

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO – UEMA
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE BALSAS – CESBA
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
BACHARELADO EM ENFERMAGEM

MICHELE DA COSTA MELO

**RELAÇÃO ENTRE USO DAS REDES SOCIAIS E TRANSTORNOS
MENTAIS EM JOVENS:** uma revisão integrativa da literatura

BALSAS – MA
2022

MICHELE DA COSTA MELO

**RELAÇÃO ENTRE USO DAS REDES SOCIAIS E TRANSTORNOS
MENTAIS EM JOVENS: uma revisão integrativa da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Estadual do Maranhão como requisito para obtenção do grau Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profª. MsC. Iracema Sousa Santos Mourão

BALSAS- MA

2022

MICHELE DA COSTA MELO

**RELAÇÃO ENTRE USO DAS REDES SOCIAIS E TRANSTORNOS
MENTAIS EM JOVENS: uma revisão integrativa da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Estadual do Maranhão como requisito para obtenção do grau Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. MsC. Iracema Sousa Santos Mourão

Aprovada em: _____ / _____ / _____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. MsC. Iracema Sousa Santos Morão

Prof^a. Esp. Isabel Cristina Alves Moreira

Prof^a. Esp. Elzanice Fátima Brandão Falcão Félix

M528r

Melo, Michele Costa da.

Relação entre o uso das redes sociais e transtornos mentais em jovens: uma revisão integrativa da literatura. / Michele da Costa Melo.
– Balsas, 2022.

35 f.

Monografia (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Estadual do Maranhão – UEMA / Balsas, 2022.

1. Redes Sociais. 2. Internet. 3. Saúde Mental. 4 . Transtorno I. Título.

CDU: 616.89

Dedico este trabalho à minha mãe, meu pai, irmão e meus avós por me apoiarem, mesmo quando não me entendem. Ao BTS pela sua música, que foi minha trilha sonora durante esses longos anos.

AGRADECIMENTOS

Ao longo da graduação e do desenvolvimento deste trabalho algumas pessoas foram cruciais para que eu chegassem até aqui, dentre elas:

À minha mãe Giovana por suas palavras amáveis, apoio e compreensão em todas as vezes que pensei em desistir. Ao meu pai Lourival e seu jeito peculiar de me incentivar. Ao meu irmão Isaías por ser meu fiel companheiro e melhor amigo. Não posso jamais deixar de agradecer minha avó Maria das Graças por seu jeito amável, seu apoio e orações.

A minha orientadora professora Iracema por sua gentiliza em me orientar.

As minhas amigas do coração Eylla Carla e Diane pelas conversas, risadas, pelo ombro amigo nos momentos que precisei, pelos conselhos e puxões de orelha. Ao longo dos cinco anos de graduação algumas pessoas surgiram na minha vida e não poderia deixar de mencioná-las, Dimilly Kaellem, Milena, Geovana e Natálya pela parceria acadêmica, pelas conversas, perrengues e risadas.

E é claro a um grupo de pessoas especiais, BTS, que contribuíram de forma indireta para que este trabalho acontecesse desde o tema ao apoio emocional através da música.

Muito Obrigada!

*“É bom porque é proibido
Lá no fundo você sabe disso.”*

BTS – Pied Piper

RESUMO

A internet ao longo dos anos tem se tornado mais necessária para a realização de atividades diárias, por oferecer fácil acesso a uma quantidade abundante de materiais de entretenimento, educação e um vasto arsenal de ferramentas de comunicação instantânea, enchendo os olhos de quem vê pela facilidade a um click de distância. Contrapondo os benefícios de acesso, surgem então alguns efeitos colaterais pelo uso desenfreado, ocasionando problemas de interação comportamental no meio social e familiar além de alterações no estilo de vida, como a busca de um refúgio nas redes sociais, como um canal alternativo para convívio. O objetivo geral do presente estudo foi analisar a literatura acerca da relação entre transtornos mentais em jovens e o uso das redessociais. Enquanto os objetivos específicos foram identificar o tempo médio despendido pelos jovens nas redes sociais, investigar os transtornos mentais em jovens associados ao uso exagerado das redes sociais e compreender a relação entre as redes sociais e o surgimento de transtornos mentais em jovens. A metodologia adotada foi de revisão integrativa da literatura a partir das bases de dados *Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica* (MEDLINE), *Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde* (IBECS), *Base de Dados de Enfermagem* (BDENF) seguindo três etapas principais: de identificação do tema e a seleção da questão de pesquisa, o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão do presente estudo, definição das informações a serem extraídas dos estudos. O presente trabalho buscou contribuir para uma reflexão acerca do assunto e pesquisas futuras. A presente pesquisa justifica-se no atual cenário social de expansão da internet e das redes sociais com a finalidade de entender o papel que a exposição as redes sociais representam no desenvolvimento de transtornos mentais em jovens.

Palavras-chave: Redes sociais. Internet. Saúde mental. Transtornos.

ABSTRACT

The internet over the years has become more necessary for carrying out daily activities, as it offers easy access to an abundant amount of entertainment, educational materials and a vast arsenal of instant communication tools, filling the eyes of the beholder with its ease. one click away. Contrasting the benefits of access, some side effects arise from the rampant use, causing problems of behavioral interaction in the social and family environment, as well as changes in lifestyle, such as the search for a refuge in social networks, as an alternative channel for socializing. The general objective of the present study was to analyze the literature on the relationship between mental disorders in young people and the use of social networks. While the specific objectives were to identify the average time spent by young people on social networks, investigate mental disorders in young people associated with the exaggerated use of social networks and understand the relationship between social networks and the emergence of mental disorders in young people. The methodology adopted was an integrative review of the literature from the databases Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Online System of Search and Analysis of Medical Literature (MEDLINE), Spanish Bibliographic Index in Health Sciences (IBECS), Nursing Database (BDENF) following three main steps: identification of the topic and selection of the research question, establishment of inclusion and exclusion criteria for the present study, definition of information to be extracted from the studies. The present work sought to contribute to a reflection on the subject and future research. The present research is justified in the current social scenario of expansion of the internet and social networks in order to understand the role that exposure to social networks represents in the development of mental disorders in young people.

Keywords: Social networks. Internet. Mental health. disorders.

LISTA DE GRÁFICOS, TABELAS E GRÁFICOS

Gráfico 1. Porcentagem dos sintomas dos jovens que usam exageradamente as redes sociais	19
Tabela 1. Quantidade de horas do uso de mídias sociais	22
Quadro 1. Estratégia de busca e artigos encontrados em base de dados	25
Quadro 2. Artigos selecionados para o estudo.....	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ARPANET *Advanced Research Projects Agency Network*

IBGEI Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
WWW *World Wide Web*

BBS *Bulletin Board Systems*

BTS *Bangtan Boys*

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	JUSTIFICATIVA E RELEVANCIA DO ESTUDO	14
3	O TEMPO MÉDIO EMPREGADO PELOS JOVENS NAS REDES SOCIAIS	15
3.1	A internet	15
3.2	As redes sociais	15
3.3	Sociedade e Informação	16
4	TRANSTORNOS MENTAIS EM JOVENS ASSOCIADO AO USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS.....	18
5	RISCOS E EFEITOS PREJUDICIAIS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS.....	22
6	METODOLOGIA.....	24
6.1	Etapa 1	24
6.2	Etapa 2	24
6.3	Etapa 3	26
7	RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
	REFERENCIAS.....	32

1 INTRODUÇÃO

A internet ao longo dos anos tem se tornado mais necessária para a realização de atividades diárias, por oferecer fácil acesso a uma quantidade abundante de materiais de entretenimento, educação e um vasto arsenal de ferramentas de comunicação instantânea, enchendo os olhos de quem vê pela facilidade a um *click* de distância. Sua popularidade pode ser um dos fenômenos culturais mais relevantes da última década, e vem ocupando um espaço considerável no processo de transformação do modo com que a sociedade se comporta, principalmente através das redes sociais digitais (CARMO; RAMOS, 2018; CESAR, 2018).

As redes sociais outrora limitadas à ferramenta de relacionamentos, não se restringem mais a este papel apenas, mas são uma fonte de pesquisa, notícias, interação e participação social, permitindo uma comunicação ativa entre os usuários concedendo a possibilidade não somente de receber, mas também de criar conteúdo e expressar opiniões sobre os fatos.

A partir desse leque de ferramentas, torna-se praticamente impossível não se envolver nessa teia e os jovens são o grupo que representa a maior parte dos usuários. A juventude representa o ser humano em constante movimento e a procura por sua identidade; trata-se de um processo que gera inúmeras dúvidas, e que por si só causa ansiedade e confusão. Torna-se importante nesse processo um olhar atento às relações entre os jovens e os meios tecnológicos, uma vez que estes sujeitos são constituídos da produção social da cultura, do conhecimento e da informação (MOROMIZATO *et al.*, 2017; BOURDIEU, 2009).

Dessa maneira, como fruto do simbolismo tecnológico e dos novos processos de socialização e da velocidade da informação, existe, portanto, uma dissociação do indivíduo, visto que a carga de informações o expõe a profundas transformações em sua subjetividade, de modo que surgem implicações psicológicas nesse processo (GERGEN, 1991. COSTA *et al*, 2020).

De acordo com o tema proposto surgiu a seguinte questão norteadora: Qual a relação entre transtornos mentais e uso de redes sociais entre jovens?

Tendo em vista o problema desta pesquisa, levanta-se a seguinte hipótese: a relação entre transtornos mentais e uso das redes sociais, está associado ao tempo de uso dessas ferramentas.

O desejo de aceitação pelos grupos sociais motiva o aumento do uso das redes

sociais, em vista que a ferramenta oferece uma maior sensação de liberdade e interação.

Para responder a problemática o objetivo geral do presente estudo foi analisar a literatura acerca da relação entre transtornos mentais em jovens e o uso das redes sociais. Enquanto os objetivos específicos foram identificar o tempo médio despendido pelos jovens nas redes sociais, investigar os transtornos mentais em jovens associados ao uso exagerado das redes sociais e compreender a relação entre as redes sociais e o surgimento de transtornos mentais em jovens.

2 JUSTIFICATIVA E RELEVANCIA DO ESTUDO

Sabe-se que a internet possui um papel fundamental como ferramenta facilitadora do acesso ao conhecimento, aos meios de comércio e aproximação das pessoas pelo fornecimento de suporte social. Todavia junto aos benefícios, ferramentas, e facilidades oferecidas na rede, tem-se ainda uma vasta gama de conteúdos com cunho persuasivo e apelativo em que o internauta fica exposto.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgou uma pesquisa sobre o uso de internet, televisão e celular no Brasil, o qual demonstrou que em 2019 um percentual de 95,7% dos usuários brasileiros acessaram a internet para trocar mensagens de texto, voz ou imagens através de aplicativos. E segundo a pesquisa de mercado realizada pela empresa britânica *Global Web Index* no ano de 2020, o brasileiro gasta em média cinco horas e onze minutos diários na *internet*, na mesma pesquisa verificou-se ainda que as redes sociais são o principal destino dos brasileiros com uma média diária de três horas e quarenta e oito minutos.

Contrapondo os benefícios de acesso, surgem então alguns efeitos colaterais pelo uso desenfreado, ocasionando problemas de interação comportamental no meio social e familiar além de alterações no estilo de vida. E como qualquer outro uso excessivo, o de internet também pode ser considerado um vício.

Em consonância ao largo aumento da adesão das pessoas a internet e redes sociais, tem-se ainda o crescente número no aumento nos índices de diagnósticos de transtornos mentais em jovens com idade acima de 18 anos. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde publicada em 2020, com dados referentes ao ano anterior apontou que 10,2% das pessoas de 18 anos ou mais de idade receberam diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental.

Nesse contexto ressalta-se a necessidade de desenvolver estudos acerca dos impactos das redes na saúde mental. O trabalho buscou contribuir para reflexão sobre o assunto e pesquisas futuras. A presente pesquisa justifica-se no atual cenário social de expansão da internet e das redes sociais com a finalidade de entender o papel que a exposição a tais fatores representa no desenvolvimento de transtornos mentais em jovens.

3 O TEMPO MÉDIO EMPREGADO PELOS JOVENS NAS REDES SOCIAIS

3.1 A internet

De acordo com Giles (2010) o primeiro modelo do que viria ser chamado de internet desenvolvia-se em meio da Guerra Fria, a ARPANET (*Advanced Research Projects Agency Network*), como foi chamada na época. Tratava-se apenas de um projeto com fins militares criado pelo Departamento de Defesa dos Estados Unidos. O programa buscava um meio de manter comunicação segura diante de um ataque nuclear, através de uma rede de computadores interligados.

O mecanismo de funcionamento dessa rede foi idealizado pelo britânico Donald Davies, no qual através de informações divididas em blocos de tamanho fixo a eram enviados a um destinatário. Sendo este o responsável por montar novamente a informação original (LEINER *et al.*, 1997; ISAACSON, 2014).

Entretanto, foi apenas ao final da década, no ano de 1969, que se realizou a primeira conexão dessa rede entre as Universidade de Stanford e a UCLA (LINS, 2013).

O termo *Internet*, porém, só veio ser cunhado a partir do ano de 1974 como uma forma abreviada para *internetworking*, tendo o seu ápice somente nos anos 90 com a criação do *World Wide Web* (WWW) e outros sistemas de linguagem (SOUSA, 2016).

3.2 As redes sociais

As redes sociais evoluíram com o passar dos anos para a diversidade moderna de meios de comunicação digital, porém, a mídia social não é tão recente. O termo rede social refere-se a sites e aplicativos de compartilhamento de conteúdo em que os usuários se comunicam através de chats de bate-papo ou comentários (EDOSOMWAN, 2011; DOBRILOVA, 2021).

O surgimento dessas mídias remonta de 1978 com a criação de um modelo nomeado de *Bulletin Board Systems* (BBS), idealizado de maneira simples a permitir o compartilhamento de arquivos para download e troca de informações de trabalho, como horários de reuniões por exemplo. O segundo modelo, lançado no ano seguinte, a *Usenet*, oferecia uma estrutura parecida com o que hoje chamam de *fórum*, os

usuários publicavam informações e notícias (DOBRILOVA, 2021; RITHOLZ, 2010).

Dez anos depois, em 1988, o mundo presenciava o surgimento da *Internet Relay Chat (IRC)* um modelo que permitia a troca de mensagens em tempo real. Todos esses modelos serviram apenas como uma base para o que realmente viria a se tornar rede social (EDOSOMWAN, 2011).

Em 1994 é quando realmente inicia-se o desenvolvimento das redes sociais com a criação do primeiro site rede social, que se tratava de um serviço de web hospedagem permitindo que outros usuários cadastrassem seus próprios sites dentro do programa (BOYD; ELISSON, 2007; DOBRILOVA, 2021).

Por fim, em 1997, surge o primeiro modelo parecido com o que se tem hoje como referência de rede social, o *SixDegrees*, esse modelo permitia o compartilhamento de conteúdo, adicionar pessoas e convidar novos usuários para usarem a plataforma (BOYD; ELISSON, 2007).

3.3 Sociedade e Informação

A sociedade atual é complexa e marcada pela velocidade da informação, por profundas e constantes mudanças, pela exaltação da satisfação pessoal e da liberdade. Dessa forma, pode ser compreendida também por suas características de valorização do belo, da riqueza e incorporação de novas tecnologias ao ponto da existência “de um simbolismo da tecnologia como bem maior, a ser perseguido e incorporado em novas práticas sociais” (KOHN; MORAES, 2007).

O sociólogo polonês, Zygmunt Bauman (2001), introduziu o conceito modernidade líquida para explicar essas mudanças pois, segundo ele nos moldes desta sociedade nada é feito para durar e tudo muda muito rápido.

A era digital trouxe a produção de conteúdo em larga escala e consigo a necessidade de estar conectado e acompanhar tudo o que acontece. Quanto mais atualizado melhor, além disso, administrar essa avalanche de informações tornou-se algo extremamente desafiador (SOARES *et al.*, 2017).

Um estudo realizado por Cereja e Nobre (2018) demonstrou níveis de insatisfação em jovens ao estarem desconectados da rede, nesse contexto, as autoras referem os níveis de insatisfação à necessidade de afirmação de suas identidades e a sensação de pertencimento.

Fazendo um conectivo com o conceito de liquidez introduzido por Bauman

(1996), faz-se uma reflexão tendo em vista que o ritmo acelerado da mudança desvaloriza tudo o que pode ser desejável e desejado no momento, assinalando-o desde o início como o “lixo” (grifo nosso) de amanhã, enquanto o medo do próprio desgaste oriundo da experiência existencial em um ritmo impressionante de mudança instiga os desejos a serem mais ambiciosos, e a mudança, mais rapidamente desejada.

No Brasil, de acordo com o *ranking* nacional do uso das redes sociais a média de acesso mensal a redes sociais é de 54,99% tendo com foco principal o *Facebook*, seguido por 17,92% do *YouTube*. Já no *ranking* internacional liderado pelos Estados Unidos maior parte do acesso seria com destino ao *Facebook* com 66% e o *Linkedin* com 26% dos acessos (CRUZ, 2020).

Isso mostra a percentagem de acesso em redes sociais que os jovens e adolescentes vem acessando. De acordo com algumas análises sobre perfil socioeconômico, jovens entre 18 à 24 anos passam pelo menos 4h30min, visualizando redes sociais enquanto indivíduos com idade acima de 50 anos passam cerca de 1h30min nas redes sociais (CRUZ, 2020; COSTA *et al.*, 2020).

Levando em consideração o quanto fácil é ter acesso a internet na atualidade, ou ter acesso a um aparelho eletrônico, os jovens abaixo de 18 anos podem passar uma média de 10hrs diárias em redes sociais, considerando seu tempo de intervalos em escolas ou até mesmo depois de fazer tarefas de casa em seu momento de lazer (SOARES *et al.*, 2017).

4 TRANSTORNOS MENTAIS EM JOVENS ASSOCIADO AO USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS

A Internet com o passar do tempo causou diversas mudanças para a sociedade, como a possibilidade de expandir a comunicação e sociabilização com fermentas inovadoras, possibilitando informações gerais por meio de computadores e aparelhos moveis, criando formas de conversação, identificação e assim construindo um novo método de aprendizagem (CRUZ, 2020).

Com esses recursos podemos formar as redes sociais que temos atualmente, onde possibilitam um processo de comunicação afetiva intensa, sem ter qualquer contato físico; esse uso excessivo das redes sociais pode interferir em diversos tipos de comportamento humano, em que a tecnologia passou a fazer parte do cotidiano individual dos jovens e de toda a população (COSTA *et al.*, 2020; FERREIRA *et al.*, 2017).

Essas mudanças podem contribuir para o aumento de estresse e o aparecimento de novas síndromes tecnológicas, principalmente naqueles que nasceram após a década de 1980 a 1990, sendo denominadas de geração internet, pois puderam acompanhar todo o desenvolvimento tecnológico ativo e seus avanços, assim tendo disponibilidade de usufruir desse tão novo avanço (SOARES *et al.*, 2017).

Ao passo que as redes puderam aproximar pessoas, gerar encontros ou reencontros, diminuir distancia, criar laços, também pôde proporcionar educação, ensino e aprendizagem, até mesmo ajudar a estabelecer relações interpessoais e diversas formas de comunicação dentre outros recursos (CRUZ, 2020).

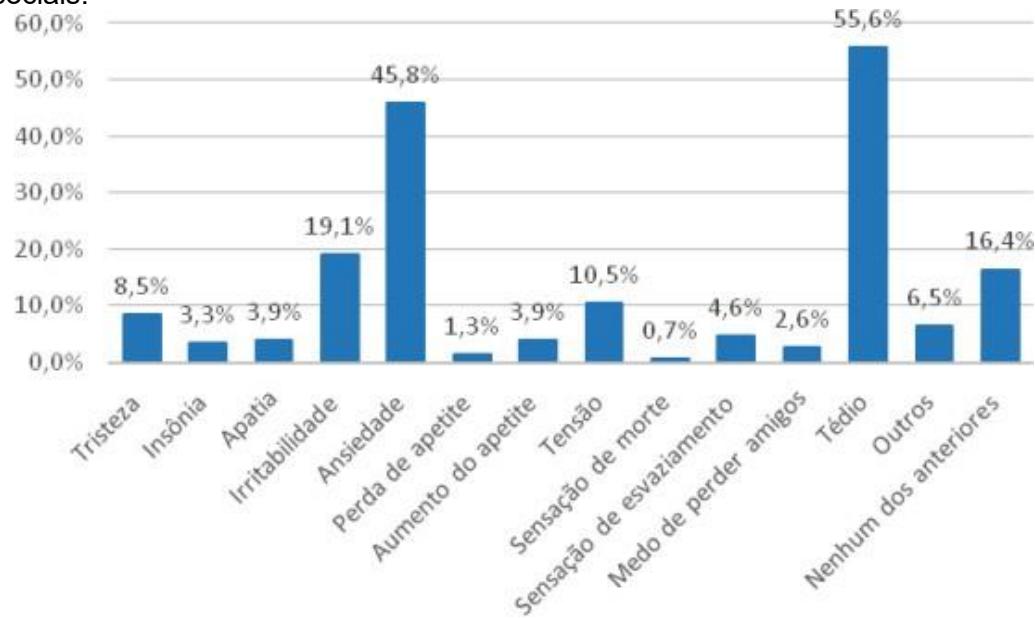
A comunicação e a disseminação dessas redes, vem modificando o cotidiano dos estudantes cada vez mais, já que o uso de *tablets* e *smartphones* se tornou muito presente no ambiente acadêmico, e o uso tem levado a maioria a utilização das redes sociais virtuais (SOARES *et al.*, 2017).

Portanto é crescente a necessidade de se aproveitar essas características para fins pedagógicos, visando manter o indivíduo informado e incentivado, já que as redes sociais se constituem como maior meio de compartilhamentode informação e conhecimento (CRUZ, 2020, p. 12438).

No entanto o impacto do uso continuo das redes sociais tem sido uma pauta frequente entre os profissionais da educação e da saúde. Especialistas tem alertado que a emergência da internet pode representar sim um avanço muito significativo na comunicação, e se usadas com moderação podem ser benéficas como meio de comunicação (COSTA *et al.*, 2020).

Mas o seu uso com exagero pode causar transtornos maléficos em grande escala, além de poder desencadear inúmeras alterações comportamentais, e por isso vem se tornado um dos motivos de preocupação para muitos especialistas, principalmente entre jovens usuários; médicos tem relacionado muitas doenças mentais diretamente com exagero de uso das redes sociais, como indicado no Gráfico 1 (SOARES *et al.*, 2017).

Gráfico 1. Porcentagem dos sintomas dos jovens que usam exageradamente as redes sociais.



Fonte: Moromizato *et al.* (2017, p. 501).

As redes sociais virtuais, individuais, personalizadas, possibilitam ampliar o aprendizado por meios diferentes, assim compartilhando os saberes, atividades e produção em diferentes níveis de orientação e mediação docente, são tantas combinações em diversos ambientes de troca e compartilhamento, que possibilita novas oportunidades de percepção (CRUZ, 2020).

As redes sociais podem aproximar pessoas e gerar diversas oportunidades, mas pesquisadores estão atentos com os diversos fenômenos gerados pelo uso exagerado das redes sociais e tem alertado sobre os riscos das redes sociais, um dos principais alertas são que não devemos confundir o mundo real e o virtual no qual

muitas vezes pode trazer uma percepção de mundo perfeito (FERREIRA et al., 2017).

Muitos jovens buscam refúgio nas redes sociais, como um canal alternativo para convívio, isso acontece principalmente com os jovens que tem dificuldade de criar vínculos e relações no mundo real. Em 2012 a universidade americana, *Utah Valley*, apresentou uma pesquisa onde mostra o impacto do uso do *Facebook*, onde concluiu-se que as pessoas que usam esta rede social a muito tempo, conseguem lembrar de mensagens positivas bonitas, de imagens felizes que foram postadas na rede social, dando a esse usuário uma sensação de que os outros usuários são muito mais felizes (COSTA et al., 2020; SOARES et al., 2017).

Pesquisadores de uma universidade alemã, alegaram que o *Instagram*, possui o maior potencial nocivo aos seus usuários, isso é uma tendência recorrente dessas plataformas de comunicação e interação pois, muitos usuários forjam uma vida perfeita, onde os *posts* podem expressar detalhes explícitos ou implícitos de como é ser uma pessoa totalmente feliz (CRUZ, 2020).

Tecnologias novas podem ser muito importante para o desenvolvimento e crescimento da população, mas pesquisas vem mostrando que o uso excessivo da internet pode acarretar em diversos problemas como por exemplo o mal gerenciamento de tempo, prejuízo físico-psicológicos e até mesmo conflitos nas atividades diárias podendo afetar o relacionamento familiar e amigos (COSTA et al., 2020).

O uso do tempo de estudos ou de sono, trocados para ficar *online* em redes sociais, pode se tornar suscetível a mudanças de humor e a vários transtornos mentais, acarretando em complicações de ordem psicológica, social, pessoal, do isolamento do mundo real tornando totalmente dependente da vida virtual (CRUZ, 2020).

Ressalta-se ainda sobre o uso continuo do celular ou do computador como colaboradores para o surgimento de transtornos de ansiedade, distúrbio de comportamento, transtorno obsessivo-compulsivos, e condutas antissociais ocasionando depressão e até mesmo suicídio, onde a dependência e desrealização podem causar um enorme impacto para a vida dos jovens (FERREIRA et al., 2017).

Além desses transtornos, existem seis doenças principais, sendo elas a síndrome do toque fantasma, a nomofobia, a náusea digital, a depressão, o vício em jogos online e a cibercondria ou hipocondria digital (SOARES et al., 2017).

Portanto a presença dessas doenças reflete na sociedade como um

descontrole de seu uso, não que ela em si possa ser um problema, mas sim o uso em excesso e os impactos negativos resultantes (FERREIRA *et al.*, 2017).

5 RISCOS E EFEITOS PREJUDICIAIS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS

A literatura assinala aspectos negativos em decorrência do uso excessivo das redes sociais. O tempo dedicado ao uso das mídias sociais pode tirar os jovens de outras atividades. Podendo levá-los ao uso excessivo ou compulsivo da tela, induzir a menos contatos sociais, menor desenvolvimento de criatividade, menor desempenho escolar, pior desempenho de leitura, obesidade ou até mesmo distúrbios como ansiedade e depressão.

Tabela 1. Quantidade de horas do uso de mídias sociais



Fonte: PoderData (2021).

A tabela acima revela que 31% dos jovens entre 16 a 24 anos ficam de 1 a 3 horas nas redes sociais, outros 22% ficam aproximadamente de 3 a 5 horas, já outros 13% dessa faixa etária ficam mais de 5 horas logados nas mídias sociais.

Esses dados também demonstram que o uso das redes sociais está se tornando mais frequente e intensivo. Levantando importantes indagações acerca dos possíveis efeitos a curto médio e longo prazo na saúde mental da população.

Sabe-se que o comportamento é influenciado por muitos fatores, dos quais o uso da mídia representa uma pequena parte. No entanto, o uso inapropriado da mídia e o tempo dedicado a ela pode afetar as emoções, atitudes e comportamentos de crianças ou jovens.

A juventude torna-se mais suscetível a desenvolver uma relação de dependência das redes, alimentados pela incansável busca por um maior número de curtidas e visualizações (SILVA, 2016). Resultando em alterações comportamentais

com maior predileção pela vida no mundo virtual ao real, o que pode gerar consequências negativas nas relações interpessoais e pondo em risco a própria saúde física e mental (FORTIM; ARAÚJO, 2013; NEVES et al., 2015; SILVA; SILVA, 2017).

A geração da internet busca refúgio nas redes sociais e na segurança de ser anônimo, evidenciando um lado insalubre da rede em que as divergências culturais e gostos são desconsideradas resultando em agressões verbais e aumento nos quadros de depressão (SAMPASA-KANYINGA; HAMILTON, 2015; BLACHNIO et al. 2015; RADOVIV et al. 2017).

6 METODOLOGIA

O estudo utilizou um método de revisão integrativa de literatura, que possuiu como finalidade reunir e resumir o conhecimento científico, antes produzido sobre o tema investigado. Avalia, sintetiza e busca nas evidências disponíveis a contribuição para o desenvolvimento da temática (SOARES, *et al.*, 2014; GALVÃO, 2004).

A relação entre o uso das redes sociais e os transtornos mentais dos jovens vem se tornando um assunto cada vez mais recorrente na saúde pública do Brasil e do mundo, onde as crianças e jovens passam cada vez mais as horas dos seus dias completamente focados nas redes sociais, fazendo com que esse hábito afete totalmente sua saúde mental e sua qualidade de vida. O uso da revisão integrativa neste contexto proporciona uma ampla busca e análise, das redes sociais e os malefícios causados a saúde mental dos jovens, quando estes a utilizam por um tempo exacerbado.

Considerando a revisão integrativa de literatura, dividida em três partes importantes (MENDES; SILVEIRA; GALVAO, 2008): definição de uma pergunta norteadora; busca por artigos com critérios de inclusão e exclusão; apuração do conteúdo dos trabalhos escolhidos.

6.1 Etapa 1

Na etapa 1 ocorre a identificação do tema e a seleção da questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa. Onde a questão norteadora foi: Qual a relação entre transtornos mentais e uso de redes sociais entre jovens?

6.2 Etapa 2

Na etapa 2 foi realizado o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão do presente estudo. A pesquisa foi realizada a partir do primeiro semestre de 2022. As buscas foram feitas por meio das bases de dados *Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica* (MEDLINE), *Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde* (IBECS), *Base de Dados de Enfermagem* (BDENF). Os descritores que foram utilizados foram “Saúde Mental”, “Jovens” e “Redes Sociais” e seus correspondentes em língua inglesa.

Quadro 1. Estratégia de busca e artigos encontrados em base de dados

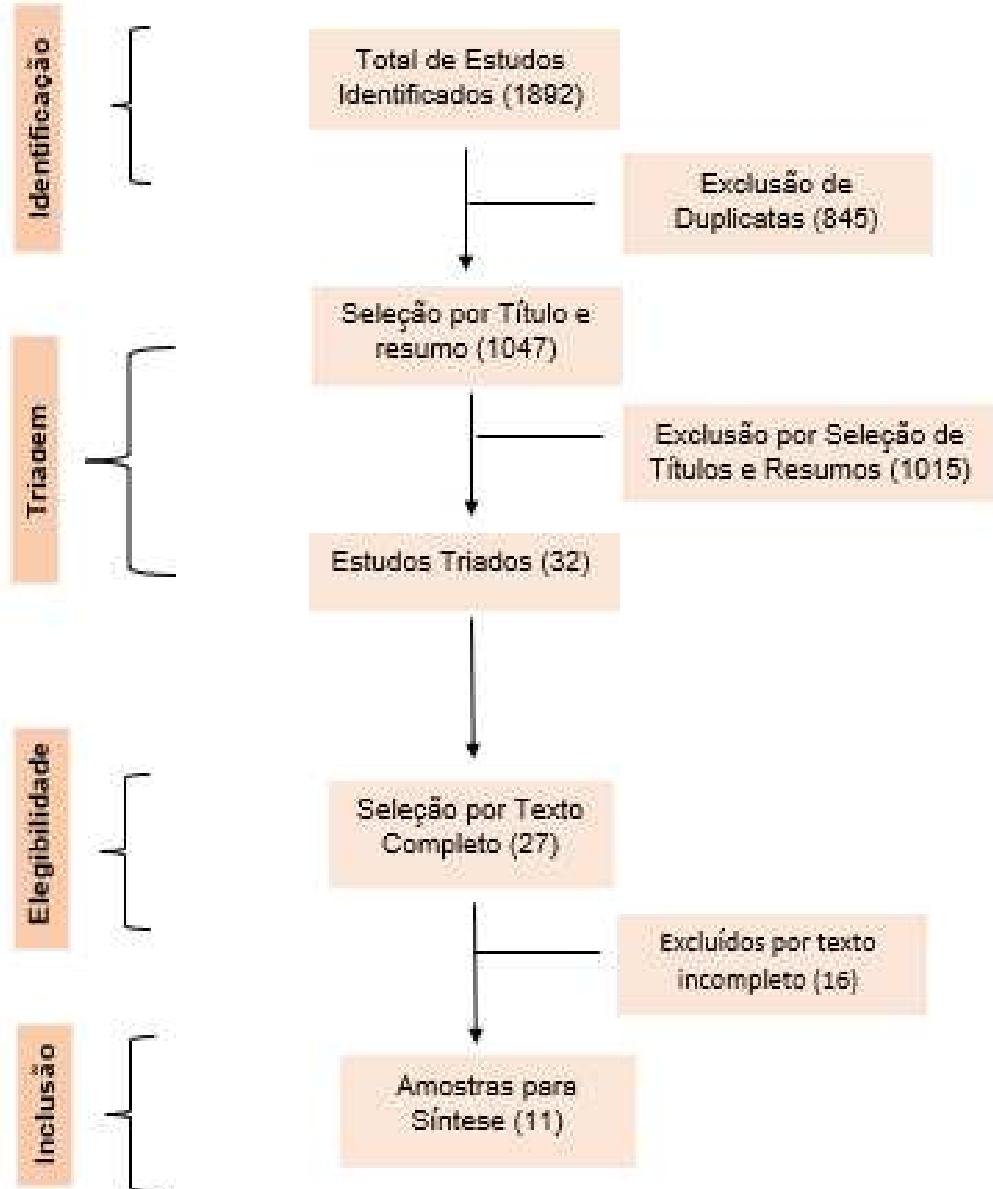
Base de dados	Palavras- chave	Número de artigos encontrados
LILACS	“Saúde Mental”, “Jovens” e “Redes Sociais”	286
MEDLINE	“Saúde Mental”, “Jovens” e “Redes Sociais”	589
IBECS	“Mental Health”, “Youth” and “Social Networks”	558
BDENF	“Mental Health”, “Youth” and “Social Networks”	459

Fonte: Acervo pessoal.

Sendo assim, os critérios de inclusão foram artigos científicos nos idiomas inglês ou português, que estivessem completos, fossem gratuitos, abordassem o tema proposto e que fossem publicados entre 2012 e 2021, indicando um tempo recorte de 10 anos. Enquanto os critérios de exclusão foram artigos científicos em outro idioma que não fosse o inglês ou o português, artigos incompletos, duplicados ou que foram publicados antes de 2012, possuindo um tempo recorte maior que 10 anos.

Passando pelo seguinte processo de seleção no fluxograma 1.

Fluxograma 1: Diagrama de fluxo para seleção de artigos.



Fonte: Acervo pessoal.

6.3 Etapa 3

Em seguida, na etapa 3, foi realizado a definição das informações a serem extraídas dos estudos incluídos por meio da elegibilidade deles dentro do padrão dos critérios de inclusão, onde em seguida eles passaram por uma leitura e análise criteriosa para em seguida poder iniciar o desenvolvimento do presente estudo.

7 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Quadro 2, que se encontra abaixo, apresenta os estudos analisados na presente revisão e seus principais resultados.

Quadro 2. Artigos selecionados para o estudo.

Artigo	Ano	Autor	Resultados e conclusão
Os impactos das redes sociais na atividade acadêmica de estudantes da Faculdade Guilherme Guimbala	2020	Blasio <i>et al</i>	Os jovens são os maiores usuários das redes, dispensam de duas a cinco horas diárias, uso das redes sociais tem impacto direto nas atividades sociais e na vida acadêmica
Instagram: Possíveis Influências na Construção dos Padrões Hegemônicos de Beleza Entre Mulheres Jovens	2019	Vieira	Foi possível identificar através da percepção das participantes como o contato com alguns tipos de postagens podem ser prejudiciais para a autoestima e autoimagem.
O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina	2017	Moromizato <i>et al</i>	Os autores avaliaram a correlação entre indicadores de uso das mídias sociais com sintomas de ansiedade e depressão em alunos de medicina. Defendem que os sintomas são relacionados ao uso indiscriminado de internet e redes sociais
Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos	2020	Cruz	Os resultados apontam que os acadêmicos utilizam como principais redes sociais, o Instagram e o Facebook, com frequência diária. Os usuários relataram sentirem-se “viciados” no uso das redes sociais
Os níveis de dependência internet e sua influência no desempenho acadêmico de universitários	2017	Ferreira <i>et al</i>	Os resultados mostram que a maioria dos universitários foram classificados como dependentes leves ou não dependentes de internet
A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes	2018	Copetti <i>et al</i>	Verificou-se que redes sociais e comunidades na internet podem influenciar o surgimento ou agravar os Transtornos alimentares

Transtornos alimentares: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes	2019	Rezende	Constatou-se que as mídias sociais exercem uma influência na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes, através da exibição e o compartilhamento de imagens online transmitindo um modelo ideal de beleza provocando comparações contínuas
Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários	2019	Sanches	Conclui-se que, no contexto analisado, a internet não é nociva em si, mas pode proporcionar um estado patológico, com consequências graves para usuários que estejam em situações fragilizadas e se utilizam da internet para alívio dos problemas
O vício da conectividade ao Facebook como patologia psíquica: uma análise da juventude cibernética	2016	Lima	Foi constado que as formas de relacionamento entre jovens na específica rede de relacionamentos, são diretamente relacionadas e podem ser consideradas causas do desenvolvimento de algumas patologias psíquicas, como, depressão, insônia e ansiedade
O uso da internet e a relação com o sentimento de ansiedade em jovens entre 18 a 25 anos	2018	Cereja et al	A utilização da internet proporcionaria a satisfação e o reconhecimento social. Ao passo que o impedimento do uso pode se constituir como um fator gerador de ansiedade
Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura	2019	Souza et al	Os resultados obtidos comprovaram que há relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens

Fonte: Acervo pessoal.

O estudo realizado por Blasio et al. (2020), indicou que a internet e as redes sociais, são consideradas um dos principais meios de comunicação, sendo o *Whatsapp* e o *Instagram* os principais destinos dos participantes da pesquisa, com a finalidade de interação social e lazer, entretanto o autor verificou que apesar disso, existe um empobrecimento das habilidades sociais, impacto negativo nas atividades diárias e na vida acadêmica pelo mal gerenciamento do tempo.

Ainda na perspectiva do empobrecimento das habilidades sociais apontado por Blasio et al. (2020), a pesquisa realizada por Lima (2016) complementa que a conectividade as redes ao mesmo tempo que forma vínculos e laços afetivos, também

cria uma superficialidade nas relações, gerando insegurança e posteriormente o desenvolvimento de quadros depressivos.

Ferreira *et al.* (2017), apontou o *Facebook* e o *Instagram* como as redes sociais mais acessadas, além de demonstrar o impacto negativo nas atividades acadêmicas, onde 66% dos participantes afirmaram fazer uso durante as aulas. Ainda no referido estudo apesar dos participantes não relatarem alterações de humor ao estarem desconectados, foi constatado níveis leve e moderado de dependência da internet.

Cereja *et al.*, (2018) ao investigar a relação entre o uso da internet e ansiedade em jovens de 18 a 25 anos associou o maior interesse desse público pelas redes sociais ao período de desenvolvimento psicossocial e a necessidade de pertencimento. Destacou ainda que a necessidade de pertencer e a vasta gama de conteúdos sendo publicados a todo momento traz consigo a sensação de perda gerando ansiedade no indivíduo.

Em contrapartida aos estudos supracitados, Moromizato *et al.* (2017) ao realizar uma pesquisa com 169 participantes para avaliar a concepção sobre o uso da internet e os indícios de uso nocivo, não foi encontrada relação entre o tempo de uso e o aparecimento de quaisquer sintomas de ansiedade ou depressão, mas percebeu-se a presença de níveis de dependência, com a necessidade de verificação das redes e prejuízos na vida diária do indivíduo relacionados ao uso desadaptativo da *internet*. Sanches *et al.* (2019) e Cruz (2020) obtiveram resultados similares, porém na pesquisa realizada por Sanches *et al.*, associou -se a dependência das redes e o aparecimento de sintomas ansiosos e depressivos, a sensação de solidão e a baixa-autoestima.

Por outro lado, a pesquisa realizada por Souza *et al.* (2019) apontou a existência de uma relação entre tempo de conexão e transtornos mentais como ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, vulnerabilidade afetiva e alterações de humor associado ao risco de *cyberbullying*.

Copetti *et al.* (2018) e Vieira (2019) levantaram ainda uma outra preocupação, a forma como as mídias sociais afetam a autopercepção, em especial o *Instagram*. As autoras discorrem em suas respectivas pesquisas a respeito dos efeitos nocivos da disseminação de padrões estéticos nas mídias e a maneira como isso gera comparações e prejuízos psíquicos especialmente no público feminino.

O trabalho realizado por Rezende (2019) sobre a influência das mídias sociais em transtornos alimentares e na percepção da imagem corporal em jovens e

adolescentes reforçou ainda mais o modo como as redes sociais afetam os níveis de satisfação com a aparência contribuindo para o desenvolvimento de transtornos alimentares e outras consequências de ordem psicológica.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi identificar na literatura a relação entre as mídias sociais e transtornos mentais em jovens, tendo em vista o crescente interesse desse público pelas plataformas sociais digitais.

Esta pesquisa identificou na literatura a associação entre o uso das mídias sociais e transtornos mentais, tais como: sintomas depressivos, ansiedade, distúrbios de imagem e dependência associados tanto ao tempo de uso dessas ferramentas, quanto a vulnerabilidade da juventude por conta dos processos psicossociais.

Assim salienta-se a necessidade de um olhar mais atento a relação dos jovens com as redes sociais, e a importância da promoção de ações que possam promover a reflexão desse grupo sobre o modo de nos relacionarmos com as mídias sociais e a gestão do tempo despendido nessas plataformas.

Também é de suma importância ressaltar a importância de estudos aprofundados sobre essa temática por se tratar de um tema complexo que envolve áreas de estudos sociais e das ciências da saúde.

REFERENCIAS

- BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BAUMAN, Z. **O Mal-Estar da Pós-Modernidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1996.
- BOURDIEU, P. **O Senso prático**. Petrópolis: Vozes, 2009.
- BLACHNIO, A. et al. Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a crosssectional study. **European Psychiatry**, v. 30, n. 6, p. 681-684, 2015.
- BLASIO, A. D; VOOS, C. H. **Os impactos das redes sociais na atividade acadêmica de estudantes da Faculdade Guilherme Guimbala**. 2020. Disponível em: <https://monumenta.emnuvens.com.br/monumenta/article/view/59/15>
- BOYD, D. M. ELLISSON, N. B. **Social Network Sites**: Definition, History, and Scholarship, 2007. Disponível em: <https://www.danah.org/papers/JCMCIIntro.pdf>. Acesso em: 19 de nov. 2021.
- BRASIL. **Pesquisa Nacional de Saúde**. 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 17/11/2021.
- CEREJA, Margarida Teresa de Jesus. O uso da internet e a relação com o sentimento de ansiedade em jovens entre 18 a 25 anos. **Leopoldinaum**, Santos, v.44, n.124, p.119-129, Dez, 2018.
- CARMO, P. E. R.; RAMOS, F. A. **As Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) no contexto escolar**. Monografia. São Paulo, 2018.
- CESAR. **A influência das redes sociais na comunicação humana**. 2018. Disponível em: <https://www.cesar.org.br/index.php/2018/08/27/a-influencia-das-redes-sociais-na-comunicacao-humana/>. Acesso em: 19/11/2021.
- COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo , v. 10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01/02/ 2022.
- COSTA, F. M. et al. O repensar das novas tecnologias e a saúde mental na adolescência e juventude: um desafio para o nosso tempo. **Revista Ambiente Acadêmico**, v. 6, n. 1, p. 1-19, jan/jun, 2020.
- CRUZ, Maria. **Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 3, p. 12433-12446 mar. 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/7681>. Acesso em: 12/06/2022.
- DOBRILOVA, T. **Social Networks History**. 2021. Disponível em:

<https://techjury.net/blog/social-networks-history/#gref>. Acesso em: 19/11/2021.

EDOSOMWAN, S. *et al.* **The history of social media and its impact on business.** 2011. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/303216233_The_history_of_social_media_and_its_impact_on_business. Acesso: 19/11/2021.

FERREIRA, P. O. *et al.* **Os níveis da dependência de internet e sua influência no desempenho acadêmico de universitários.** 2017. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000025956.pdf>. Acesso em 17/11/2021.

FORTIM, I. ARAUJO, C. A. Aspectos Psicológicos do usopatológico de Internet. Boletim da Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 33, n. 85, p.292-311, 2013.

GALVÃO, C. M. *et al.* Revisão sistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 3, p. 549-556, 2004.

GERGEN, K. J. **The saturated self:** dilemmas of identity in contemporary life. 1 ed. New York: Basic Books, 1991.

GILES, D. **Psychology of the Media.** New York: Palgrave McMillan, 2010.

GLOBAL WEB INDEX. **A Reference Guide to Consumers' Media Use in 42 Countries.** London, 2021. Disponível em:

https://www.gwi.com/hubfs/Downloads/global-medialiaintelligencereport2020.pdf?utm_campaign=Generic%20nurture%202019&utm_medium=email&_hsmi=97800303&_hsenc=p2ANqtz9izjBvapdlganjogctIMEaKMdOKqLP4R7Lo3R3NxIQSTDKD4t306RuKuCwWxiJZlzd_Xb78cSfhkARM3CRz_1chkcLNg&utm_content=97800303&utm_source=hs_automation. Acesso em: 17/11/ 2021.

IBGE. Instituto Brasileiro de geografia e Pesquisa. **Uso de Internet, Televisão e Celular no Brasil.** 2021. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html#subtitulo-2>. Acesso em: 17/11/2021.

ISAACSON, W. **The Innovators:** how a group of hackers, geniuses, and geeks created the digital revolution. Nova York: Simon&Schuster, 2014.

KOHN, K.; MORAES, C. H. **O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital.** 2007. Disponível em:

<https://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R1533-1.pdf>. Acesso em 19/11/2021.

LEINER, B. M. *et al.* **The past and future history of the Internet.** Communications of the ACM, v. 40, n. 2, p. 102-108, 1997.

- LIMA, Roberta Batista Strazer. **O vício da conectividade ao facebook como patologia psíquica: uma análise da juventude cibernética.** 2016. 51 f., il. Monografia (Bacharelado em Ciências Sociais) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/13675>. Acesso em: 11/05/22.
- LIMA, N. L. *et al.* Os adolescentes na rede: uma reflexão sobre as comunidades virtuais. **Arquivos Brasileiros de Psicologia.** Rio de Janeiro, 64, n. 3, p. 2-18, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v64n3/v64n3a02.pdf>. Acesso em: 19/06/2022.
- LOPES, Sophia. **PoderData: 45% passam pelo menos uma hora por dia nas redes sociais.** Poder 360. Disponível em: <https://www.poder360.com.br/midia/45-dos-brasileiros-passam-mais-de-1-hora-por-dia-nas-redes-sociais/>. Acesso em: 26/07/22
- MENDES, K.D.S; SILVEIRA, R.C.C.P; GALVAO, C.M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto e Contexto - enferm. Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2008.
- NEVES, K. S. S. M. *et al.* Da infância à adolescência: o uso indiscriminado das redes sociais. **Rev. AMBIENTE ACADÊMICO**, Cachoeiro de Itapemirim, v.1, n. 2, p. 119-139, 2015.
- PAPALIA, D; FELDMAN, R. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. **Desenvolvimento humano.** Porto Alegre, p. 379-414, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/51009031/Desenvolvimento_Humano_8a_Edi%C3%A7%C3%A3o_Diane_Papalia_e_Ruth_Feldman. Acesso em: 20/06/2022.
- RADOVIC, Ana; *et al.* “Depressed Adolescents’ Positive and Negative Use of Social Media.” **Journal of adolescence** 55 (2017): 5–15. PMC.
- REZENDE, Beatriz Braga. **Transtornos alimentares: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13469>. Acesso em: 20/06/22
- RITHOLZ, B. **História das mídias sociais.** 2010. Disponível em: <https://ritholtz.com/2010/12/history-of-social-media/>. Acesso em: 19/11/2021.
- SAMPASA-KANYINGA, H.; HAMILTON, H. A. Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. **European psychiatry**, v. 30, n. 8, p. 1021-1027, 2015.
- SANCHES, Paula da Fonte, FORTE, Cleberson Eugênio. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. **Revista Tecnológica da Fatec Americana**, Americana. v.7, n.2, p.14-23, dez.2019/. Disponível em: <https://fatecbr.websitseguro.com/revista/index.php/RTecFatecAM/article/view/226>. Acesso em: 10/05/22.

SILVA, T.O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n.103, p. 87-97, 2017.

SILVA, Ana Paula Areias da. **As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes**. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Portugal.

SOUSA, I. D. **Internet: um meio desmassificado**. Lisboa: Autor, 2016.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica. Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens. In: WORKSHOP SOBRE AS IMPLICAÇÕES DA COMPUTAÇÃO NA SOCIEDADE (WICS), 1., 2020, Cuiabá. **Anais** [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2020. p. 49-60. ISSN 2763-8707. DOI: <https://doi.org/10.5753/wics.2020.11036>.

SOARES, C. B. et al. Revisão Integrativa: Conceitos e Métodos Utilizados na Enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 48, n. 02, p. 335-345, 2014.

VIEIRA, Anny Gabrielly Alves. **Instagram: possíveis influências na construção dos padrões hegemônicos de beleza entre mulheres jovens**. 2019. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13440>

WHO. World Health Organization. **Mental Health: a state of well-being**. 2014. Disponível em: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Acesso: 19/11/2021.