psychological and emotional behavior of the individual, causing, in severe cases, even suicide. It is concluded that the use of the internet, especially digital social networks, becomes a problem in the life of the individual when, in everyday life, habits and responsibilities are shown to be problematized by excessive use.

Keywords: Communication; Social Network; Mental Healthy; Technology.

1. Introdução

O avanço da tecnologia e a facilidade de acesso à comunicação, bem como, a conectividade permitida pela internet, têm conduzido o ser humano a desenvolver suas atividades sociais também no virtual. Essa nova dimensão, além de criar um novo espaço de vivência social, tem características próprias. Como resultados, criam-se novas formas de comunicação e interação entre as pessoas utilizando as tecnologias da informação e comunicação (TIC). São inegáveis as facilidades e as vantagens que a internet oferece, em contrapartida, algumas pessoas, sentem-se tão atraídas pelos recursos oferecidos pela internet que acabam fazendo uso abusivo de suas funções, gerando prejuízos nas suas vidas.

Bienzobás (2021) afirma que a internet, ao romper os conceitos de tempo e espaço, aproxima as pessoas em questões de segundos, podendo criar a sensação ao usuário de estar sempre acolhido naquele ambiente. Todavia, a falta do desligamento da rede de computadores acaba gerando um grande sofrimento psíquico, onde o usuário por intermédio do uso constante cria um vício/dependência do meio eletrônico.

Nesse contexto, o termo "dependência da Internet" foi utilizado pela primeira vez em 1995, caracterizado pelo consumo multidimensional associado à navegação na Internet sem qualquer atividade específica. Um diagnóstico de dependência se torna difícil de detectar como uso legítimo, pessoal ou profissional e, às vezes, pode mascarar o comportamento viciante. A melhor maneira de identificar o uso compulsivo da internet vislumbra-se ao associá-la a outros critérios estabelecidos como dependências, controle dos impulsos no Eixo I do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV) (YOUNG, 2011).

Assim, o conteúdo que tem surgido nos últimos anos na internet enfatiza pontos positivos e negativos, de forma que, em alguns momentos, a internet se mostra como um recurso de conhecimento e informação, evidenciando os seus benefícios educativos, de lazer e comunicação. Já, em outros, a rede de computadores se apresenta como motivo de muitos impasses, tais como a dependência, alienação e isolamento. A má utilização da internet acarreta em grandes impactos à saúde mental dos usuários, por existir relação entre a dependência da internet e ansiedade, depressão e estresse. Além disso, os dependentes da tecnologia têm dificuldade de enfrentamento social e baixa autoestima (BIENZOBÁS, 2021).

Nesse sentido, outro fenômeno recente advindo do uso das redes sociais, conhecido como a cultura do cancelamento, caracteriza-se pela exposição de uma situação onde a internet se transforma em uma espécie de tribunal. Assim, atuando para “cancelar” uma

pessoa pelo que ela fez ou disse, se tornando alvo de vários questionamentos, tanto pelos estudiosos do assunto quanto por quem é atingido, suas repercussões psicológicas e materiais podem ser severas (CARMO, 2021; CHIARI et al., 2020).

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura científica acerca das consequências negativas da comunicação em redes sociais. De acordo com Rother (2007, p. 5), os artigos de revisão narrativa são “publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual”, produzindo textos que apresentam uma temática mais ampla, não exigindo a aplicação de protocolos rígidos, onde os autores analisam a literatura científica disponível para interpretar e expor sua análise crítica pessoal (CORDEIRO et al., 2007; ROTHER, 2007). Posto isso, a revisão narrativa foi escolhida pela facilidade e amplitude que os meios digitais oferecem atualmente favorecendo os pesquisadores na atualização da literatura existente.

Para coleta de dados, buscou-se artigos da literatura científica fazendo uso dos periódicos disponíveis nas bases de dados SciELO Brasil, SciELO Saúde Pública e Google Acadêmico, tendo em vista que essas bases abrangem coleções de periódicos científicos, como também outras publicações acadêmicas, recentes e atualizadas, além de serem multidisciplinares, englobando várias áreas do conhecimento. Além disso, foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os respectivos operadores booleanos: “Internet” AND “Redes sociais” AND “Consequências negativas” OR “Prejuízos”; “Tecnodpendência” AND “Saúde mental”; “Cultura do cancelamento” OR “Cyberbullying” AND “Saúde mental”.

Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados no período de 2007 a 2022, nas referidas bases de dados e que apontassem para o tema proposto. Já como critérios de exclusão, foram excluídos artigos que não condiziam com o tema proposto na presente pesquisa, bem como aqueles que estavam repetidos ou que não atendiam ao critério temporal definido para estudo.

Dessa forma, foram considerados os aspectos relacionados à tecnodpendência, a cultura do cancelamento e os agravos à saúde mental, com o objetivo de analisar as consequências negativas da comunicação em redes sociais por meio de uma revisão narrativa.

2. Redes sociais digitais e o seu uso problemático

À medida em que novas tecnologias foram incorporadas a internet, expandindo e facilitando a sua utilização pelo usuário comum, a figura do computador, antes considerada fonte exclusiva de acesso, foi descentralizada. Graças a essa expressão da diversidade, da comunicação e dos avanços tecnológicos, a possibilidade de uma nova estrutura social, baseada em redes sociais digitais se tornou possível. Além de se apresentar como um dos principais canais a se popularizar no espaço digital, as redes sociais se expandiram de tal maneira que se tornou muito mais prático e fácil expressar opiniões e iniciar discussões por meio delas (CALAZANS; LIMA, 2013; ZENHA, 2018).

Esse espaço digital permitiu também que seus usuários pudessem interagir com outros perfis, de acordo com suas afinidades, pensamentos e interesses em comum. Assim, por meio dos aplicativos disponibilizados, permite ações como seguir perfis, comentar e/ou compartilhar as publicações, como também a possibilidade de enviar, receber e escrever mensagens privadas. A comunicação entre as pessoas se tornou mais flexível e interativa, pessoas de diversas faixas etárias e lugares no mundo puderam obter informações e manterem contato virtual em apenas um clique (ZENHA, 2018; VERMELHO et al., 2014).

Percebem-se então como as tecnologias digitais desempenham um papel central nas diversas mudanças que as sociedades experimentam em todos os aspectos da vida. Ao pensar em como nos conectar com as novas tecnologias e o papel que estas desempenham na sociedade, também existe a preocupação em questionar um modo extremo dessa relação, a chamada dependência tecnológica.

Alves (2014) caracteriza a dependência da tecnologia/internet como um distúrbio comportamental que faz os indivíduos terem todas as suas responsabilidades pessoais, familiares, sociais e profissionais em segundo plano. Qualifica-se pela dependência psicológica, uma grave patologia que pode dispor de forma traumática a vida dos seres humanos e das respectivas famílias. Nesse contexto, incluindo componentes como foco excessivo na internet, mudanças de humor, sintomas de abstinência, estresse, mentiras acerca do tempo *online*, conflito e recaída, como qualquer outra dependência.

Segundo Pirocca (2012), os vícios na internet podem ser classificados em específico e geral. Os específicos se relacionam ao uso excessivo de determinados conteúdos da internet, como a pornografia. Já, as características generalizadas, acontecem com o uso multidimensional e excessivo da internet, afetando negativamente a vida pessoal e profissional. Os sintomas de dependência generalizada da internet incluem

comprometimento cognitivo. Na dependência generalizada, os usuários se tornam atraídos por uma sensação de bem-estar *online*, indicando que preferem o contato virtual às relações presenciais.

Embora o vício na internet afete todas as faixas etárias e gêneros, estudos realizados em populações universitárias mostram que a proporção de usuários compulsivos de internet se encontra ligeiramente superior a da população geral que utiliza a internet. A razão para essa popularidade reflete acesso mais fácil à internet. As redes sociais apresentam um mundo virtual completo no qual os alunos podem esquecer temporariamente as pressões de desempenho acadêmico e outros problemas abrindo caminho para dependências (YOUNG, 2011).

O uso da internet pode servir como forma de escapar de sentimentos desagradáveis e da realidade. Quando há insatisfação com determinadas áreas da vida do sujeito, existe uma maior probabilidade de ele desenvolver a dependência da tecnologia, se não houver competência de desenvolver estratégias adaptativas de enfrentamento. A pressão de problemas pessoais ou eventos significativos podem conduzir alguns indivíduos a se concentrarem no mundo virtual da internet, onde encontram devaneios que servem como refúgio para o seu desconforto real (YOUNG, 2011).

De um modo geral, mostra-se difícil para os dependentes de tecnologia formar vínculos íntimos. Por meio do virtual, esses usuários podem criar redes sociais e interagir com outras pessoas por intermédio da Internet. Estes também podem acessar grupos específicos e construir um nível de familiaridade com outros membros criando um senso de comunidade. As pessoas que usam excessivamente a internet tendem a ter comunicação familiar limitada e círculos sociais reduzidos. Além disso, os indivíduos, muitas vezes, sentem-se solitários e deprimidos, conforme demonstram estudos a existência de associações entre vício na internet, ansiedade, depressão e estresse.

Além disso, os indivíduos viciados em tecnologia têm pouca capacidade de lidar com situações adversas e baixa autoestima. O comportamento agressivo também pode estar associado ao uso excessivo da internet, como outras atitudes desviantes, a exemplo, o abuso de álcool ou drogas. Levantando-se a hipótese que partilha mecanismos causais, como os fatores de personalidade, características familiares disfuncionais ou mecanismos desadaptativos de autorregulação (YOUNG, 2011; PIROCCA, 2012; FIDALGO, 2018).

Fidalgo (2018) em sua dissertação de mestrado, apontou algumas vantagens e desvantagens das redes sociais entre os jovens. No referente às vantagens a autora apontou a possibilidade da conexão e interação, confirmação da identidade de grupo, manutenção de

vínculos pré-existentes, auxiliando no desenvolvimento socioemocional e na aprendizagem. Já, as desvantagens, foram a formação de novas identidades anônimas, *cyberbullying*, *cyberstalking*, *voyeurismo* e exposição exacerbada à desconhecidos. Além de circulação de conteúdos de incitamento de comportamentos nocivos, pressão para estar disponível *online* e a possível diminuição da capacidade de reter informação a médio e longo prazo.

3. A cultura do cancelamento

A cultura do cancelamento, também conhecida como “Tribunal da Internet”, apresenta-se como temática bastante recente, ganhando visibilidade a partir de 2017. Nesse contexto, uma pessoa ou um grupo, chamados de canceladores, acham-se no direito de “sentenciar” alguém por não tolerarem falas ou condutas. Independente se no mundo real, virtual ou em ambos. Os motivos se mostram inúmeros, desde racismo, homofobia e/ou machismo, até uma simples discussão entre famosos (CARVALHO; SILVA, 2020).

O desejo de se fazer “justiça” com as próprias mãos sempre esteve presente na história da humanidade. Nas antigas civilizações era presente a prática da tortura e das humilhações públicas, como na Idade Média, sem contar com as punições por crimes baseadas no dilema “olho por olho”. Atualmente, diferente dessa época em que as marcas deixadas eram mais físicas, as consequências psicológicas de um cancelamento hoje, muitas vezes, podem ser irreversíveis. Assim, tornando-se importante a discussão acerca dos impactos que ela pode gerar para o cancelado, desde perdas materiais até problemas de saúde mental e ameaças de morte, de extrema relevância (GUIMARÃES; BARBOSA, 2020; SANTOS, 2021).

Para compreender os desdobramentos dessa cultura, faz-se necessário adentrar nas mudanças acarretadas pelos novos meios de consumo de informações e no surgimento das figuras dos influenciadores digitais e na sua relação com a audiência (CARMO, 2021). Os *influencers digitais* se apresentam como figuras que possuem grande quantidade de seguidores e exercem grande poder de opinião, onde qualquer informação passada por eles pode ser recebida como uma verdade absoluta e transformar esses fãs em uma legião de canceladores virtuais (CHIARI et al., 2020).

Nesse sentido, Guimarães e Barbosa (2020) referem-se a formação de uma espécie de “bolha” social onde, muitas vezes, a garantia do anonimato faz com que grupos de pessoas atuem no boicote de algo ou alguém. Esse movimento de formação de opinião pública se

torna potencializado instantaneamente e propagado sem qualquer julgamento ou análise criteriosa.

Dentre os famosos que já passaram por esse cancelamento virtual, podemos citar o caso da blogueira e maquiadora Bianca Andrade, também conhecida como “Boca Rosa”, em pelo menos três cancelamentos. Um, bem marcante, envolveu o seu processo de emagrecimento, quando a mesma informou ser resultado de dieta e exercícios mas, na verdade, ela teria realizado um procedimento estético; o caso da musa *fitness* Gabriela Pugliesi envolvendo o contexto da pandemia do Covid-19 e a festinha organizada para um grupo de amigos em sua casa; e, o caso da *rapper* Karol Conká envolvendo a sua participação no *reality show* da emissora Rede Globo, *Big Brother Brasil 21*, suas falas e atitudes preconceituosas direcionadas a outros participantes.

As consequências para o cancelado são inúmeras, como a perda de contratos, de seguidores e até de amizades. Desse modo, afetando o comportamento psicológico e emocional do indivíduo, causando sentimentos como tristeza, abandono, desprezo e, em casos graves, até suicídio (GUIMARÃES; BARBOSA, 2020; CARVALHO; SILVA, 2020).

No entanto, não se faz necessário ser famoso para passar por um cancelamento. Carvalho e Silva (2020) relatam o caso de uma professora de Nova York que dormiu durante uma reunião escolar sobre ações direcionadas à justiça racial em um curso, onde a mesma foi acusada de ser racista e a comunidade entrou com uma petição pedindo por sua demissão, reunindo cerca de duas mil assinaturas.

A partir dos casos citados, observa-se o quanto cada caso é único. Entretanto, seus desdobramentos também devem ser entendidos e tratados como únicos, com o olhar diferenciado para o que a sociedade impõe a ele (CARMO, 2021).

Percebe-se também que pessoas se utilizam das redes sociais para expressar muito além de uma opinião a respeito de um tema, mas aproveitar-se de uma polêmica para expressar discursos de ódio. E assim surge o questionamento: como diferenciar um do outro? Nesse sentido, Amossy (2017) apontou algumas características que podem auxiliar na confirmação dessa associação: quando há uma motivação ou vontade de interromper a fala de outra pessoa, ou seja, impedir a sua liberdade de expressão; ridicularizar ou descartar a fala do outro; utilizar-se da discussão das diferentes ideias para atacar de forma pessoal o outro; associar a outra pessoa à maldade e sem abertura de espaço para escutar o que o outro representa. Além de agressividade na fala e na expressão; desqualificar e insultar o outro e, por último, provocar para violência física contra o oponente (AMOSSY, 2017).

Em dinâmica realizada por De Alencar (2019), na qual os participantes eram universitários na faixa etária entre 20 e 30 anos, ele se propôs a compreender tanto a questão da violência verbal nas redes sociais digitais vinculadas às situações de polêmica e dissenso, quanto analisar a reação dos participantes frente a situações de violência em rede. Verificou-se que os participantes, diante de uma agressão verbal nas redes digitais, não usariam a violência como uma resposta, bem como, escolheria ignorá-la, mas esse resultado reflete apenas uma parte de brasileiros. Não se pode prever a maneira como todos poderiam reagir, depende muito da realidade onde as pessoas vivem.

Outro ponto, na nossa cultura, há uma hierarquia da agressão, existe a dificuldade das pessoas reconhecerem a existência da cultura do ódio e da intolerância por não acharem que xingamentos verbais ou escritos são considerados formas de agressão, por não ocorrer de fato a materialização da ação, agressão física (QUADRADO; FERREIRA, 2020). Destaca-se que, de acordo com cada caso, há possibilidade de responsabilização judicial pelos danos causados pela cultura do cancelamento. Os autores Carvalho e Silva (2020), relatam que o poder judiciário pode basear sua decisão tendo como base:

o direito fundamental de proteção da honra e da imagem, expressamente previsto no artigo 5º, inciso X da Carta Magna; bem como o Código Civil, especificamente os artigos 20 e 944, os quais abordam a proibição da exposição da imagem, salvo em casos autorizados, e o cálculo da indenização caso haja a quebra desse direito. Além disso, assegura a possibilidade de proteção caso aquele que possuiu seu direito violado esteja morto, sendo partes legítimas para requerer o cônjuge, ascendentes ou descendentes; há também o Código Penal, o qual, neste âmbito, seus artigos 137 a 140 tratam dos crimes contra a honra, sendo: calúnia, difamação e injúria. Por fim, a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais, em seu artigo 1º, elucida sobre o objetivo de proteger os direitos fundamentais de liberdade e privacidade, bem como o livre desenvolvimento da personalidade da pessoa natural. Em outras palavras, estabelece condutas ideais para a convivência nas redes sociais (CARVALHO; SILVA, 2020, p. 9).

Assim, como pontuado por Chiari e colaboradores (2020), esse ato cada vez mais evidente na mídia, além de impedir a construção de uma esfera pública virtual democrática e baseada na liberdade de expressão, confronta os direitos da nossa Constituição Federal e suas normas. Como afirmam Quadrado e Ferreira (2020, p. 426), entender a dinâmica e os filtros dessas redes sociais digitais se torna um desafio para a democracia no século 21 e “indispensável à adoção de uma postura crítica e equilibrada diante das polêmicas diariamente reproduzidas”.

É importante que seus usuários possuam o senso crítico ao utilizá-las como fonte de acesso à informação, tendo em visto, o aumento dos acessos e do número de perfis voltados

a divulgação de notícias, para que esse espaço não se transforme em instrumento de repressão e arbitrariedade (DE ALVARENGA BARROS; DO CARMO; DA SILVA, 2012).

4. Impactos na saúde mental

Antes de tudo, faz-se necessário compreender que a internet, assim como, as diversas tecnologias, não é em si boa ou ruim, como também não são responsáveis pelo comportamento dos seus usuários. Entretanto, poucas são as pessoas que conseguem filtrar o bombardeio de informações que recebem a todo instante (QUADRADO; FERREIRA, 2020).

Essa temática dos impactos das redes sociais na saúde mental dos jovens gera muitas controvérsias, pois elas tanto podem contribuir positivamente, como no fortalecimento dos laços pré-existentes, quanto negativamente, conduzindo ao isolamento social ou gerando perturbações psiquiátricas (FIDALGO, 2018).

Nos últimos anos, diante da repercussão dos possíveis impactos da utilização das mídias sociais e a saúde mental dos seus usuários, algumas plataformas passaram por algumas modificações. O *Instagram*, por exemplo, ocultou a visualização das curtidas nas publicações, favorecendo a valorização da postagem pelo conteúdo; aviso nas postagens de *fake news* e alertando as medidas de proteção relacionadas à pandemia do Covid-19. Além disso, banuiu *hashtags* de cunho sexual, assim como o *Twitter*, que também derrubou *hashtags* e perfis relacionados, e outras como “ansiedade” e “depressão” quando buscadas exibem uma mensagem de ajuda e direcionamento para uma página de apoio da própria plataforma. Mostra as opções de falar com um amigo, conversar com um voluntário da linha de apoio e com outras maneiras de se auto ajudar, como a sugestão de leituras. O antigo *Facebook* voltou-se para conscientização acerca das *fake news*, atentou-se às denúncias de postagens, pessoas e aos grupos de incitação à violência (ABJAUDE et al., 2020).

Em uma revisão sistemática da literatura, realizada por Souza e Cunha (2019), elas elencaram os riscos ocasionados pelo uso excessivo das redes sociais por adolescentes, que variariam entre alterações na respiração; taquicardia; tendinites; mudanças posturais; problemas nas relações interpessoais e familiares. Somados a *cybersickness*, conhecido como náusea digital; síndrome do toque fantasma, onde o sujeito escuta o som do celular sem que ele esteja tocando; preocupação com a própria imagem e mudanças na autoestima. Não podendo deixar de mencionar os distúrbios de personalidade; distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade; problemas acadêmicos relacionados à concentração; transtornos

de ansiedade, fobia e isolamento social; outras dependências, vícios e crimes virtuais; assédio ou abuso sexual via mídias sociais de internet; distúrbios do sono, *cyberbullying* e *selfie-cyberbullying*, e por fim, depressão e suicídio.

Em relação à exposição a comportamentos suicidas na internet, Fidalgo (2018) relata que as redes sociais parecem influenciar a ideação suicida, mas não aumentando o suicídio. De acordo com a mesma, o oferecimento de um suporte social aos jovens utilizadores pelas plataformas pode exercer um impacto relevante na prevenção de atos suicidas.

Já no estudo de natureza exploratória com abordagem mista realizado pelas autoras Souza e Cunha (2020), com amostra de 566 participantes na faixa etária entre 12 e 21 anos, buscou-se verificar os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens mediante a aplicação de um questionário. Observou-se que, na maioria das respostas para a questão acerca de como se sentem quando ficam longe de dispositivos com acesso à internet, a somatória da maioria dos respondentes apontou sentimentos negativos como a impaciência, ansiedade, irritabilidade, tensão, desespero, frustração, preocupação e angústia, enquanto 30% afirmaram tranquilidade, fato que merece uma atenção maior.

A sensação de liberdade, imediatismo, facilidade de entrega de informações e falsas crenças oferecidas pelo anonimato e invisibilidade faz com que o indivíduo tende a levar à ideia de que pode se envolver em certos tipos de comportamento agressivo sem consequências, ao exemplo, a prática do *cyberbullying*. O *cyberbullying* pode ser definido como o comportamento agressivo e deliberado cometido por um ou vários indivíduos usando meios eletrônicos de comunicação contra vítimas que não podem se proteger facilmente (SMITH et al., 2008). A desinibição criada pelo ciberespaço faz com que haja um abandono nos princípios e valores, reconhecimento do dano causado a outros, constrangimento por comportamento socialmente reprovado e a percepção de que pode não haver consequências devido ao anonimato percebido neste ambiente.

Segundo Pinheiro (2009), os praticantes de *cyberbullying* podem ser divididos em dois tipos: acidentais e adictos. Para *cyberbullying* acidental, os indivíduos tentam tirar sarro da vítima ou se vingar. Para fazer isso, são utilizados perfis falsos, compartilham fotos íntimas. Já os adictos, por sua vez, apresentam comportamentos mais severos porque o agressivo lhes proporciona prazer. Até podem ter iniciado as agressões por acaso, mas ao sentirem prazer pela prática eles começam a desenvolver um hábito.

Silva (2022) afirma que os níveis de ansiedade das vítimas ou vítimas/agressoras de *bullying* se tornam maiores em relação aqueles que não têm essa prática e, quando existe o

cyberbullying ocorre alterações psicológicas, que além da ansiedade, se adiciona depressão, redução da empatia e em casos mais graves a vítima pode cometer homicídio ou suicídio.

Em estudo realizado por Montalvão (2015), percebeu-se que as práticas dos agressores alegaram que o *cyberbullying* se vincula “em resposta a determinadas informações que recebem ou veem na internet” e os leva a um impulso, ou até mesmo como uma brincadeira, dado que “Achei que seria divertido”. A vazante da causa, o *cyberbullying* parece ser um problema comum entre crianças e jovens, onde esses ataques virtuais podem impactar negativamente a saúde física e mental das vítimas. No entanto, importante mencionar que, um fator chave neste comportamento representa a intenção de “atacar” a outra pessoa, situações de agressão que surgem em situações inesperadas não se enquadram no fenômeno em questão.

Para Silva (2022), as consequências tanto do *bullying* como do *cyberbullying* são as mais variadas possíveis e dependem muito de cada indivíduo, sua estrutura, experiências, predisposições genéticas, forma e intensidade da agressão. Muitas pessoas ficarão com cicatrizes profundas de agressão na idade adulta e precisarão de apoio mental e/ou psicológico para superar esse transtorno. Os problemas mais comuns são: problemas psicossomáticos, comportamentais e psicológicos como transtorno do pânico, depressão, anorexia e bulimia, fobia social e transtorno de ansiedade generalizada. O *bullying* também pode exacerbar problemas pré-existentes, pois as vítimas experimentam estresse crônico. Em casos mais graves, podem ser observados esquizofrenia, homicídio e suicídio.

Souza e Cunha (2019) alertam aos pais e aos educadores para observarem a utilização da internet pelos jovens, se de fato estão contribuindo ou não para beneficiar a sua saúde mental. Frente a isso, De Sales Rondon e colaboradores (2021), buscando respostas acerca das formas que poderiam reduzir e amenizar esses impactos observou que em ambientes familiares abertos ao diálogo, a interação com outras pessoas, a prática de atividades físicas ou exercícios de relaxamento, se apresentam como algumas das tarefas que podem amenizar os danos psicológicos causados por esse contexto.

A respeito da dependência à internet, existem projetos como o desenvolvido pelo Instituto DELETE, que realiza um trabalho de conscientização do uso sadio das tecnologias digitais, oferecendo também suporte no tratamento para o “Detox Digital”; e o Grupo de Estudos Sobre Adições Tecnológicas (GEAT), que oferece ajuda a pais e a educadores no sentido de estarem preparados para os desafios da tecnologia e da educação à crianças e adolescentes (SOUZA; CUNHA, 2019).

Além desses fatores citados, a pandemia do COVID-19 contribuiu significativamente para o adoecimento mental de jovens advindos do uso das redes sociais, somadas ao excesso de informações e o isolamento social. Pode-se citar: o medo de contaminar-se com o vírus, o estresse e a solidão causada pelo distanciamento, a apreensão sobre a falta de recursos, os prejuízos financeiros e a impotência diante esses acontecimentos (DE SALES RONDON et al., 2021; ORBEN; TOMOVA; BLACKMORE, 2020).

Por fim, percebe-se como as causas e as consequências são variadas e obter conclusões sobre o verdadeiro impacto da utilização das redes sociais na saúde mental dos jovens não são totalmente claras e explícitas. Exige-se a elaboração de mais estudos que estabeleçam a devida relação causa-efeito e que clarifiquem os mecanismos psicopatológicos inerentes (FIDALGO, 2018).

5. Conclusão

A tecnologia da informação está em constante modificação para melhoria do trabalho, comunicação e lazer. Embora o uso da internet tenha implicações positivas, as consequências negativas merecem destaque, sendo importante observar quando o uso da internet deixa de ser um comportamento controlado e passa a ser um problema na vida do indivíduo. A partir do momento em que o cotidiano, hábitos e responsabilidades se mostram interrompidos pelo uso excessivo da internet, medidas devem ser tomadas para minimizar os danos causados.

Estudar acerca da cultura do cancelamento nos impõe algumas dificuldades devido ao seu surgimento recente e por se ter uma escassa bibliografia a respeito. Nesse sentido, o estabelecimento dos limites dessa conduta, principalmente no referente ao respeito do direito de livre pensamento, e ao mesmo tempo preservando direitos básicos de uma ordem democrática, representam uma das maiores dificuldades. Assim, as implicações dessa prática no psicológico do alvo desse cancelamento se tornam um campo pertinente para futuras pesquisas.

Além dessa reflexão, o momento atual da pandemia do Covid-19 incorpora novas realidades da mídia, das redes sociais digitais e das experiências tecnológicas que permite que a interação e as atividades cotidianas se tornem possíveis. Porém, devido ao isolamento social, as pessoas estão mais propensas a utilizar novas ferramentas virtuais, agravando ou colaborando para dependência da tecnologia, podendo ser prejudicial à saúde mental em longo prazo.

É relevante ressaltar que a dependência da internet juntamente com a sua má utilização traz como consequências negativas problemas nos relacionamentos interpessoais, aumento do comportamento criminoso, além de isolamento social, queda no desempenho acadêmico e profissional. Portanto, entende-se a necessidade de produção de futuros estudos como forma de implementação/implantação de políticas públicas de prevenção contra os agravos mentais causados pela má utilização da internet.

Assim, como forma de prevenir as consequências da má utilização das redes sociais que foram abordadas, espera-se que o presente estudo possa contribuir para despertar o interesse de pesquisadores para a temática em foco no que diz respeito aos prejuízos à saúde mental decorrentes do uso desmedido das redes sociais e de como isso reflete na sociedade, tendo em vista que a metodologia utilizada não permite o oferecimento de dados quantitativos específicos para a questão e pela questão do viés das possíveis interferências das percepções subjetivas das autoras. Por fim, ressalta-se a importância de haver uma maior divulgação dessa problemática.

Referências bibliográficas

ABJAUDE, Samir Antônio Rodrigues et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? São Paulo: **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, p. 1-3, 2020.

ALVES, Paulo André Brites. **A dependência da Internet: efeitos na saúde**. Dissertação de Mestrado em Sistemas e Tecnologias da Informação para a Saúde apresentada à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra. Coimbra, 2014.

AMOSSY, Ruth. **Apologia da polêmica**. São Paulo: Editora Contexto, 2017.

BIENZOBÁS, Sara Malvez. **Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso em Terapia Ocupacional apresentada à Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2021.

CALAZANS, Janaina de Holanda Costa; LIMA, Cecília Almeida Rodrigues. Sociabilidades virtuais: do nascimento da Internet à popularização dos sites de redes sociais online. **Resumos do 9º Encontro Nacional de História da Mídia da Universidade Federal de Ouro Preto**. Ouro Preto: 2013.

CARMO, Rayssa Pinheiro do. **Cultura do cancelamento nas redes sociais digitais: um estudo de caso dos cancelamentos da Gabriela Pugliesi e Karol Conká**. Trabalho de Conclusão de Curso em Comunicação Social apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2021.

CARVALHO, Hércules Moreira Rezende de; SILVA, Eduardo Moraes Lameu. A cultura do cancelamento: tribunal da internet. **Revista Pixels**, v. 2, p. 1-12, 2020.

CHIARI, Breno da Silva et al. A cultura do cancelamento, seus efeitos sociais negativos e injustiças. **ETIC - Encontro de Iniciação Científica**. São Paulo: 2020.

CORDEIRO, Alexander Magno et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgões**, v. 34, p. 428-431, 2007.

DE ALENCAR, André Felipe Forati. A Violência Verbal nas Redes Sociais e a “Comunicação Não-violenta”. **Língua, Literatura e Ensino**, v. 14, p. 1-11, 2019.

DE ALVARENGA BARROS, Arthur; DO CARMO, Michelle Fernanda Alves; DA SILVA, Rafaela Luiza. A influência das redes sociais e seu papel na sociedade. **Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre**. Belo Horizonte: 2012.

DE SALES RONDON, Maria Clara et al. O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, p. e5310413747-e5310413747, 2021.

FIDALGO, Jessica Marta Paiva. **O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens**. Dissertação de Mestrado Integral em Medicina apresentada à Faculdade de Medicina de Lisboa. Lisboa, 2018.

GUIMARÃES, Patrícia Specimille; BARBOSA, Otavio Luis. A Internet nunca esquece: Consequências da "Cultura do Cancelamento" no debate público. Vitória: **Revista Pet Economia UFES**, v. 1, p. 13-17, 2020.

MONTALVÃO, Nuno Manuel Martins. **Cyberbullying: Caracterização do fenómeno em Portugal**. Dissertação de Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade apresentada à Universidade do Minho. Braga, 2015.

ORBEN, Amy; TOMOVA, Lívia; BLAKEMORE, Sarah-Jayne. Os efeitos da privação social no desenvolvimento do adolescente e na saúde mental. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, p. 634-640, 2020.

PINHEIRO, Luzia de Oliveira. **Cyberbullying em Portugal: uma perspectiva sociológica**. Dissertação de Mestrado em Sociologia / Desenvolvimento e Políticas Sociais apresentada à Universidade do Minho. Braga, 2009.

PIROCCA, Caroline. **Dependência de internet, definições e tratamentos: revisão sistemática da literatura**. Trabalho de Conclusão de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva e Comportamental apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.

QUADRADO, Jaqueline Carvalho; FERREIRA, Ewerton da Silva. Ódio e intolerância nas redes sociais digitais. Florianópolis: **Revista Katálysis**, v. 23, p. 419-428, 2020.

ROTHER, Edna Teresinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. 5-6, 2007.

SILVA, Marcos Vinícios Ramos da. IMPACTOS DO BULLYING NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: revisão narrativa. **Scientia Generalis**, v. 3, p. 33–38, 2022.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, p. 204-2017, 2019.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens. **Anais do I Workshop sobre as Implicações da Computação na Sociedade**. Porto Alegre: 2020.

SMITH, Peter K. et al. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 49, p. 376-385, 2008.

VERMELHO, Sônia Cristina et al. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & sociedade**, v. 35, p. 179-196, 2014.

YOUNG, Kimberky S. Avaliação clínica de clientes dependentes de internet. (in) Young, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2011

ZENHA, Luciana. Redes sociais online: o que são as redes sociais e como se organizam? **Caderno de Educação**, v. 1, p. 19-42, 2018.