

EXPLORANDO O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE DOS ADOLESCENTES: ESTRATÉGIAS A PARTIR DA ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN)

Curso de Psicologia

Trabalho de Conclusão de Curso II

Karina Carvalho Veras de Souza

Letícia Barbosa Cavalcanti

Péricles Oliveira de Souza

RESUMO

Essa pesquisa propõe discorrer sobre a ansiedade presente na vida dos adolescentes do Brasil e, mais especificamente, apresentar a relação entre o uso de redes sociais e a ansiedade nesse público, além de elucidar a partir de teoria cognitivo comportamental, maneiras de lidar com a ansiedade provocada pelas redes sociais. A pesquisa foi feita como uma revisão sistemática integrativa com o objetivo de compreender o assunto escolhido com base em estudos já publicados anteriormente, tendo como método o investigativo.

1. Introdução

Desde o início dos anos 2000, a consolidação da internet trouxe consigo a ascensão das redes sociais, tornando-se atualmente uma parte intrínseca na vida da maioria dos adolescentes brasileiros. Segundo a pesquisa conduzida pela TC KIDS ONLINE BRASIL, 93% dos jovens no Brasil fazem uso ativo dessas plataformas. Embora as redes sociais tenham se estabelecido como poderosas ferramentas de comunicação e compartilhamento de informações, é inegável que também apresentam um lado negativo.

A crescente interconexão virtual proporcionada pelas redes sociais, embora rica em informações e oportunidades de interação, não está isenta de desafios psicológicos. A ansiedade, particularmente, tem emergido como uma área de interesse crítico, dada sua associação frequente com o uso extensivo dessas plataformas. Neste contexto, exploraremos de forma abrangente o impacto psicológico das redes sociais na juventude brasileira, com um foco especial na ansiedade adolescente.

Este trabalho não procura apenas identificar os aspectos negativos das redes sociais relacionados à ansiedade, mas também procura apresentar estratégias baseadas nas abordagens da terapia cognitivo-comportamental para lidar com esses aspectos. A busca por soluções eficazes é crucial, considerando o papel central que as redes sociais desempenham na vida cotidiana dos adolescentes. Ao adotar uma perspectiva informada por práticas terapêuticas estabelecidas, esperamos contribuir para a compreensão e mitigação dos impactos adversos dessas plataformas, promovendo um ambiente online mais saudável e sustentável para a juventude brasileira.

A pesquisa foi feita como uma revisão sistemática integrativa com o objetivo de compreender o assunto escolhido com base em estudos já publicados anteriormente, tendo como método o investigativo. Foram utilizados os descritores "adolescentes", "transtorno de ansiedade" e "redes sociais" na base de dados SciELO Brasil, além de pesquisas em fontes de informações como PubMed, PsycINFO e o DSM-V. Outras fontes também consultadas foram revistas e sites de psicologia e psiquiatria, além do DSM-V.

2. Desenvolvimento

Uma das definições de ansiedade, de acordo com o DSM-V, incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos, e perturbações comportamentais relacionadas. Somado a essa definição, temos que segundo a OMS, a saúde mental abrange diversos aspectos da vida das pessoas, incluindo os fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais que influenciam diretamente no bem-estar psicológico dos indivíduos. Diante disso, o uso de redes sociais se torna uma questão relevante a ser investigada, já que pode ter um impacto significativo na saúde mental dos usuários, especialmente em relação ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, como a própria ansiedade anteriormente citada. Por exemplo, no Brasil, onde a população está em média 9 horas e 29 minutos por dia online (SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog), as redes sociais têm um papel importante na vida das pessoas. No entanto, a constante comparação e competição entre os usuários, entrelaçado ao medo de não conseguir acompanhar as atualizações e eventos virtuais, o chamado FOMO (do inglês fear of missing out, ou seja, o medo de perder algo em tradução literal, mas pode ser entendido como "medo de ficar de fora"), bem como a natureza de se manter 24 horas online, podem contribuir para a manutenção ou desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

Tendo em mente que redes sociais podem de fato gerar ou contribuir para a ansiedade, a terapia cognitivo comportamental apresenta métodos, técnicas e

estudos que podem ser determinantes para manejar, entender ou lidar com os sentimentos de angústia gerados por esse transtorno. Apesar de a terapia ser indispensável, algumas dessas técnicas podem ser aplicadas ou estudadas para remediação ou manejo do sofrimento psíquico de ansiedade que pode ser causado pelo uso das redes sociais no dia a dia.

2.1 Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD)

O Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) se revela como uma ferramenta valiosa no contexto da Terapia Cognitivo-Comportamental, oferecendo uma abordagem eficaz para lidar com a ansiedade associada ao uso de redes sociais. Essa técnica envolve a identificação, o registro e o confronto de padrões de pensamento negativos e distorcidos que contribuem para a manifestação de emoções indesejadas, especialmente a ansiedade (Leahy, 2020). Ao ser aplicado no ambiente dinâmico das redes sociais, o RPD pode proporcionar uma série de benefícios cruciais.

No âmbito da conscientização dos padrões de pensamento, o RPD atua como um guia, permitindo que os usuários desenvolvam uma percepção mais aguçada de seus pensamentos automáticos ao utilizar plataformas online. Isso inclui desde a identificação de pensamentos autocríticos até a comparação social inadequada e previsões pessimistas relacionadas às interações online.

Além disso, a técnica favorece a identificação de pensamentos distorcidos, tais como generalizações excessivas, filtragem seletiva e catastrofização. Os usuários aprendem a reconhecer e desafiar esses padrões, promovendo uma visão mais equilibrada e realista das situações online (Knapp, 2008).

Uma característica fundamental do RPD é a ênfase na avaliação de evidências realistas. Ao incentivar os usuários a examinarem criticamente seus pensamentos disfuncionais, a técnica facilita o desenvolvimento de uma perspectiva fundamentada, baseada em evidências que apoiam ou contradizem tais pensamentos. Além disso, no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, o RPD oferece suporte aos usuários para que possam construir abordagens adaptativas. Isso inclui a implementação de mudanças nos hábitos de uso das redes sociais, o estabelecimento de limites saudáveis e a incorporação de práticas de autocuidado (Knapp, 2008).

A prática regular do RPD não apenas promove a conscientização, mas também estimula a autorreflexão contínua. Os usuários são incentivados a analisar e compreender mais profundamente seus pensamentos e emoções em relação às redes sociais, favorecendo mudanças positivas na perspectiva e no comportamento online.

Além de tudo, o RPD pode contribuir para o fortalecimento da resiliência emocional, desafiando e reformulando pensamentos disfuncionais. Os usuários possuem a possibilidade de desenvolver habilidades para lidar de maneira mais eficaz com situações estressantes nas redes sociais, o que, por sua vez, reduz a ansiedade associada.

Finalmente, o RPD se posiciona como uma ferramenta de apoio valiosa em intervenções terapêuticas. Profissionais de saúde mental podem integrar o RPD em suas abordagens, oferecendo suporte aos clientes na gestão da ansiedade relacionada ao universo das redes sociais (Knapp, 2008).

Em resumo, o Registro de Pensamentos Disfuncionais emerge como uma abordagem coesa e prática para compreender e gerenciar a ansiedade decorrente das redes sociais. Ao capacitar os usuários a desafiar e ajustar padrões de pensamento disfuncionais, o RPD promove uma relação mais saudável e equilibrada com o ambiente online.

2.2 Descatastrofização

A técnica de descatastrofização, uma estratégia relevante da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), emerge como uma abordagem eficaz para lidar com a ansiedade proveniente das redes sociais. Essa prática envolve a habilidade de identificar, desafiar e modificar pensamentos catastróficos, nos quais os indivíduos tendem a imaginar o pior cenário possível (Dattilio & Freeman, 1998). Ao ser aplicada nas interações online, a descatastrofização apresenta diversas vantagens notáveis.

A descatastrofização inicia-se com a identificação de pensamentos catastróficos associados ao uso de redes sociais. Isso abrange desde preocupações exageradas sobre o que os outros pensam até a antecipação de reações negativas ou previsões pessimistas sobre o impacto das interações online. Uma característica essencial é a promoção da avaliação realista das consequências. Os usuários aprendem a questionar a validade de pensamentos catastróficos, percebendo que as consequências prováveis são frequentemente menos severas do que inicialmente imaginava (Dattilio & Freeman, 1998).

A descatastrofização também desempenha um papel crucial na reformulação de expectativas irrealistas relacionadas às interações online. Os usuários desenvolvem a capacidade de questionar a validade de suas suposições, cultivando uma perspectiva mais equilibrada sobre o que pode acontecer nas redes sociais. Ao invés de focar exclusivamente nos aspectos negativos e catastróficos, a técnica incentiva os indivíduos a considerarem possibilidades positivas e resultados menos drásticos. Essa abordagem pode contribuir significativamente para a redução da ansiedade relacionada a eventos futuros nas redes sociais.

A descatastrofização aborda diretamente o medo do julgamento social associado ao uso das redes sociais. Os usuários aprendem a questionar pensamentos que os levam a supor que serão julgados de maneira negativa, promovendo, assim, uma visão mais equilibrada das interações online. Além disso, ao desafiar pensamentos catastróficos, os usuários desenvolvem resiliência emocional e tornam-se mais capazes de enfrentar situações desafiadoras nas redes sociais sem sucumbir a preocupações extremas, contribuindo para uma redução geral da ansiedade.

A prática da descatastrofização não se limita a desafiar pensamentos negativos; ela também estimula o desenvolvimento de estratégias práticas para lidar com desafios nas redes sociais. Isso inclui a definição de limites saudáveis, o uso consciente das redes e a promoção de uma abordagem mais equilibrada e realista. Ao integrar a descatastrofização na abordagem terapêutica, os indivíduos são capacitados a enfrentar a ansiedade gerada por redes sociais de maneira eficaz, desenvolvendo uma perspectiva mais equilibrada e adaptativa em relação às suas experiências online.

2.3 Mindfulness

Kabat-Zinn (1990) caracteriza o mindfulness como uma maneira particular de atenção plena, que envolve focalização deliberada no presente sem emitir julgamentos. Focar no momento presente implica estar plenamente presente no agora, sem se deixar distrair por memórias passadas ou pensamentos voltados para o futuro.

De acordo com Castro (2014), a abordagem de mindfulness no âmbito terapêutico é introduzida e vinculada ao aprimoramento do bem-estar, à promoção da saúde física e mental, reduzindo a probabilidade de ocorrência de transtornos psicológicos. A técnica é largamente empregada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e apresenta-se como uma estratégia eficaz para abordar a ansiedade proveniente das redes sociais. Ao incorporar o Mindfulness nas interações online, os indivíduos têm a oportunidade de desenvolver uma consciência plena de seus pensamentos, emoções e comportamentos, fomentando assim uma relação mais equilibrada e saudável com as redes sociais.

Diversos benefícios específicos surgem da aplicação consciente do Mindfulness. A prática de Mindfulness envolve a conscientização do momento presente de maneira não julgadora. Ao aplicar essa técnica às interações online, os usuários podem cultivar uma consciência plena de suas experiências nas redes sociais, observando-as sem a interferência de julgamentos automáticos. Também é notável que o Mindfulness incentiva a observação não reativa dos pensamentos, esse aspecto permite que os usuários reconheçam pensamentos ansiosos relacionados às redes sociais sem se deixarem envolver emocionalmente, proporcionando espaço para escolhas mais conscientes de resposta.

Ao praticar Mindfulness, os usuários direcionam sua atenção para a experiência atual, reduzindo a propensão a se perder em pensamentos catastróficos sobre interações passadas ou preocupações futuras relacionadas às redes sociais.

Uma dimensão crucial dessa técnica é a promoção da aceitação das experiências sem a necessidade imediata de modificá-las. Isso se revela particularmente útil ao lidar com situações desafiadoras nas redes sociais, possibilitando que os usuários aceitem os eventos sem reações automáticas intensas. O Mindfulness desafia o "piloto automático", no qual as pessoas reagem automaticamente a estímulos sem consciência plena. Ao ser aplicado nas interações online, os usuários podem reduzir reações impulsivas, favorecendo escolhas mais deliberadas e conscientes (Viana, 2019).

Os praticantes de Mindfulness são capacitados a responder de maneira consciente a estímulos desencadeadores nas redes sociais. Em vez de reagir automaticamente à ansiedade, eles podem escolher estratégias conscientes, como a respiração consciente, para lidar com a resposta emocional. A prática regular dessa técnica está associada ao aumento do bem-estar emocional, logo, integrar essa técnica nas interações online possibilita aos usuários experimentar uma redução geral na ansiedade, contribuindo para uma experiência mais positiva nas redes sociais.

A sinergia entre Mindfulness e TCC oferece uma abordagem abrangente e eficaz para enfrentar a ansiedade vinculada às redes sociais, capacitando os indivíduos a cultivar uma relação mais equilibrada, consciente e saudável com o mundo online.

3. Conclusão

Os estudos analisados permitiram enfatizar a relação que o uso de redes sociais tem com a saúde mental, com o enfoque na ansiedade. Além dessa relação, também foi possível estudar como a terapia cognitivo comportamental pode ter um papel de psicoeducação para lidar com a ansiedade que pode ser produzida pelo uso destas redes no dia a dia de adolescentes. Dito isso, diante da análise e estudo do conteúdo dos textos selecionados, fica claro que há uma influência das redes sociais na saúde mental em adolescentes, destacando a ansiedade como foco.

Levando em consideração uma pesquisa de mestrado no Centro Universitário de Lisboa em 2022, e como já abordado anteriormente, participantes com maior “Ansiedade Traço” utilizam mais tempo as redes sociais (Souza, et al. 2022), essa influência pode se dar a partir da ideia de perfeição que as redes sociais podem passar, ocasionando muitas vezes em comparações de estilo de vida, problemas com autoestima e FOMO (do inglês, fear of missing out, ou medo de estar perdendo alguma coisa), dando margem para pensamentos automáticos disfuncionais gerando mal estar psicológico. A terapia cognitivo comportamental apresenta vários mecanismos para lidar com a ansiedade que podem ser aplicados nesse cenário de sofrimento gerado pelas redes sociais, dentre eles estão o RPD (Registro de Pensamentos Disfuncionais), mindfulness e descatastrofização. Baseado nessas técnicas, pode ser possível reduzir a intensidade da ansiedade causada pelo uso das redes sociais por adolescentes.

Nesse sentido, existe uma importância primorosa em ressaltar que a ansiedade e transtornos de ansiedade podem ter diversas origens e podem ser manejadas de inúmeras maneiras, visto isso, as técnicas apresentadas no presente trabalho não dispensam o acompanhamento psicoterápico, mas possuem, também, um papel de psicoeducação que pode ser útil para adolescentes, ou mesmo pessoas de todas as idades, lidarem com a ansiedade gerada diariamente das redes sociais.

Por fim, é notória a relação entre redes sociais e ansiedade em adolescentes (Souza, et al. 2022), e fica claro como diferentes métodos e técnicas associadas à terapia cognitivo comportamental podem ter uma influência positiva na maneira de encarar essa demanda ansiogênica.

4. Referências

Manual Merck de informação médica: saúde para a família. São Paulo: Manole, 2002. p. 873-874.

Redes sociais e saúde mental: influência e impacto dessa relação. Conexa Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/redes-sociais-saude-mental/#:~:text=Há%20muitos%20impactos%20observados%20na,e%20obsessão%20com%20o%20corpo> .

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues et al . Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 16, n. 1, p. 1-3, mar. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020

000100001&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 04 abr. 2023.
<http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes
Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos
adolescentes:
uma revisão sistemática da literatura. Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3,
n.3, p. 204-217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>

Knapp, P. Princípios da Terapia Cognitiva (2004). In: KNAPP, P.(org.). Terapia

Dattilio, F. M., & Freeman, A. (1998). Introdução à terapia cognitiva. Em Dattilio

LEAHY L., Robert.: Não Acredite em Tudo Que Você Sente: Identifique seus
Esquemas Emocionais e Liberte-se da Ansiedade e da Depressão. Artmed, 14
de outubro de 2020.

CARVALHO, Caio. Mindfulness: será que você presta atenção ou está no piloto
automático?. It Forum, 2019. Disponível em:
<<https://itforum.com.br/noticias/mindfulness-sera-que-voce-presta-atencao-ou-esta-no-piloto-automatico/>>