FACULDADE DO VALE DO RIO ARINOS
INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Thais Gabrieli Gobato
Maria Cecília Buratto
Marly Santos Lopes

Instagram como agente catalisador da ansiedade entre adolescente de 15 a 18 anos de idade

Juara-MT
2020

Instagram como agente catalisador da ansiedade entre jovens de 15 a 18 anos de idade

[1] GOBATO, Thais Gabrieli
[2] BURATO, Mari Cecilia
[3] LOPES, Marly Santos

Resumo

O Instagram é uma rede social em que há publicações da vida das pessoas durante o seu cotidiano, onde elas expõem suas rotinas. Muitos usam dessa plataforma para passar seu tempo livre, outros até mesmo para home office. Na atualidade é uma das plataformas digitais mais usada entre jovens. Com isso, vemos um problema quando pensamos que muitos dos adolescentes que acessam frequentemente a plataforma estão se alimentando dela como se fosse o seu pão fundamental para sobreviver, onde sem acessa-la sentem que estão passando fome. Enxergamos também um problema quando vemos que estes mesmos adolescentes têm sido influenciados por conteúdos lançados nessa plataforma que elevam o nível de expectativa para alguma situação, e isso gera insegurança, medo de se arriscar, duvidas, incertezas. Ou também por não terem absoluta certeza se tal conteúdo é real, ou/e se a figura que lhe influencia está sendo verdadeira. Isso pode estar desenvolvendo ansiedade nesses adolescentes, o que consequentemente acarretar em adultos com problemas de TA gerados pelo Instagram. Portanto escolhemos este tema para nosso estudo, pois observamos que a juventude vem apresentando uma ansiedade que pode estar sendo ocasionada pelo uso do Instagram

Abstract

Instagram is a social network in which there are publications of people's lives in their regular lives, where they expose their routines. Many use this platform to spend their free time, others even for home office. Nowadays it is one of the most used digital platforms among young people. With that, we see a problem when we think that many of the teenagers who frequently access the platform are feeding on it as if it were their

[1] Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia, Bolsista de Iniciação Científica da AJES – Faculdade do Vale do Rio Arinos. E-mail: thais.gobato.acad@ajes.edu.br
[2] Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia, Bolsista de Iniciação Científica da AJES – Faculdade do Vale do Rio Arinos. E-mal: maria.buratto.acad@ajes.com.br
[3] Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia, Bolsista de Iniciação Científica da AJES – Faculdade do Vale do Rio Arinos. E-mail. marly.lopes.acad@ajes.edu.br

living bread to survive, where without accessing it they feel like they are starving. We also see a problem when we look at these same teenagers that have been influenced by content launched on this platform that raise the level of expectation for some situation, and this generates insecurity, fear of taking risks, doubts, uncertainties. Or also because they are not absolutely sure if such content is real, or / and if the figure that influences it is being true. This may be developing anxiety in these teenagers, which consequently results in adults with ED problems generated by Instagram. Therefore, we chose this topic for our study, as we observed that youth has been experiencing anxiety that may be caused by the use of Instagram.

Metodologia

Esse estudo apresenta uma revisão bibliográfica que busca compreender e apresentar para o público o quanto uma rede social pode estar desenvolvendo nos adolescentes entre 15 a 18 nos de idade o transtorno de ansiedade, através de estudos em cima de outros artigos cientificos publicados por revistas online. Optou – se por aprofundar nos fatores que podem estar causando o desenvolvimento do TA. Para a realização do trabalho foram utilizadas fontes de dados de revistas online que publicam artigos cientificos, são elas: Google Acadêmico, PePsic (Portal de Periódicos Eletronicos de Psicologia), SciELO (A Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), foi utilizado também livros em PDF.

A pesquisa bibliográfica é realizada através de estudos e levantamentos de referências teóricas já publicadas e cientificamente comprovada, ou seja, é realizado a pesquisa, feito a leitura e embasar a construção do artigo em cima da leitura com referencial teórico (FONSECA, 2002, pag.32).

Introdução

Segundo a (OPAS,2018) (Organização Pan-Americana da Saúde) a adolescência é um periodo importante para o desenvolvimento da saúde mental, dessa forma para que tudo aconteça positivamente o mesmo deve ter uma boa qualidade de sono, fazer exercicios fisicos regularmente, desenvolver habilidades interpessoais, ter boas relações com os familiares e amigos e saber administrar suas emoções. Sendo assim, quando um jovem passa a ter algum tipo de transtorno, em especial ansiedade, sua forma de vida não segue o padrão de acordo com a OPAS.

O TA (Transtorno de ansiedade) pode ser caracterizada como uma dor fisica e psíquica, sendo eles: aflições, agonia, angustia, medo e nervosismo (MICHAELIS, 2018).

Segundo (BAUER,2004) a ansiedade é considerada na sua situação primaria, um mecanismo de "luta e fuga", sobre tudo a mesma varia de individuo por individuo, em cada pessoa pode apresentar um sintoma diferente podendo ser diferenciado como normal ou patológico conforme sua intensidade. Mas de tal forma a função principal da ansiedade é proteger o individuo e não causar danos emocionais.

Contudo, quando um jovem se encontra em estado pós-traumático de luta e fuga ele passa a desenvolver os sintomas de ansiedade patológico, que são eles: cabeça leve/sensação de vertigem, dor de cabeça, visão embaçada, voz trêmula, coração batendo mais rápido, dificuldade para respirara, vontade de ir ao banheiro, perna mole, mão suada, frio na barriga, nó na garganta, boca seca e rosto corado/calor. O TA pode ser desenvolvido por diversos fatore, como separação de algum vinculo afetivo, eventos constrangedores em ambiente sociais gerando a fobia social e ocasiões de estresse pós-traumático.

Segundo (SERRA,1980) os individuos apresentam diferentes forma no motivo de ansiedade, como por exemplo, alguns ficam ansiosos para chegar o dia de uma festa ou terminar de ler um livro, outras ficam ansioso quando estão entrando em um novo ambiente ou quando vão fazer algum tipo de exame, os demais com tipo de ansiedade patológica, quando se vê no local que causou o evento pós-traumático, evita aquela situação, como por exemplo um elevador, se uma pessoa apresenta ansiedade patológica na hora de usar o elevador por algum evento passado, ele prefere usar a escada e no momento de estar de frente com o elevador ele apresenta os sintomas já citado. Sendo assim, os jovens de hoje se encontram em constante contato com a tecnologia o que pode acabar gerando algum tipo de transtorno de ansiedade.

Com o avanço da ciência em descobrir e criar novas tecnologias as pessoas conseguem fazer de tudo, como pagar suas contas, fazer compras, pedir comida e até mesmo trabalhar dentro de suas casas e tudo advindo dessas novas descobertas na tecnologia, onde criou-se aplicativos facilitadores do cotidiano do ser humano, que são usados pelo celular ou laptop.

Em meio a esse cenário tem surgido uma geração de adolescentes que estão sendo gerados concomitantemente com esse desenvolvimento tecnológico, estando a maior parte do tempo conectados em seus celulares, acessando redes sociais diariamente, como destaca BRETON em sua obra ADOLESCÊNCIA E COMUNICAÇÃO, o autor menciona "Os adolescentes de hoje cresceram na trivialidade do uso das redes e dos dispositivos móveis. Essas tecnologias modelam as duas identidades e sua relação com o

mundo" essa mesma geração, a posterior aos chamados mileniais, ou seja, a geração Z, está inteiramente dentro desse avanço, tem crescentemente sido alvo de patologias mentais, portanto perguntamos se esse envolvimento direto com a tecnologia, mais especificamente com as redes sociais, tem estimulado o desenvolvimento de tais patologias. Esse artigo é uma extensão de um projeto de pesquisa feito pelas mesmas autoras, que aborda o mesmo assunto, buscando questionar se a rede social *Instagram* tem sido um catalisador, isso é um agravador, da ansiedade entre adolescentes.

O *Instagram* funciona como catalisador da ansiedade em adolescentes de 15 a 18 anos?

A tecnologia cada vez mais tem tomado conta da vida da população em geral, atualmente pouco mais de 70% da população brasileira faz uso de smartphones (celulares com acesso à internet), sendo 64% usuários ativos de redes sociais. Esse grupo é composto por mais de 85% de adolescentes entre 9 a 17 anos de idade, por essa razão precisamos entender melhor os efeitos da internet, mais precisamente das redes sociais sobre a vida dos jovens haja vista que os mesmos passam entre 2 a 5 horas em contato com essas mídias sociais, em especial com o *Instagram*, todos esses dados fornecidos pelo IBGE de 2019.

O *Instagram* é uma ferramenta de navegação onde o usuário pode seguir outros usuários, curtir e comentar postagens e ainda compartilhar vídeos ou fotos com qualquer dos seus seguidores. O navegador, trabalha com um algoritmo distinto das demais redes sociais, onde é mostrado ao usuário prioritariamente o que o aplicativo entende por ser mais relevante a ele. Essa relevância se dá por meio do tempo que o usuário passa "parado" em uma foto, quantas coisas do gênero foram curtidas por aquele usuário, número de comentários e número de compartilhamentos ou respostas.

Ou seja, o valor atribuído ao conteúdo está no número de interações com o público que esse tem, o que faz das curtidas e comentários a moeda da rede social, como interpretado por Bailey Parnell em um TedxRyersonU, onde a mestre fala a respeito das consequências do uso de mídias sociais para a saúde mental. Ela esclarece esse tópico com a afirmação de que a aceitação recebida em formato de curtidas e comentários pode mudar nosso senso de identidade para que seja mais aceito para o público. Essa constante exposição alheia juntamente com a necessidade humana de ser aceita pode se tornar um ponto crucial para o desenvolvimento de patologias mentais especialmente em adolescente haja vista que essa é a fase da vida onde individuo se encontra em formação,

tanto física quanto mental e uma formação nutrida com ansiedade em ser aceito não é o que definimos como saudável.

Ela, mestre Bailey, pontua grandes fatores pelas quais as redes sociais podem vir a ser gotas para o derramar de uma doença mental, como exemplo ansiedade e/ou stress. Esses pontos são o uso das redes sociais como pódio para apresentarmos somente nosso melhor lado, nossas vitórias, criando a falsa ilusão de que todos ao redor do observador vivem vidas perfeitas aumentando assim o nível de ansiedade dos indivíduos causando assim com que comparem seus "bastidores" com as "cenas principais" dos seus seguidores, como colocou a mestre. Outro ponto é o que jovens americanos titularam F.O.M.O que significa Fear of missing out, ou medo de ficar de fora, o que é um claro demonstrativo de ansiedade social. Ou seja, o medo de estar perdendo sua conexão ou oportunidades, o que eventualmente se torna uma grande fonte de estresse.

Em uma pesquisa da universidade canadense relatou que:

"A pesquisa de uso de drogas e saúde da faculdade de Ontário, que tem coletado dados a cada dois anos desde 1977, conduzida pelo centro de vícios e saúde mental, localizada em Toronto, e entrevistou 11.435 estudantes de 11 a 18 anos em todo Ontario em 2017. Nos últimos 10 anos, a entrevista encontrou um crescente aumento na porcentagem de estudantes que reportam problemas de saúde mental. Estatísticas mais recentes apontam que mídias sociais são um fator importante, contudo não está claro se é a causa ou um sintoma de um problema existente. Muitos adolescentes que passam horas online dizem estar lidando muito bem com isso - metade dos estudantes entrevistados avaliaram sua saúde mental como sendo excelentes ou muito boa" (JULHO,2018. Artigo the globe and mail).

Sendo que o maior público atingido por esse estresse social, segundo a pesquisa supracitada, são as estudantes do sexo feminino. A pesquisa da universidade Canadense reforça a ideia de que as mídias sociais são causa do aumento dos níveis de estresse social e pode ser sinônimo de uma pobre saúde mental o que pode como consequência levar o paciente a desenvolver a patologia ansiedade.

No artigo, Relação entre estressores, estresse e ansiedade escrito pelos psiquiatras Regina Margis, Patricia Picon; Annelise Formel Cosner, Ricardo de Oliveira Silveira; têm-se: "Sabe-se que os sintomas prodrômicos de ansiedade podem surgir anos antes do surgimento de um transtorno definido e completo, em resposta a eventos estressores, como por exemplo desavenças interpessoais entre pacientes adultos. " É possível entender que segundo o artigo, o estresse é um desencadeador patológico ou de sintomas

patológicos que podem evoluir a uma doença como a ansiedade, quando integramos a pesquisa Canadense que diz que as mídias sociais podem atuar como estressantes e a pesquisa dos doutores que diz que estressores podem levar a pobre saúde mental, entendemos então que as mídias sociais podem sim atuar como fonte ou catalisador de um problema mental, tal como ansiedade.

Conclusão

De acordo com as informações obtidas por artigos e estudo científicos citados, vemos que o Instagram é um meio de comunicação muito utilizado pelos jovens e que dentro dele eles apresentam uma vida diferente da normal, ou seja, dando origem a vida perfeita virtualmente, mas que pode estar devastada na real.

Dessa forma, com as pesquisar realizadas, os jovens apresentam sim ansiedade devido ao Instagram, pois camuflam sentimentos, situações, aflições e mal-estar se comparando a vida perfeita do próximo virtualmente e que provavelmente não seja perfeita, mas apenas ilusão. Sendo assim, ao estarem mostrando uma vida não real, faz com o que o próximo se sinta inferior gerando, medo, vergonha, comparações, preocupações e pensamentos negativos e possivelmente no futuro um Tránstorno de ansiedade.

Para que possamos evitar toda a situação citada a cima devemos esta consciente de que nem tudo do que é publicado é real e perfeito e que não devemos comparar nossas vidas aos de outros jovens, ao nos comparar perdemos nossa autoestima e passamos a nos lamentar com o defeito que julgamos ter. Devemos valorizar a vida que temos e a cada dia é um novo dia para se conquistar novos objetivos e assim, construir nossa vida, não perfeita, mas com bem-estar e assim, publicar vida e fatos reais sem que gere comparações aos demais jovens.

Referências

Parnell, Bailey (2017); ***Is social media hurting your mental health?*** **(As mídias sociais estão machucando sua saúde mental?);** em um podcast televisionado pelo TedxRyersonU

Margis, Regina; Picon, Patrícia, Formel Cosner, Annelise; Oliveira Silveira, Ricardo; (2003), **Relação entre estressores, estresse e ansiedade;** publicado pela Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul.

MICHAELIS, ***Moderno dicionário online de língua portuguesa***, 2018

BAUER S.; ***Da ansiedade a depressão – da psicofarmacologia à psicoterapia ericksoniana***; S. Paulo; Livro Pleno; 2004

OPAS; ***Folha informativa da saúde mental dos adolescentes***; setembro 2018.

ANDERSSEN, E., ***Girls more negatively affected by social media than boys: survey*** **(Meninas mais negativamente afetadas do que garotos pelas mídias sociais: enquete);** The globe and mail; publicado em 24 Jul 2018; editado: 25 jul 2018.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.