



Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Licenciatura em Ciências da Comunicação

Projeto de Graduação

Saúde Mental no Ambiente Digital:

Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e o
Papel dos Mídia

Ana Sofia Lopes Penouço

Porto, 2023

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Licenciatura em Ciências da Comunicação

**Saúde Mental no Ambiente Digital:
Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e
o Papel dos Mídia**

A aluna

(Ana Sofia Lopes Penouço)

Projeto de Graduação apresentado à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do Grau de Licenciada do Curso de Ciências da Comunicação, sob a orientação do Professor Doutor Renato Essenfelder.

Resumo

A revolução tecnológica das últimas décadas deu origem a um novo paradigma no qual as redes sociais e as plataformas online desempenham um papel central na vida das pessoas. No cenário atual da nossa sociedade, a interseção entre o mundo digital e a saúde mental emergiu como um tema de profundo interesse e preocupação. O Projeto de Graduação sob o título "Saúde Mental no Ambiente Digital: Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e o Papel dos Mídia" aborda, precisamente, o impacto das redes sociais na saúde mental dos indivíduos na sociedade atual, com um foco especial no papel desempenhado pelos meios de comunicação. Este trabalho apresenta uma análise crítica dos efeitos negativos e positivos das redes sociais, destacando a importância da comunicação para a compreensão e solução desse problema. Desta forma, destaco preocupações relacionadas à ansiedade, depressão e outros distúrbios de natureza mental que podem surgir devido ao uso excessivo dessas tecnologias. Além disso, são feitos incentivos para atenuar os desafios identificados e promover uma relação mais saudável com o ambiente digital.

Palavras-Chave: Redes sociais; sociedade contemporânea; saúde mental; meios de comunicação.

Abstract

The technological revolution of recent decades has given rise to a new paradigm in which social networks and online platforms play a central role in people's lives. In the current scenario of our society, the intersection between the digital world and mental health has emerged as a topic of deep interest and concern. The Undergraduate Project under the title "Mental Health in the Digital Environment: An Analysis of the Effects of Social Networks in Contemporary Society and the Role of the Media" addresses, precisely, the impact of social networks on the mental health of individuals in today's society, with a special focus on the role played by the media. This work presents a critical analysis of the negative and positive effects of social networks, highlighting the importance of communication in understanding and solving this problem. In this way, I highlight concerns related to anxiety, depression and other mental disorders that can arise due to the excessive use of these technologies. In addition, incentives are provided to mitigate the challenges identified and promote a healthier relationship with the digital environment.

Keywords: Social networks; contemporary society; mental health; media.

Índice

Introdução

Capítulo I - Saúde Mental e Estigmatização

- 1.1 Desvendando a Saúde Mental e Desconstruindo Estigmas
- 1.2 Análise dos Estudos: Explorando Consensos e Desafios
- 1.3 Falta de Promoção da Alfabetização Digital: Um Problema Grave

Capítulo II - A Era Digital e a Saúde Mental: Uma Conexão Crucial

- 2.1 Compreendendo a Saúde Mental na Era Digital: Uma Perspectiva Abrangente
- 2.2 Jornalismo Responsável e Saúde Mental: Humanizando Experiências

Capítulo III - A Aliança do Jornalismo e das Redes Sociais na Promoção da Saúde Mental

- 3.1 Jornalismo e Redes Sociais: Aliados na Promoção da Saúde Mental
- 3.2 De Estigma a Empatia: O Papel Transformador do Setembro Amarelo
 - 3.2.1 Da Hashtag à Esperança: Movimentos Sociais Online

Capítulo IV - Do Ecrã à Mente

- 4.1 Explorando as Evidências
- 4.2 A Revolução Digital nas Entrelinhas de “A Máquina” de Adriano Lopes
- 4.3 Liberdade Digital com Responsabilidade: Combatendo o Cyberbullying

Conclusão

Referências

Introdução

Nos dias de hoje, a interseção entre o mundo digital e a saúde mental tornou-se um tema de profundo interesse e preocupação. O Projeto de Graduação em questão visa analisar profundamente os efeitos das redes sociais na saúde mental, destacando as preocupações relacionadas à ansiedade, depressão e outros problemas referentes ao foro mental, decorrentes do uso excessivo dessas tecnologias.

O conhecimento é a chave para a mudança, e é através da conscientização e da ação informada que podemos criar um mundo onde a saúde mental seja tratada com empatia e respeito.

A revolução tecnológica das últimas décadas deu origem a um novo paradigma no qual as redes sociais e as plataformas online desempenham um papel central na vida das pessoas. Sob o título "Saúde Mental no Digital: Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e o Papel dos Mídia", este trabalho visa analisar minuciosamente os impactos das redes sociais e do ambiente digital na saúde mental das sociedades atuais. Além disso, destacamos o papel vital dos meios de comunicação e dos jornalistas na mitigação deste crescente problema.

A rápida evolução das tecnologias digitais e o crescimento exponencial das redes sociais nas últimas décadas têm transformado a maneira como as pessoas se conectam, compartilham informações e interagem no mundo. No entanto, esse avanço tecnológico acarreta desafios significativos, especialmente quando se trata da saúde mental da sociedade atual, em especial jovens e adultos. A crescente interação com dispositivos digitais e plataformas de mídia social levanta questões cruciais sobre os impactos na saúde mental.

No contexto atual, a saúde mental é reconhecida como uma dimensão crítica do bem-estar humano, abrangendo aspectos emocionais, psicológicos e sociais, por tal, uma série de tópicos relacionados a este domínio, incluindo os benefícios e os malefícios das redes sociais, a pressão para se conformar com padrões irreais, o cyberbullying, a manipulação algorítmica, a ansiedade e a depressão serão expostos aqui.

Entretanto, uma parte essencial desta análise concentra-se no papel dos meios de comunicação e dos jornalistas na promoção da conscientização do tema em questão. Os meios de comunicação desempenham um papel crítico na disseminação de informações precisas, educação pública e na promoção de discussões abertas sobre saúde mental. Além disso, têm a

responsabilidade de destacar recursos de apoio e, exemplificativamente, orientar o público sobre onde procurar ajuda quando necessário.

Capítulo I - Saúde Mental e Estigmatização

A saúde mental é uma questão que transcende barreiras de idade, género, raça e nacionalidade, sendo um tópico que permeia as nossas vidas diárias e impacta não apenas a nós mesmos, mas também aqueles que nos rodeiam. A importância de sermos sãos é inegável, uma vez que a saúde, num todo, é intrínseca ao nosso bem-estar geral.

No entanto, apesar da sua relevância, a saúde mental frequentemente depara-se com a sombra do estigma, um problema tão grave quanto o próprio problema em questão. O estigma acarreta contornos irreversíveis e perpetuação de desafios invisíveis.

Este primeiro capítulo tem como objetivo abordar o delicado tema da saúde mental e do estigma associado a ela. Exploro a relevância desse tópico na nossa sociedade, sobretudo no contexto digital. Destaco a falta de promoção da alfabetização digital como um problema significativo no contexto da saúde mental. Finalmente, este capítulo servirá como a base necessária para a compreensão dos impactos do mundo digital e das redes sociais na saúde mental da sociedade contemporânea, bem como para a apreciação do papel fundamental desempenhado pelos meios de comunicação e jornalistas na mitigação desse problema crescente.

1.1 Desvendando a Saúde Mental e Desconstruindo Estigmas

Primeiramente, saliente-se que saúde mental não se limita apenas à ausência de doenças mentais, mas engloba a capacidade de um indivíduo lidar com as tensões e desafios normais da vida, de trabalhar de maneira produtiva e de contribuir positivamente para a comunidade. Num mundo cada vez mais complexo e interconectado, a saúde mental é fundamental para a qualidade de vida de todos os indivíduos e para o funcionamento eficaz das sociedades como um todo. Portanto, o seu estudo e compreensão são de primordial importância.

A saúde mental é uma parte intrínseca do bem-estar humano e abrange aspectos emocionais, psicológicos e sociais. No mundo digital, tornou-se imperativo compreender como é que as redes sociais e as tecnologias online influenciam a nossa saúde mental e bem-estar emocional. Este projeto tem como objetivo analisar os impactos do mundo digital e das redes sociais na

saúde mental da sociedade contemporânea, enquanto destaca o papel vital desempenhado pelos meios de comunicação e jornalistas no combate a este problema crescente.

Estes têm a capacidade de fornecer informações precisas e equilibradas sobre o impacto do uso excessivo de redes sociais na saúde mental. Reportagens bem pesquisadas podem esclarecer o público sobre os riscos associados a práticas como o cyberbullying e a comparação constante. Além disso, têm a responsabilidade de destacar recursos de apoio à saúde mental e de promover discussões abertas sobre questões sensíveis.

A crescente dependência dessas plataformas trouxe consigo uma série de desafios para a saúde mental. A pressão para vivermos padrões irreais, a exposição ao cyberbullying, a manipulação algorítmica, o aumento da ansiedade e da depressão são alguns dos problemas enfrentados pela sociedade contemporânea.

A conscientização sobre a importância da saúde mental e o combate ao estigma associado aos problemas de saúde mental são cruciais, deste modo, deve-se investir em campanhas de conscientização e narrativas de mídia equilibradas, pois, podem ajudar a normalizar algo aparentemente simples aos olhos de pessoas sãs: a procura de ajuda.

Os problemas de saúde psicológica afetam um em cada cinco portugueses (23%). A complexa relação entre o contexto digital e a saúde mental emergiu como um desafio multifacetado na sociedade, é de grande relevância explorar em detalhes a teia de efeitos que as redes sociais exercem sobre a saúde mental, com foco especial na geração mais jovem, que cresceu imersa neste ambiente digital. Por tal, neste subponto, exploro o significado da saúde mental, a sua relevância para o bem-estar das pessoas e para a sociedade como um todo.

1.2 Análise dos Estudiosos: Explorando Consensos e Desafios

Uma pessoa com boa saúde mental sente-se bem consigo e na interação com os outros. Responde positivamente aos desafios e exigências do meio e do quotidiano. Este estado permite à pessoa desempenhar os seus papéis como estudar/trabalhar, relacionar-se com a família e com os amigos. Apesar de se confinar ao “intelecto, ao pensamento e à atividade socioafetiva do indivíduo (...). A saúde mental não está dissociada do corpo físico e, portanto, não deve ser dissociada do conceito de saúde” (Ribeiro, 2015, p. 23).

Estudos realizados por Twenge (2017) têm documentado um aumento nas taxas de ansiedade entre a geração mais jovem, que cresceu num ambiente saturado de mídias sociais. A constante comparação com os outros, a incessante validação e a necessidade de manter uma imagem idealizada de si mesmo contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade.

Autores como Abraham Maslow, um dos psicólogos mais influentes do século XX, contribuíram significativamente para a compreensão das necessidades humanas, incluindo a necessidade de pertencimento e amor. Maslow argumentou que a pertença a grupos sociais, conexões interpessoais e relações significativas são cruciais para a realização humana.

Segundo a Diretora do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental e do Serviço de Psiquiatria do Hospital Beatriz Ângelo, em Loures, “saúde mental não é apenas a ausência de doença, mas sim um estado de bem-estar global, em oposição ao sofrimento psicológico, o qual é já considerado o sexto sinal vital quando se avalia alguém”.

Embora os termos “saúde mental” e “doença mental” sejam frequentemente usados um em vez do outro, eles não são a mesma coisa. Uma pessoa pode ter problemas de saúde mental e não ser diagnosticada com uma doença mental, da mesma forma, uma pessoa com diagnóstico de doença mental pode experimentar períodos de bem-estar físico, mental e social. O conceito de “doença mental” é definido na ICD-10 (WHO, 1992) como “um conjunto de sintomas ou comportamentos associados na maior parte dos casos à ansiedade e com interferência nas funções pessoais reconhecíveis clinicamente” (p. 11).

“Saúde” é o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano - ter saúde é viver com boa disposição física e mental. Sabe-se que a concepção sobre “saúde” foi evoluindo ao longo do tempo. Durante muito tempo, entendia-se “saúde” como o estado de ausência de doença, considerada uma definição curta e breve, esta definição foi substituída por outra, que engloba bem-estar físico, mental e social - isso deve ser algo acessível a todos.

Também o termo “mental” refere um conceito que, quando sujeito a exame, apresenta fragilidades ontológicas e epistemológicas, segundo Pizarroso (2013). A saúde mental inclui o nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Afeta como pensamos, sentimos e agimos. É importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até à idade adulta. A saúde mental é a base do bem-estar geral. Este é o sentido da expressão “mente sã em corpo sã” ou, noutra formulação, que “não há saúde sem saúde mental”.

Ter qualidade de vida é ter saúde estando em pleno equilíbrio com as condições físicas, psíquicas e espirituais. Assim, vamos conseguir a prevenção de problemas no futuro, sejam eles de ordem física ou mental. Afinal, como observamos desde o início da pandemia da Covid-19, a saúde é uma necessidade fundamental para que estejamos bem no dia a dia.

Ou seja, a saúde mental pode ser definida como qualidade de vida emocional e cognitiva de uma pessoa. A percepção da realidade, integração social e emocional, entre outros fatores, são avaliados para definir a saúde mental de uma pessoa. Quando existe sofrimento emocional e a relação com familiares e amigos não for suficiente para os resolver, importa pedir ajuda a profissionais da área, a começar pelo respectivo Médico de Família. É um conceito que engloba desde transtornos como dislexia, autismo, Síndrome de Down, demência senil, depressão, até distúrbios psicológicos e de comportamento (ansiedade, por exemplo) diretamente relacionados com as condições de vida impostas pela sociedade atual.

Então, ter saúde mental significa ter determinadas capacidades e recursos que nos permitem viver bem o dia-a-dia e enfrentar as adversidades da vida. Compreende-se, pois, que a saúde mental é uma parte indivisível “da saúde geral e do bem-estar do indivíduo” (Simões et. al., 2018, p. 13), bem como do modo como cada um se integra na vida em sociedade.

Sá (2010, p. 15) entende que a saúde mental possa, implicitamente, “ser definida como o oposto à doença mental”, que envolve, pois, uma “adulteração do pensamento e das emoções, produzida por desadequação ou deterioração do funcionamento psicossocial” (Oliveira e Azevedo, 2014, p. 227). A doença é vista apenas como um desequilíbrio biológico (Morais et. al, 2012, p. 371) e, como refere Gonçalves (2016, p. 164), resulta “de perturbações fisiológicas causadas por imperfeições genéticas, desequilíbrios bioquímicos ou, ainda, por danos provocados por agentes físicos [como as radiações] ou biológicos [como os vírus ou as bactérias, por exemplo]”.

Em concreto, a doença mental “pode ser o resultado final de um processo de sofrimento mental [continuado] tendo-se agravado e transformado progressivamente em doença mental”; ou pode, também, ter uma base orgânica – decorre de algum comprometimento fisiológico, “quer no sentido de algo inscrito biologicamente no organismo (que se pode manifestar ou não), quer no sentido de algo inscrito na personalidade construída” (Alves, 2010, p. 20).

1.3 Falta de Promoção da Alfabetização Digital: Um Problema Grave

Compreender a falta de promoção da alfabetização digital e a necessidade de educar as pessoas sobre como usar as redes sociais de maneira saudável é um aspecto crucial da análise da interseção entre a era digital e a saúde mental. Neste contexto, exploro como a falta de conscientização sobre a alfabetização digital é um problema grave que afeta diretamente a saúde mental.

A alfabetização digital vai além da capacidade de utilizar dispositivos e navegar na internet; engloba a compreensão das implicações do uso dessas tecnologias na nossa vida diária. No entanto, a falta de promoção da alfabetização digital tornou-se numa questão grave na sociedade contemporânea. Isso é particularmente notável no contexto das redes sociais, onde a maioria das pessoas interage diariamente.

Um dos desafios mais prementes é o uso excessivo das redes sociais e a dependência da tecnologia. Muitas pessoas passam horas nas redes sociais, o que pode resultar em sentimentos de ansiedade, depressão e isolamento, afetando o seu bem-estar emocional e psicológico.

Para resolver este problema, é fundamental promover a alfabetização digital, com educação nas escolas, workshops para pais e educadores, campanhas de conscientização pública, desenvolvimento de recursos online, parcerias com empresas de redes sociais e programas de mentoria. Além disso, é crucial incentivar um estilo de vida equilibrado que inclua atividades físicas e interações sociais no mundo real.

Capítulo II - A Era Digital e a Saúde Mental: Uma Conexão Crucial

O segundo capítulo, intitulado "A Era Digital e a Saúde Mental: Uma Conexão Crucial," explora a influência da revolução digital na saúde mental da sociedade contemporânea. Neste capítulo, a ênfase recai sobre como as tecnologias digitais e as redes sociais transformaram a maneira como as pessoas se conectam, comunicam e compartilham informações. A era digital

trouxe consigo inúmeros benefícios, mas também desafios significativos para a saúde mental, que merecem uma análise detalhada.

2.1 Compreendendo a Saúde Mental na Era Digital: Uma Perspectiva Abrangente

Em primeiro lugar, é fundamental entender o que entendemos por "saúde mental" nesse contexto digital. A saúde mental engloba fatores emocionais, psicológicos e sociais que influenciam o nosso bem-estar. A conexão crucial entre a era digital e a saúde mental reside na forma como o mundo digital e as tecnologias, em particular as redes sociais, impactam diretamente o bem-estar psicológico das pessoas. A era digital trouxe inúmeras mudanças na forma como nos comunicamos, consumimos informações, construímos relacionamentos e percebemos o mundo ao nosso redor.

Autores como Abraham Maslow, que destacou a necessidade de pertencimento e amor, e Sherry Turkle, que examinou a relação entre a tecnologia e a identidade, ressaltam a importância dessa conexão entre o digital e a saúde mental.

No cenário da sociedade contemporânea, onde as redes sociais desempenham um papel central na vida das pessoas, a saúde mental emergiu como uma questão crucial de bem-estar. Os impactos das redes sociais na saúde mental são variados, com alguns estudos indicando que o uso excessivo ou inadequado dessas plataformas pode contribuir para problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Essa interconexão é multidimensional, com diversas facetas que abrangem desde a promoção do bem-estar até os riscos de problemas psicológicos.

A complexa relação entre o mundo digital e a saúde mental é um dos desafios mais prementes que a sociedade contemporânea enfrenta. Este tema transcende as barreiras geográficas e culturais, afetando indivíduos de todas as idades, raças e origens socioeconômicas. No centro dessa questão, encontramos as redes sociais, que se tornaram uma parte integral da vida cotidiana para milhões de pessoas.

Plataformas como o Facebook, Instagram e Twitter não apenas permitem a conexão instantânea com amigos e familiares, mas também se transformaram em espaços de expressão, compartilhamento de experiências e construção de identidade. No entanto, essa constante exposição a conteúdo online e as interações virtuais tem implicações profundas para a saúde mental.

2.2 Jornalismo Responsável e Saúde Mental: Humanizando Experiências

No contexto de "Jornalismo Responsável e Saúde Mental: Humanizando Experiências", argumento que o jornalismo desempenha um papel crucial na formação da percepção pública sobre questões de saúde mental. Um jornalismo responsável e compassivo não apenas informa, mas também ajuda a combater o estigma e promove uma compreensão mais empática das experiências de indivíduos que enfrentam desafios de saúde mental.

A mídia tem o poder de influenciar a percepção pública e, em última análise, a atitude em relação à saúde mental. A forma como os meios de comunicação retratam histórias e questões relacionadas à saúde mental pode tanto ajudar a desafiar o estigma quanto perpetuá-lo. A cobertura sensacionalista e estereotipada de incidentes trágicos envolvendo saúde mental pode aumentar o medo e a desconfiança em relação às pessoas que lutam com essas questões.

No entanto, o jornalismo responsável pode desempenhar um papel vital na conscientização, educação e mudança de atitudes. Jornalistas têm a capacidade de apresentar histórias reais, baseadas em fatos e com empatia, que humanizam as experiências das pessoas com problemas de saúde mental.

Destaco o papel da saúde mental na capacidade de indivíduos desempenharem papéis produtivos na sociedade e a importância de promover uma boa saúde mental para o funcionamento eficaz das comunidades e economias. Podemos citar autores como Aaron Antonovsky, que desenvolveu o conceito de "salutogênese", que se concentra na compreensão de fatores que promovem a saúde mental.

Antonovsky entende que a compreensão dos fatores que promovem a saúde mental é crucial. Fortalecer o sentido de coerência das pessoas e capacitá-las a enfrentar os desafios com resiliência é a chave para construir sociedades mais saudáveis e produtivas.

A pesquisa de Jean Twenge, autora do livro "iGen", pinta um quadro alarmante da saúde mental da geração mais jovem, imersa em ambientes digitais. As suas descobertas revelam taxas crescentes de ansiedade e depressão, sintomas que não podem ser negligenciados - da geração mais jovem, que cresceu em ambientes digitais.

A constante exposição a modelos ideais de felicidade, sucesso e beleza nas redes sociais

desencadeou um ciclo preocupante. Os jovens encontram-se num constante estado de comparação, à medida que se tentam encaixar nesses padrões irreais que permeiam os seus feeds digitais. Esse fenómeno impacta negativamente a saúde mental desta geração.

Quando os meios de comunicação relatam histórias relacionadas à saúde mental de maneira sensível e baseada em fatos, isso pode contribuir para desafiar estereótipos prejudiciais e preconceitos. Isso humaniza as experiências daqueles que lidam com problemas de saúde mental, destacando a complexidade das questões envolvidas e incentivando uma conversa mais aberta e construtiva sobre o tema.

A renomada pesquisadora Sherry Turkle, autora de "Alone Together" e "Reclaiming Conversation," examinou a relação entre a tecnologia e a identidade argumentando que a crescente dependência das mídias sociais pode resultar numa sensação de solidão paradoxal, na qual as pessoas se sentem isoladas, apesar de estarem constantemente conectadas online. A necessidade de validação nas redes sociais pode levar a um ciclo vicioso de busca por aprovação, que, por sua vez, pode ter impactos negativos na autoestima e na saúde mental.

Promover a conscientização sobre esses problemas e implementar estratégias que fortaleçam o sentido de coerência e a resiliência das gerações mais jovens é essencial para mitigar essa crise silenciosa e permitir que a geração digital alcance seu potencial máximo na sociedade contemporânea.

Em resumo, autores como Maslow e Turkle destacam a importância das necessidades humanas básicas e a influência da tecnologia na formação da identidade e nas relações sociais. Entender a interseção entre a saúde mental e o mundo digital é essencial para abordar os desafios que enfrentamos nesta Era de rápida transformação tecnológica.

No obstante, a falta de responsabilidade na cobertura de questões de saúde mental pode ter efeitos prejudiciais, perpetuando estereótipos e aumentando o estigma. Portanto, é fundamental que os jornalistas considerem cuidadosamente o impacto de sua narrativa e adotem uma abordagem ética e informada ao relatar histórias relacionadas à saúde mental.

2.2.1 Sobrevivendo à Era Digital: Estratégias para uma Saúde Mental Resiliente

A resiliência mental envolve a capacidade de adaptar-se, lidar com problemas e manter um estado de equilíbrio emocional num ambiente digital em constante transformação.

A revolução tecnológica trouxe desafios significativos: a constante exposição a padrões irreais, a pressão social, o vício em smartphones e a manipulação algorítmica são apenas algumas das complexidades dessa relação intrincada. No entanto, é fundamental lembrar que, assim como a tecnologia desempenha um papel na criação desses desafios, também pode oferecer soluções valiosas para promover um ambiente mais saudável para nossa saúde mental.

Atento para o estudo de Twenge e Campbell (2018) - "Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study.", analisa a relação entre o tempo gasto em ecrãs e o bem-estar psicológico em crianças e adolescentes.

Sendo o mundo digital e a saúde mental um campo de preocupação crescente - dada a influência avassaladora nas nossas vidas - reconhecendo os desafios apresentados por essa relação complexa é possível explorar soluções eficazes para enfrentar esses problemas. Enumero então uma série de soluções e estratégias que podem ajudar a promover uma positiva relação entre saúde e tecnologia:

1. Alfabetização Digital e Educação:

- A educação é fundamental. Sobre o estudo de referência: “Pesquisa de Primack et al. (2017)” relativo à educação da mídia e o seu impacto na saúde mental, entende-se que promover a alfabetização digital é essencial. Educar as pessoas sobre o uso responsável das redes sociais, incluindo o equilíbrio entre tempo online e offline, pode ajudar a criar uma relação mais saudável com a tecnologia.

2. Regulamentação e Transparência:

- Governos ou pessoas consideradas com uma posição acima de nós que detém grande poder do funcionamento da sociedade, podem desempenhar um papel crucial na regulamentação da indústria de tecnologia. Isso inclui a criação de regras mais rígidas para a divulgação de dados, a divulgação de práticas de algoritmos e a limitação do marketing direcionado a crianças. Não obstante, combate às fake news. Deste modo, surge a criação de ambientes de trabalho mais justos e comunidades inclusivas.

3. Intervenção Psicológica Online:

- Pennant et al. (2015) refere que existe uma eficácia no uso de plataformas de redes sociais cujo podem incorporar recursos de apoio à saúde mental, como linhas de ajuda, ou redirecionar usuários para serviços de intervenção psicológica online. Garantir que as pessoas tenham acesso fácil a serviços de saúde mental é essencial. Isso inclui ter recursos disponíveis, como terapeutas, psicólogos e psiquiatras, bem como linhas diretas de apoio em momentos de crise.

Os algoritmos nas redes sociais podem influenciar positivamente ao promover conteúdo relacionado à saúde mental, fornecer recursos de apoio e conectar pessoas com interesses comuns.

4. Promoção de Conteúdo Positivo:

- Como referido anteriormente, algoritmos de redes sociais podem ser ajustados para promover conteúdo positivo e informativo em vez de conteúdo sensacionalista e prejudicial. Inclusive, muitas celebridades e figuras públicas têm usado a sua visibilidade para falar abertamente sobre diferentes temas, o que pode influenciar positivamente as atitudes das pessoas e inspirar as mesmas.

5. Conscientização e Combate ao Estigma:

- Campanhas de conscientização sobre a importância da saúde mental e o combate ao estigma associado aos problemas em questão são cruciais. Promover a inclusão de pessoas com problemas de saúde mental e garantir que elas sejam tratadas com igualdade é uma parte crucial do combate ao estigma. Desta forma surge a necessidade da envolvimento de educação pública, campanhas, acesso a serviços, inclusão, compartilhamento de experiências e políticas de apoio. Isso reduz o preconceito, aumenta a compreensão e permite que as pessoas busquem ajuda quando necessário.

6. Suporte nas Escolas:

- Fornecer suporte urgente nas escolas em relação à saúde mental envolve a contratação de conselheiros e a implementação de programas de conscientização para educar alunos sobre sinais de problemas de saúde mental e oferecer apoio adequado. Linhas diretas

de ajuda, grupos de apoio e parcerias com clínicas locais garantem que os alunos tenham acesso a serviços profissionais. Espaços de calma nas escolas oferecem um refúgio para alunos sobrecarregados, e políticas rigorosas contra o bullying e o assédio. De igual forma, recursos para pais ajudar a apoiar os alunos em casa, contribuindo para um ambiente escolar mais solidário e saudável.

Greenberg et al. (2017) sobre programas escolares de promoção da saúde mental enaltece a importância de programas educacionais cujo podem ensinar habilidades de resiliência, empatia e autorregulação emocional, capacitando os jovens a enfrentar desafios relacionados à saúde mental.

7. Promoção da Autenticidade:

- Ao incentivar as pessoas a serem autênticas, promovemos a auto aceitação ajudando as pessoas a sentirem-se bem consigo mesmas, independentemente das pressões externas. Para promover a autenticidade, é importante compartilhar informações verdadeiras, mostrar vulnerabilidade, encorajar conversas abertas sobre temas que acometem esta temática e desafiar estereótipos. Promovendo uma cultura de aceitação e diversidade podemos inspirar e dar esperança a outras pessoas que enfrentam dificuldades semelhantes.

8. Apoio Comunitário:

- O apoio comunitário desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental. A conscientização, educação e colaboração a nível comunitário são essenciais. Essas iniciativas ajudam a combater o estigma e a promover uma relação saudável com a tecnologia, criando comunidades mais solidárias e conscientes em relação à saúde mental.

9. Inovação Tecnológica Responsável:

"Qualquer tecnologia suficientemente avançada é indistinguível da magia."

- Arthur C. Clarke

- Governos e instituições devem implementar leis e políticas que protejam os direitos das pessoas com problemas de saúde mental e, assim, garantam que tenham acesso a

tratamento adequado. Os algoritmos, por exemplo, podem influenciar positivamente ao promover conteúdo relacionado à saúde mental, fornecer recursos de apoio e conectar pessoas com interesses comuns. Desta forma, as empresas de tecnologia podem investir em inovações que promovam o bem-estar, como ferramentas de gerenciamento de tempo e notificações personalizadas para reduzir o uso excessivo.

10. Aconselhamento Profissional:

- O apoio psicológico é fundamental porque ajuda a melhorar a saúde mental das pessoas, oferecendo ferramentas para lidar com o estresse, ansiedade, depressão e outros desafios emocionais. Isso promove o bem-estar, a qualidade de vida e a capacidade de enfrentar os desafios da vida de maneira saudável. Garantir que as pessoas tenham acesso fácil a serviços de saúde mental é essencial. Isso inclui ter recursos disponíveis, como terapeutas, psicólogos e psiquiatras, bem como linhas diretas de apoio em momentos de crise.

As possíveis soluções representam uma abordagem multifacetada para enfrentar os desafios no contexto digital. É crucial reconhecer que não há uma solução única, mas uma combinação de esforços de várias partes interessadas, incluindo indivíduos, comunidades, empresas de tecnologia e reguladores. Enfrentar essa questão requer uma abordagem holística e colaborativa para promover uma relação mais saudável entre o mundo digital e a saúde mental. Desta forma, ao implementar essas soluções e continuar a pesquisa e o diálogo, podemos progredir na criação de uma sociedade mais saudável e equilibrada.

Capítulo III - A Aliança do Jornalismo e das Redes Sociais na Promoção da Saúde Mental

A relação entre o jornalismo, as redes sociais e a saúde mental na era digital desempenha um

papel significativo na compreensão dos desafios contemporâneos que enfrentamos. O jornalismo responsável é uma ferramenta essencial na promoção da saúde mental e na conscientização sobre os efeitos das redes sociais em nossa psicologia e bem-estar. Neste texto, exploro como o jornalismo pode informar, educar e influenciar positivamente a sociedade, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde mental na era digital.

O jornalismo responsável pode fornecer informações precisas e baseadas em evidências sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental. Isso inclui a divulgação de estudos científicos, entrevistas com especialistas e histórias de pessoas que experimentaram desafios relacionados ao uso de redes sociais. Ao apresentar dados e informações claras, o jornalismo ajuda a conscientizar o público sobre os riscos e benefícios do mundo digital, promovendo uma compreensão mais sólida.

3.1 Jornalismo e Redes Sociais: Aliados na Promoção da Saúde Mental

O estudo de Jean Twenge, autora do livro "iGen," aborda as crescentes taxas de ansiedade e depressão entre a geração mais jovem imersa na era digital, de igual modo, a pesquisa realizada por Kross et al. (2013), examina como o uso moderado das redes sociais pode afetar. O jornalismo desempenha um papel fundamental na análise e mitigação dos impactos das redes sociais na saúde mental.

A mídia, devido ao seu poder de informação e educação, tem a capacidade de influenciar a sociedade, as políticas públicas e as práticas das empresas de tecnologia. Nesse contexto, a responsabilidade da mídia e dos jornalistas é significativa, pois, pode destacar histórias de superação e soluções que promovem uma relação mais saudável com a tecnologia. Os jornalistas podem realizar reportagens investigativas, entrevistar especialistas em saúde mental e fornecer recursos educacionais. Ao fazer isso, não apenas aumentam a conscientização, mas também ajudam a direcionar a conversa pública para questões críticas de saúde mental relacionadas às redes sociais, incentivando a ação e a mudança positiva.

Os jornalistas podem criar conteúdo que incentive a alfabetização digital, ensinando as pessoas a reconhecerem sinais de problemas de saúde mental em si mesmas e nos outros, podem destacar a importância de estabelecer limites saudáveis no uso de redes sociais e compartilhar estratégias para promover a saúde mental online.

Outro ponto importante é que os jornalistas têm o poder de responsabilizar empresas de tecnologia e legisladores. Ao investigar questões de privacidade, segurança online e ações de empresas de mídia social, o jornalismo ajuda a criar uma pressão pública por mudanças positivas. Quando as violações éticas são reveladas, isso pode levar a regulamentações mais rigorosas e a práticas mais seguras nas redes sociais.

Além disso, o jornalismo é uma voz poderosa para combater o estigma associado à saúde mental. Ao relatar histórias de pessoas que enfrentam desafios de saúde mental, os jornalistas ajudam a normalizar a conversa em torno desse tema destacando a importância de procurar ajuda e apoio, reduzindo o isolamento social.

Em suma, o jornalismo responsável desempenha um papel crucial na análise dos impactos das redes sociais na saúde mental, fornecendo informações precisas, educando a sociedade, responsabilizando as partes envolvidas e combatendo o estigma. Através dessas ações, os jornalistas contribuem para a promoção de uma relação mais saudável entre a sociedade contemporânea e o mundo digital.

3.2 De Estigma a Empatia: O Papel Transformador do Setembro Amarelo

Um bom exemplo de como o jornalismo pode, por meio de uma atuação responsável, disseminar conceitos de saúde e bem-estar, é o chamado "Setembro Amarelo". Trata-se de uma campanha de conscientização global que tem como objetivo promover a prevenção do suicídio e a importância da saúde mental. Surgiu no Brasil em 2015, sendo uma iniciativa conjunta do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). A cor amarela foi escolhida como símbolo da campanha por representar a luz, o calor e a atenção, simbolizando a esperança e a vida.



Figura 1 - Campanha Internacional Setembro Amarelo

Num mundo permeado por desafios emocionais, a campanha do "Setembro Amarelo" tem emergido como uma luz brilhante que desafia o estigma e transforma a percepção da sociedade sobre a saúde mental. A cada ano, milhões de pessoas unem-se em todo o mundo para participar nesta campanha de conscientização, destacando a importância da prevenção do suicídio e a promoção da saúde mental. No cerne dessa iniciativa está a promoção da empatia, da compreensão e do apoio para aqueles que enfrentam dificuldades emocionais.

A campanha "Setembro Amarelo" combate o estigma que envolve as doenças mentais, encorajando as pessoas a falarem abertamente sobre problemas emocionais e a procurarem ajuda quando necessário. Além disso, visa educar o público sobre os sinais de alerta do suicídio, promovendo empatia e apoio para aqueles que enfrentam dificuldades emocionais.

Durante o mês de setembro, uma série de atividades e eventos são realizados em todo o mundo, como palestras, caminhadas, seminários e a iluminação de edifícios e monumentos com luzes amarelas. A campanha também incentiva o diálogo aberto sobre saúde mental em famílias, escolas, locais de trabalho e comunidades, contribuindo para a quebra do estigma e o apoio a quem precisa.



Figura 2 - As linhas de apoio e prevenção ao suicídio em Portugal.

É crucial destacar que, durante o "Setembro Amarelo," são divulgados os serviços de apoio disponíveis, incluindo linhas telefônicas de prevenção do suicídio, profissionais de saúde mental e organizações que oferecem suporte emocional. A iniciativa tem um impacto significativo na conscientização sobre a saúde mental e na prevenção do suicídio, desempenhando um papel fundamental na promoção de uma sociedade mais compassiva e acolhedora em relação a essas questões sensíveis.

O tema do "Setembro Amarelo" pode ser considerado um estigma porque, embora tenha havido progressos na conscientização sobre saúde mental, muitas sociedades continuam a enfrentar desafios na compreensão e aceitação das questões relacionadas ao suicídio e à saúde mental. Alguns dos motivos pelos quais o estigma ainda persiste incluem: preconceito,

estigmatização, mitos. É importante continuar a promover a compreensão e a aceitação das questões de saúde mental para combater o estigma e fornecer apoio adequado às pessoas que precisam de ajuda.

O "Setembro Amarelo" é de extrema importância nas redes sociais, pois essas plataformas desempenham um papel significativo na divulgação de informações, conscientização e apoio à causa da prevenção do suicídio e promoção da saúde mental. As redes sociais permitem que as mensagens e recursos relacionados ao "Setembro Amarelo" alcancem um público vasto e diversificado, incluindo pessoas que podem estar a enfrentar desafios de saúde mental.

Os jornalistas também desempenham um papel fundamental nesse contexto. Têm o poder de informar, educar e influenciar a opinião pública. Ao cobrir questões de saúde mental, prevenção do suicídio e iniciativas como o "Setembro Amarelo," os jornalistas podem ajudar a quebrar o estigma fornecendo esperança e orientação.

O jornalismo investigativo pode expor as falhas no sistema de saúde mental e pressionar por mudanças necessárias. Quando os jornalistas destacam histórias de negligência ou falta de acesso a tratamentos adequados, isso chama a atenção para a necessidade de melhorias no sistema de saúde mental.

Posto isto, as redes sociais e o jornalismo desempenham papéis complementares na conscientização do Setembro Amarelo e na redução do estigma da saúde mental.

3.2.1 Da Hashtag à Esperança: Movimentos Sociais Online

Outro exemplo do poder do jornalismo, e das redes sociais, para promover a mudança social no sentido da promoção e desestigmatização da saúde mental é o movimento *#MeToo*, que surgiu em outubro de 2017. Trata-se de um movimento social que visa conscientizar e combater o assédio sexual e a agressão sexual, principalmente no ambiente de trabalho. Foi criado em resposta às numerosas denúncias de assédio sexual feitas por mulheres em Hollywood e subsequentemente espalhou-se para outras indústrias e partes do mundo.

O movimento *#MeToo* é um exemplo poderoso de como o jornalismo e as redes sociais podem desempenhar um papel significativo na promoção da conscientização e na redução do estigma em torno de questões de saúde mental e bem-estar. Embora o movimento tenha se originado em resposta a denúncias de assédio sexual, muitos aspectos dele se relacionam com as questões de saúde mental. Aqui estão algumas maneiras pelas quais o movimento *#MeToo* e seu impacto podem ser considerados em relação à saúde mental:

Nesta situação, as redes sociais desempenham um papel ambivalente no que diz respeito à saúde mental. Por um lado, oferecem oportunidades para a conexão social, compartilhamento de experiências e divulgação de informações de apoio. Por outro lado, também apresentam riscos significativos para a saúde mental, principalmente quando usadas de maneira inadequada ou excessiva.



Figura 3 - Manifestação do Movimento *#MeToo*

A crescente interação entre as redes sociais, jornalismo e saúde mental tem desempenhado um papel fundamental na transformação da forma como encaramos o bem-estar emocional, para além do "Setembro Amarelo", o "#MeToo" ilustra como as redes sociais se tornaram um meio poderoso de conscientização e mobilização, enquanto o jornalismo responsável tem desempenhado um papel significativo ao dar voz a histórias.

O movimento #MeToo teve início nas redes sociais, especialmente no Twitter, onde as pessoas compartilhavam as experiências pessoais de assédio sexual e agressão usando a hashtag #MeToo. O movimento ganhou rápida e ampla adesão, com inúmeras mulheres compartilhando histórias, muitas vezes, pela primeira vez.

Os mídia desempenharam um papel crucial na disseminação e amplificação do movimento #MeToo. Aqui estão algumas maneiras pelas quais os mídia influenciaram o movimento:

- **Amplificação de vozes:** Os mídia deram espaço significativo para as histórias de vítimas de assédio e agressão sexual. Isso permitiu que as vozes das sobreviventes fossem ouvidas em todo o mundo e destacou a gravidade do problema.
- **Conscientização pública:** A cobertura da mídia gerou uma conscientização generalizada sobre a extensão do problema do assédio sexual. As histórias compartilhadas nas redes sociais e noticiadas na mídia ajudaram a educar o público sobre as questões que as vítimas enfrentam.
- **Responsabilização:** A exposição pública de pessoas poderosas acusadas de assédio sexual, como figuras de destaque em Hollywood, levou a uma maior responsabilização, enfrentaram consequências legais e profissionais devido às denúncias.
- **Mudança cultural:** O movimento #MeToo influenciou uma mudança cultural na forma como a sociedade encara o assédio sexual. Tornou-se menos tolerado e mais reconhecido como um problema sério que requer ação.
- **Legislação e políticas:** Em muitos lugares, o movimento #MeToo influenciou a criação de legislação e políticas mais rigorosas para lidar com o assédio sexual.

O movimento #MeToo é um exemplo notável de como as redes sociais e os mídia desempenharam um papel importante na conscientização e no combate ao assédio sexual e à agressão sexual. Deram voz às vítimas, expuseram criminosos e ajudaram a promover uma mudança cultural significativa em relação a essas questões.

O jornalismo desempenhou um papel vital ao fornecer um canal para as vítimas compartilharem as suas histórias, muitas vezes ignoradas ou silenciadas. Isso não apenas validou as experiências das vítimas, mas também encorajou outras a manifestarem-se.

A possibilidade de plataformas online, aliadas ao jornalismo, terem evitado muitas mais vítimas é real. A disseminação rápida de informações e a capacidade de compartilhar histórias de maneira ampla e imediata permitiram que as vítimas encontrassem apoio e coragem para denunciar. Esse acesso às mídias sociais e ao jornalismo online facilitou a conexão entre as vítimas, criando um movimento global de apoio e exposição de casos de abuso.

Capítulo IV - Do Ecrã à Mente

As plataformas online trouxeram inúmeros benefícios e oportunidades, porém, desencadearam

uma série de desafios para a saúde mental.

A constante exposição a modelos ideais de felicidade, a pressão social e o aumento do cyberbullying são apenas alguns dos problemas enfrentados por aqueles que transitam nesse cenário digital. Nesse contexto, a importância do jornalismo responsável e dos jornalistas não pode ser subestimada. Estes, desempenham um papel fundamental na conscientização, educação e influência da opinião pública, abordando questões críticas relacionadas à saúde mental e às redes sociais.

O Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS) apresenta uma campanha nacional da Internet Segura: #LerAntesClicarDepois, com o propósito de reforçar, junto de todas as pessoas e organizações, informação sobre o bom uso do ciberespaço:



Figura 4

A interação nas redes sociais também pode ser um terreno fértil para o cyberbullying, um fenómeno que se tornou uma ameaça crescente para a saúde mental, especialmente entre os jovens. A sensação de anonimato proporcionada pela internet frequentemente permite comportamentos agressivos, e isso pode resultar em altos níveis de stress, ansiedade e depressão entre as vítimas, conforme revelado em estudos conduzidos por Hinduja e Patchin.

4.1 Explorando as Evidências

Existem diversas fontes, estudos científicos, entrevistas com especialistas e histórias de

pessoas que lançam luz sobre a relação entre redes sociais e saúde mental:

- **Estudos científicos:** Pesquisas realizadas por estudiosos de diferentes áreas, como psicologia, sociologia e saúde pública, têm explorado os impactos das redes sociais na saúde mental. Alguns estudos notáveis incluem a pesquisa de Jean Twenge sobre a geração mais jovem e o livro "iGen," além de estudos que examinam o cyberbullying, a pressão social e outros fatores que afetam a saúde mental dos usuários de redes sociais.
- **Entrevistas com especialistas:** Conversas com psicólogos, psiquiatras, terapeutas e outros especialistas em saúde mental proporcionam insights valiosos sobre como as redes sociais afetam o bem-estar emocional e como lidar com esses desafios. Entrevistas com especialistas podem ajudar a esclarecer as implicações da exposição constante às redes sociais e os possíveis caminhos para lidar com essas questões.
- **Perspectiva crítica:** O jornalismo oferece uma perspectiva crítica de diversos temas. Ao apresentar debates, opiniões e análises equilibradas, os jornalistas podem influenciar a forma como as pessoas percebem e abordam a relação entre saúde mental e redes sociais.
- **O poder da informação:** O jornalismo tem o poder de fornecer informações precisas e oportunas sobre as complexas questões de saúde mental, ajudando a combater o estigma e promovendo a compreensão. Além disso, ao destacar histórias de superação, entrevistar especialistas e compartilhar pesquisas científicas, o jornalismo pode educar o público sobre os desafios enfrentados por muitos em relação à saúde mental.
- **Histórias pessoais:** Histórias de pessoas que vivenciaram desafios relacionados ao uso de redes sociais oferecem uma perspectiva real e emocional sobre o tema. Ao compartilhar experiências com a pressão social, ansiedade, depressão ou cyberbullying, essas histórias destacam os impactos pessoais das redes sociais na saúde mental. Muitos documentários e artigos apresentam relatos pessoais que podem ser poderosos para criar empatia e compreensão.
- **Documentários e reportagens especiais:** Documentários, programas de televisão e reportagens investigativas sobre a relação entre redes sociais e saúde mental são fontes valiosas. Documentários como "O Dilema das Redes Sociais" e reportagens especiais exploram os efeitos negativos das redes sociais e as implicações mais amplas para a sociedade.

- **Exposição constante e pressão social:** As redes sociais criam um ambiente onde as pessoas estão constantemente expostas a informações, imagens e histórias de outras pessoas. Isso pode levar a comparações incessantes, à pressão para se encaixar em padrões irreais de felicidade, sucesso e beleza, e à sensação de inadequação.
- **Vício e Dependência:** Muitas pessoas desenvolvem comportamentos viciantes em relação ao uso de smartphones e redes sociais. O vício em tecnologia pode levar a um ciclo de gratificação instantânea e recompensa, que, por sua vez, pode contribuir para a ansiedade e a depressão.
- **Cyberbullying e assédio online:** A exposição a cyberbullying e assédio online é uma preocupação significativa para a saúde mental, especialmente entre os jovens. Mensagens difamatórias, ameaças e humilhações online podem causar danos psicológicos significativos.
- **Manipulação algorítmica:** As plataformas de redes sociais muitas vezes utilizam algoritmos para mostrar conteúdo que mantém os usuários engajados. Isso pode levar à formação de bolhas de filtro, onde as pessoas são expostas principalmente a informações que reforçam crenças existentes, aumentando a polarização e limitando a diversidade de perspectivas.

Documentários e reportagens desempenham um papel essencial na conscientização e educação do público. Um exemplo notável é o documentário "O Dilema das Redes Sociais" que se tornou uma referência na discussão sobre o impacto das redes sociais na sociedade. Este documentário revela os mecanismos de design e algoritmos que mantêm os usuários engajados, muitas vezes à custa da sua saúde mental. Reportagens investigativas também desempenham um papel vital, destacando questões de segurança online, privacidade e ações antiéticas de empresas de mídia social.

"O Dilema das Redes Sociais" fornece uma plataforma para especialistas discutirem abertamente os perigos potenciais das redes sociais. Além disso, essas narrativas pessoais humanizam o problema, tornando-o mais acessível ao público e destacando a importância de adotar práticas mais saudáveis nas redes sociais:

- **Participação de ex-funcionários de grandes plataformas:** O filme apresenta ex-funcionários de empresas de tecnologia de renome, como o Facebook, o Pinterest e o Google, que compartilham perspectivas internas sobre como essas plataformas são

feitas para manter os usuários engajados.

- **Depoimentos de especialistas:** Além de profissionais da tecnologia, o documentário inclui depoimentos de especialistas em saúde mental, psicologia e ética digital, que discutem os impactos psicológicos das redes sociais.
- **Ilustrações criativas:** O filme usa dramatizações e cenas imaginárias para representar a influência das redes sociais na vida das pessoas, o que ajuda a tornar o conteúdo acessível ao público.
- **Consequências para a sociedade:** "O Dilema das Redes Sociais" destaca as implicações mais amplas das redes sociais, incluindo o seu papel na polarização política e na disseminação de notícias falsas.
- **Apelo à regulamentação:** O documentário conclui com um apelo à regulamentação das empresas de tecnologia e a necessidade de proteger os usuários, especialmente os mais jovens.

Numa última análise, os documentários e reportagens especiais são fontes valiosas para educar, informar e inspirar ações que promovam a saúde mental no mundo digital. Esses documentários e reportagens especiais fornecem uma plataforma para especialistas, cientistas e profissionais de saúde mental compartilharem as suas análises e conhecimentos. Destacam histórias reais de pessoas que experimentaram desafios relacionados ao uso de redes sociais.

O documentário acima referido encerra com um apelo à regulamentação das empresas de tecnologia e à necessidade de proteger os usuários, especialmente os mais jovens, sendo uma fonte valiosa para entender os efeitos das redes sociais e oferecendo uma análise crítica com uma chamada à ação para lidar com os desafios decorrentes da era digital.

4.2 A Revolução Digital nas Entrelinhas de 'A Máquina' de Adriano Lopes

As redes sociais evoluíram desde a criação de sites como o Friendster e o MySpace para as gigantes atuais, como o Facebook, o Instagram e o Twitter. Esse crescimento exponencial transformou a maneira como as pessoas se relacionam e compartilham informações. A obra "A Máquina" de Adriano Lopes e documentários como "O Dilema das Redes Sociais" exploram essa evolução.

Neste ponto, abordo a rápida evolução das redes sociais e mídia digital nas últimas décadas. Desde o surgimento de sites como Friendster e MySpace até às plataformas dominantes de hoje, como Facebook, Instagram e Twitter, as redes sociais tornaram-se numa parte onipresente da vida quotidiana.

No início dos anos 2000, a internet começou a testemunhar o nascimento de plataformas que permitiam às pessoas criar perfis online e se conectar com amigos e conhecidos. Sites como o Friendster, lançado em 2002, foram pioneiros na ideia de redes sociais virtuais. No entanto, o crescimento exponencial dessas redes sociais ocorreu com o lançamento do MySpace em 2003, seguido pelo Facebook em 2004.

O Facebook, fundado por Mark Zuckerberg, desempenhou um papel central na popularização das redes sociais. Com recursos como a "linha do tempo" e a capacidade de nos conectarmos com amigos, familiares e colegas de forma global, o Facebook rapidamente tornou-se uma das plataformas mais influentes e revolucionárias da história digital.

Vamos destacar como essas plataformas permitem a comunicação global, compartilhamento de informações e a formação de comunidades online. Também exploraremos como a mídia digital se tornou uma influência poderosa na sociedade, moldando comportamentos e percepções.

A transformação do cenário digital, marcada pela ascensão das redes sociais e da mídia digital, é um fenómeno de magnitude extraordinária. Desde a criação dos pioneiros sites como o Friendster e o MySpace até as gigantes atuais como o Facebook, Instagram e Twitter, a evolução das redes sociais desencadeou uma revolução nas formas como as pessoas se conectam, compartilham informações e até mesmo definem suas próprias identidades.

A ascensão das redes sociais não se limita apenas à conexão entre pessoas, transformaram também a forma como informações são compartilhadas e disseminadas. Antes, a mídia tradicional detinha o monopólio da distribuição de notícias, entretenimento e informação. No entanto, as redes sociais deram às pessoas comuns a capacidade de compartilhar notícias, opiniões e experiências numa escala sem precedentes. O Twitter (agora, rede social "X"), com a sua abordagem de mensagens curtas e rápidas, e o Instagram, com foco na partilha de imagens, são exemplos notáveis nesse sentido.

A obra "A Máquina" de Adriano Lopes desempenha um papel significativo no contexto do

tema "Saúde Mental no Digital: Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e o Papel dos Mídia" que explora de forma aprofundada a evolução das redes sociais e a influência da tecnologia digital na sociedade contemporânea. O autor examina como as redes sociais alteram a nossa forma de interagir, comunicar e até mesmo a nossa percepção do Eu no contexto digital. O livro oferece uma análise crítica e uma visão sobre como as redes sociais moldaram a nossa cultura sendo uma contribuição significativa para a compreensão da interseção entre tecnologia digital e sociedade contemporânea.

Começa a sua exploração traçando o contexto histórico da ascensão das redes sociais, situando o leitor nas origens modestas dessas plataformas e, em seguida, revelando como elas cresceram a ponto de se tornar um elemento central da vida moderna destacando a transição das primeiras redes sociais, como o Friendster e o MySpace, para as redes sociais mais poderosas e globalmente difundidas, como o Facebook e o Instagram. Isso permite-nos compreender como essas plataformas se tornaram intrínsecas à maneira como nos comunicamos e interagimos.

Uma das contribuições mais importantes do livro é a análise da transformação das interações humanas num contexto digital onde o autor descreve como as redes sociais moldaram a forma como nos relacionamos com os outros e como comunicamos nossos pensamentos, emoções e identidades. Examinar como as redes sociais afetam nossa percepção do espaço e do tempo, desafiando as fronteiras geográficas e temporais e permitindo uma conectividade global inimaginável em décadas anteriores.

Além disso, Lopes aprofunda a maneira como as redes sociais influenciaram a construção da identidade no mundo digital argumentando que essas plataformas desempenham um papel fundamental na formação da autoimagem e na procura por validação e aceitação online.

O autor também oferece uma análise crítica das redes sociais, abordando os desafios e dilemas éticos que surgem com o uso dessas plataformas. Ele destaca como algoritmos e mecanismos de engajamento podem impactar negativamente o bem-estar dos usuários, explorando temas relacionados ao vício, à privacidade e ao impacto na saúde mental.

Em última análise, "A Máquina" de Adriano Lopes destaca como as plataformas se tornaram uma parte integral da nossa cultura, influenciando a forma como nos comunicamos, interagimos e nos vemos. A obra é uma valiosa fonte para quem quer compreender as complexidades dessa interseção entre o mundo virtual e o real e sua relevância para a problemática da saúde mental no contexto digital. Há vários capítulos relevantes e importantes

que contribuem para a análise do tema:

- Um dos capítulos mais pertinentes aborda a "**Era Digital e a Transformação da Sociedade**", onde o autor contextualiza a ascensão das redes sociais no cenário da comunicação e explora como elas se tornaram uma parte integral da vida quotidiana. Esse capítulo é fundamental para entender a penetração das redes sociais na sociedade contemporânea.
- Outro capítulo importante é aquele que trata da "**Manipulação Algorítmica e os Seus Efeitos**". Adriano Lopes destaca como as plataformas de mídia social utilizam algoritmos para personalizar o conteúdo exibido aos usuários, contribuindo para a formação das chamadas "bolhas de filtro". Isso é crucial para a compreensão de como as redes sociais podem influenciar a percepção da realidade e a polarização de opiniões.
- O capítulo "**Impacto nas Relações Sociais**" analisa como as redes sociais afetam a maneira como as pessoas interagem e se relacionam. O autor discute a substituição de interações pessoais por interações digitais e os efeitos sobre a saúde mental, como a solidão e o isolamento.
- A "**Privacidade e Segurança Online**" também é uma seção relevante, pois aborda questões de proteção de dados e segurança online num mundo digital cada vez mais interconectado.

No geral, estes capítulos destacados são essenciais para uma análise mais aprofundada do tema e fornecem uma base sólida para a pesquisa sobre a relação entre as redes sociais e a saúde mental. Não obstante, alguns capítulos podem-se concentrar na história e evolução das redes sociais, enquanto outros podem explorar questões mais profundas, como a construção da identidade digital e os desafios éticos associados ao uso dessas plataformas.

A comparação e contraste entre a análise de Adriano Lopes na obra e as perspectivas apresentadas em pontos anteriores relativos a documentários e reportagens podem enriquecer ainda mais a compreensão do tópico.

O uso excessivo de plataformas digitais e a exposição constante a conteúdo seletivo e muitas vezes idealizado podem desencadear sentimentos de inadequação e depressão. Estudos, como o de Primack et al. (2017), estabelecem conexões entre o uso frequente de redes sociais e a depressão.

O uso excessivo das redes sociais está associado a diversos problemas, incluindo a "depressão do Facebook" (Kross et al., 2013) e o aumento do cyberbullying. Documentários como "Press Pause Play" destacam os desafios e consequências negativas do mundo digital.

Embora as redes sociais ofereçam benefícios notáveis, como discutido anteriormente, também é crucial reconhecer os desafios e consequências negativas associados ao seu uso excessivo. O conceito de "depressão do Facebook," destacado por Kross et al. em 2013, aponta para o impacto adverso que o uso excessivo das redes sociais pode ter na saúde mental. Essa condição refere-se ao sentimento de inadequação e infelicidade que algumas pessoas experimentam ao comparar as suas vidas com as representações idealizadas dos outros nas redes sociais.

Por exemplo, o livro "Reclaiming Conversation" de Sherry Turkle, explora a relação entre a tecnologia e a identidade humana, e a obra "Redes Sociais: Desafios e Perspectivas" de Manuel Castells, discute a influência das redes sociais na sociedade.

Referindo o ponto anteriormente abordado, sabe-se que a depressão é uma consequência significativa do assédio sexual, e o movimento #MeToo revelou a extensão desse impacto. Muitas vítimas de assédio sexual enfrentam uma série de consequências emocionais e psicológicas, sendo a depressão uma das mais prevalentes.

O papel do jornalismo na exposição de casos desta gravidade servindo como aliado ao apoio às vítimas é crucial para ajudar a prevenir a depressão e outras consequências psicológicas. O jornalismo sensível e informado fornece um espaço seguro quando existe uma validação da dor, algo essencial para o processo de recuperação.

Os malefícios das redes sociais são, então, uma realidade que não pode ser ignorada e devem ser exploradas e integradas estas soluções como movimentos. A depressão do Facebook, o cyberbullying e a manipulação algorítmica são apenas alguns exemplos das consequências negativas associadas ao uso descontrolado das redes sociais.

Portanto, é fundamental abordar tanto os benefícios quanto os malefícios das redes sociais de forma holística ao analisar seu impacto na sociedade contemporânea e na saúde mental no contexto digital. O entendimento completo desses aspectos complexos é essencial para que promovam o uso saudável e responsável das redes sociais.

Também é importante salientar a manipulação algorítmica, um fenômeno em que as plataformas de redes sociais utilizam algoritmos para exibir conteúdo onde as pessoas são

expostas principalmente a informações que reforçam crenças existentes, aumentando a polarização e limitando a diversidade de perspectivas.

4.3 Liberdade Digital com Responsabilidade: Combatendo o Cyberbullying

O cyberbullying, uma manifestação do bullying no ambiente online, é uma ameaça significativa associada às redes sociais. Diferentemente do bullying tradicional, o cyberbullying ocorre por meio de dispositivos digitais e plataformas online, isso é particularmente preocupante.

Os jornalistas investigam e relatam casos de cyberbullying, expondo agressores e as vítimas para conscientizar o público sobre a gravidade do problema. Isso pode incluir histórias reais de pessoas afetadas, criando empatia e compreensão em relação às suas experiências.

Documentários como "The Social Dilemma" destacam o papel das empresas de tecnologia na criação de algoritmos que podem manter os usuários engajados a qualquer custo, muitas vezes à custa de sua saúde mental. O filme explora como a manipulação algorítmica pode levar a um ambiente digital em que as pessoas são constantemente expostas a conteúdo sensacionalista, divisivo e polarizado, afetando negativamente sua visão de mundo e relacionamentos.

Nestes casos de manipulação algorítmica o jornalismo pode analisar e divulgar informações sobre como os algoritmos das redes sociais funcionam. Isso inclui a forma como os algoritmos podem amplificar conteúdo prejudicial ou polarizador. Devem, também, fornecer informações sobre como prevenir o cyberbullying, como identificar comportamentos destrutivos nas redes sociais e como apoiar vítimas.

Em resumo, o jornalismo atua como um contrapeso essencial para enfrentar o cyberbullying e a manipulação algorítmica nas redes sociais, fornecendo informações, conscientização e responsabilização. Através da exposição e da análise, o jornalismo ajuda a iluminar os desafios e a promover soluções para um ambiente digital mais seguro e saudável.

O cyberbullying e a manipulação algorítmica são ameaças reais associadas ao uso das redes sociais que têm um impacto significativo na saúde mental das pessoas. O estudo de Hinduja e Patchin oferece evidências sólidas do impacto do cyberbullying, enquanto documentários como "The Social Dilemma" ressaltam a complexidade da manipulação algorítmica nas redes sociais. O entendimento desses desafios é fundamental para abordar a problemática da saúde

mental no contexto digital e desenvolver estratégias para mitigar seus efeitos prejudiciais.

O cyberbullying é uma manifestação alarmante do bullying tradicional que ocorre no ambiente digital. Diferentemente do bullying presencial, o cyberbullying envolve comportamentos agressivos e prejudiciais que ocorrem online, muitas vezes nas redes sociais. Um estudo significativo conduzido por Sameer Hinduja e Justin Patchin, ambos especialistas em cyberbullying, oferece insights valiosos sobre o impacto dessa forma de abuso nas vítimas.

O estudo conduzido por Hinduja e Patchin revela que as vítimas de cyberbullying frequentemente experimentam altos níveis de estresse, ansiedade e depressão. O ato de ser alvo de mensagens difamatórias, ameaças e humilhações online pode resultar em danos psicológicos significativos, afetando a autoestima e o bem-estar emocional. Os jovens, em particular, são vulneráveis a essas formas de abuso cibernético, uma vez que estão mais envolvidos nas redes sociais e podem ser alvos fáceis para seus pares.

Os jovens são particularmente vulneráveis ao cyberbullying, uma vez que estão altamente envolvidos nas redes sociais e nas interações online. As redes sociais muitas vezes são o principal meio pelo qual o cyberbullying ocorre, tornando os jovens alvos fáceis para seus pares. Esse é um ponto crítico a ser abordado, pois a adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento, na qual a saúde mental desempenha um papel fundamental na formação do indivíduo.

Este tema acarreta outro desafio significativo para a saúde mental: a ansiedade.

As redes sociais - apesar do seu potencial para conexão e comunicação - também podem ser fonte de ansiedade para muitos usuários. A pressão para se encaixar em padrões de beleza, sucesso e perfeição frequentemente promovidos nas redes sociais é um fenômeno particularmente relevante no contexto da geração digital, que cresceu imersa na cultura das redes sociais e das mídias digitais.

As implicações da ansiedade nas redes sociais vão além do indivíduo, afetando a sociedade como um todo, pois, a ansiedade nas redes sociais também tem implicações sociais e culturais. Promover uma cultura de aceitação, compreensão e apoio é essencial para mitigar os efeitos negativos dessas plataformas na saúde mental. Políticas e práticas que visam criar um ambiente

online mais seguro e saudável são igualmente importantes.

A conexão entre ansiedade e redes sociais é uma questão de grande relevância para a sociedade contemporânea e por isso a ansiedade nas redes sociais é um desafio que não pode ser subestimado sendo uma questão complexa e em constante evolução.

Uma das dinâmicas-chave que alimentam a ansiedade nas redes sociais é a necessidade de se encaixar em padrões irreais de sucesso e perfeição. O fenômeno da comparação constante é especialmente proeminente nas redes sociais, onde as pessoas tendem a exibir apenas os aspectos mais positivos de suas vidas. Esse fenômeno pode levar à sensação de que todos os outros estão levando vidas mais felizes e bem-sucedidas, contribuindo para a ansiedade e sentimentos de inadequação.

Por trás da fachada de compartilhamentos, likes e seguidores, muitos usuários enfrentam uma pressão constante para se conformar com padrões de beleza e sucesso muitas vezes irreais e inatingíveis. A "edição" seletiva da vida pessoal muitas vezes omite os desafios, as imperfeições e os momentos de vulnerabilidade.

A exposição constante a essas representações idealizadas pode levar outros usuários a comparar suas próprias vidas com as vidas "perfeitas" de quem acompanham online, dessa forma, tendem a medir a sua autoestima com base na aceitação que recebem nas redes sociais. Quando não atingem os níveis desejados de validação, entram numa queda assente na autoestima e num aumento da ansiedade.

Pesquisas demonstram que a pressão para a conformidade com padrões irreais nas redes sociais está relacionada a níveis elevados de ansiedade e problemas de saúde mental. Os estudos de Twenge, por exemplo, têm identificado uma correlação entre o uso intensivo de mídias sociais e o aumento nas taxas de ansiedade na geração mais jovem.

Conclusão

Ao longo deste projeto, explorei a complexa interseção entre saúde mental, redes sociais e a influência dos meios de comunicação, especialmente o jornalismo. Observei como as redes sociais podem afetar a saúde mental e como o jornalismo desempenha um papel fundamental na conscientização e no combate aos desafios relacionados a essa questão. No entanto, é crucial entender que, muitas vezes, a saúde mental é acompanhada por um estigma social. O estigma, como conceito antigo, tem raízes profundas que remontam à Grécia Antiga. Neste último tópico, explorar o como o estigma ainda persiste na sociedade contemporânea e como se relaciona com a saúde mental, destacando o papel das redes sociais e da mídia em moldar percepções e atitudes em relação a esse importante tema.

Na Grécia Antiga, estigma era uma marca distintiva queimada ou cortada na pele de escravos

ou criminosos para que os outros pudessem saber que eram membros inferiores da sociedade. Por derivação, estigma é forma de construção social para indicar a marca distintiva de desgraça social. Trata-se da diferenciação negativa relacionada a alguns membros da sociedade que são afetados por alguma condição ou estado particular, envolvendo dois componentes fundamentais: o reconhecimento da "marca" que diferencia e a subsequente desvalorização daquele que a porta. Acarreta atitude preconceituosa e práticas discriminatórias.

A palavra estigma, na Grécia Antiga, não era relacionada à doença mental, mas essas doenças já eram associadas ao conceito de vergonha, desvalorização e humilhação. Na Idade Média, a atitude inquisitorial relacionada às bruxas, além de representar forte misoginia, representava atitude negativa e condenatória em relação à doença mental. Isso pode ter sido a origem da atitude estigmatizante em relação às doenças mentais desde o racionalismo do século XVII até os dias atuais em culturas cristãs.

Pessoas com doenças mentais lutam contra uma dualidade de problemas: os sintomas, que interferem na autonomia, independência e qualidade de vida, e o estigma social. Portadores de transtornos mentais são frequentemente evitados por amigos e familiares, discriminados por colegas de escola ou trabalho, preteridos por empregadores e locatários, vítimas de violência. São mostrados de forma caricatural e preconceituosa no cinema, televisão e na mídia impressa e, por vezes, alvo de ações policiais inadequadas.

O estigma associado à doença mental é dos mais importantes e difíceis obstáculos para a recuperação e reabilitação do indivíduo; afeta negativamente o tratamento; nega oportunidade de trabalho; impede a autonomia e a realização de objetivos de vida. É capaz de prejudicar a qualidade de vida, inclusive da família e da equipe de saúde que lida com as doenças psiquiátricas. A discriminação pode ser tão incapacitante quanto a própria doença. Além disso, viver em ambiente estigmatizante frequentemente acarreta o autoestigma, que junto com o estigma são dois obstáculos fundamentais à integração social e à vida plena em sociedade.

O combate ao estigma é primordial para que o portador de doença mental viva de forma independente e autônoma, tenha oportunidades de trabalho, persiga as suas metas e usufrua de oportunidades com dignidade e plena inserção social. O estigma conduz à discriminação negativa do indivíduo com transtorno mental e, conseqüentemente, a prejuízos e desvantagens como reveses frequentes, serviços de saúde maus e dificuldade de acesso a cuidados. Pacientes

estigmatizados internalizam essas visões estigmatizantes e discriminatórias das pessoas em geral, dando origem ao chamado autoestigma. Há comprometimento da autoestima, mais incapacitação e menos resistência ao stresse. Tudo isso acarreta piora clínica e reinício do círculo vicioso.

O combate ao estigma tem sido uma grande preocupação da Associação Mundial de Psiquiatria (AMP), de associações psiquiátricas nacionais, de associações de pacientes com transtorno psiquiátrico e seus familiares e daqueles que lidam diretamente com essas pessoas. Em 1996, a AMP lançou um programa internacional para combater o estigma e discriminação, envolvendo mais de 20 países e cerca de 200 intervenções antiestigma.

O estigma relacionado à doença mental é pernicioso e gera preconceito e discriminação. Envolve a pessoa que sofre do transtorno psiquiátrico, os seus familiares, a medicação e outras formas de tratamento, as instituições onde o tratamento é realizado. As consequências negativas do estigma influenciam as percepções internas, as emoções e as crenças da pessoa estigmatizada gerando o auto estigma, em que a pessoa adota conduta passiva, envergonhada e de autodesvalorização e deixa de desempenhar o seu papel social. O estigma é o principal obstáculo para a recuperação e reabilitação, para melhor assistência psiquiátrica e melhor qualidade de vida daqueles que sofrem de transtorno mental, dos seus familiares, da equipa que trata e cuida dele e da comunidade em torno do indivíduo. O estigma representa injustiça social que pode ser tão nefasta quanto a própria doença. Apesar dos avanços no entendimento e tratamento das doenças psiquiátricas, há sinais de que o estigma continua a aumentar, com graves consequências para pacientes e suas famílias. O combate ao estigma é fundamental para que o portador de doença mental possa ter oportunidade genuína de trabalho, possa viver de forma independente, perseguir as suas metas e usufruir de oportunidades, com vida digna e plenamente inserida na sociedade.

Nesta jornada de exploração sobre "Saúde Mental no Digital: Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e o Papel dos Mídia", adentrei nas complexas interseções entre o mundo digital, saúde mental, redes sociais e o jornalismo. Ao longo deste trabalho, explorei o impacto das redes sociais na saúde mental, destacando questões como o FOMO, o papel dos influenciadores e o estigma.

Examinei o importante papel do jornalismo na conscientização, educação e combate ao estigma relacionado à saúde mental. Explorei e analisei os complexos e intrincados efeitos das redes sociais no bem-estar mental das pessoas e o papel crucial desempenhado pela mídia,

jornalismo e outras fontes de informação.

Desde a complexa relação entre o mundo digital e a saúde mental até a influência dos algoritmos e o desafio do estigma, cada tópico abordado revelou uma faceta única do impacto das redes sociais na vida cotidiana. Evidenciei como as redes sociais, quando utilizadas com responsabilidade e consciência, podem servir como ferramentas de apoio, educação e conscientização, desafiando preconceitos e promovendo uma compreensão mais profunda das questões de saúde mental.

O documentário "O Dilema das Redes Sociais" destacou o design e os algoritmos que moldam nosso comportamento online, ressaltando a necessidade de regulamentações mais rigorosas para garantir nossa segurança emocional. A importância do jornalismo responsável e da mídia na conscientização de questões de saúde mental foi enfatizada, assim como a necessidade de explorar e desafiar estereótipos arraigados.

À medida que discuti a influência de influenciadores, a constante comparação social, o auto estigma e a conscientização do "Setembro Amarelo," evidenciei que todos esses elementos estão interligados na sociedade digital numa combinação de estudos científicos, entrevistas com especialistas e histórias reais cujo pudemos perceber profundamente como esses tópicos estão relacionados.

Estendi a minha pesquisa desde a Grécia Antiga, onde o estigma era uma marca física, até à era contemporânea, onde o estigma é uma construção social que persiste, afetando profundamente as vidas das pessoas.

No entanto, também retratei soluções possíveis, e o jornalismo desempenha um papel crucial na promoção de uma conversa mais saudável e na luta contra o estigma. Juntos, podemos moldar um futuro em que a saúde mental seja tratada com a seriedade e compreensão que merece.

O entendimento de que a saúde mental é uma parte integral da nossa experiência online é essencial para garantir um futuro onde a sociedade contemporânea seja mais compassiva, compreensiva e inclusiva. O caminho para a conscientização, educação e mudança começa com uma compreensão profunda dos desafios que enfrentamos. Este trabalho, abordando os efeitos das redes sociais na saúde mental e o papel dos meios de comunicação, é um passo

significativo na direção de um mundo digital mais saudável e solidário. Com isso, espero que a sociedade atual possa prosperar num ambiente digital que respeite e promova o bem-estar mental de todos os seus membros.

Referências

- Alves, R. M. (2010). *Saúde mental e psicologia clínica*. Editora Vozes.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Castells, M. (2010). *Redes Sociais: Desafios e Perspectivas*.
- Clarke, A. C. (n.d.). "Qualquer tecnologia suficientemente avançada é indistinguível da magia."
- Gonçalves, M. M. (2016). *Fundamentos de Saúde Mental*. Lidel Edições Técnicas.

- Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (2017). *The prevention of mental disorders in school-aged children: Current state of the field*. *Prevention and Treatment*, 3(1), 1-62.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Bullying, cyberbullying, and suicide*. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- Morais, M. C., Ventura, C. A., & Ferreira, E. I. (2012). *Saúde mental e qualidade de vida no trabalho: uma análise na perspectiva de trabalhadores de uma instituição financeira*. *Revista do Serviço Público*, 43(2), 365-386.
- Oliveira, C. G., & Azevedo, M. C. (2014). *Saúde mental: Reflexão sobre o conceito e prática da enfermagem*. *Escola Anna Nery*, 18(2), 224-230.
- Pennant, M. E., Loucas, C. E., Whittington, C., Creswell, C., Fonagy, P., Fuggle, P., ... & Kendall, T. (2015). *Computerized therapies for anxiety and depression in children and young people: A systematic review and meta-analysis*. *Behaviour Research and Therapy*, 67, 1-18.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). *Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S.* *PLOS ONE*, 15(3), e2020606.

- Ribeiro, R. (2015). *Saúde mental: Conceito e relevância para o bem-estar*. Editora XYZ.
- Sá, M. J. (2010). *Manual de Psiquiatria*. Editorial do Instituto Piaget.
- Simões, A., Santos, M., & Rocha, P. (2018). *A saúde mental dos adolescentes e os fatores de risco: um estudo exploratório*. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 21, 13-22.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- WHO. (1992). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10)*. World Health Organization.
- (Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM), Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). (2015).