



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



O impacto da tecnologia na saúde mental

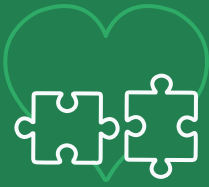
Introdução	3
Os perigos das mídias sociais e do vício em jogos eletrônicos	5
O impacto das séries e filmes no comportamento dos jovens	13
A depressão e a ideação suicida	17
A importância de buscar ajuda	21
Conclusão	26
Sobre o Hospital Santa Mônica	28



Introdução

Quem nasceu após 1995, provavelmente não se lembra como era a **vida antes da Internet**. Estar constantemente conectado por meio de smartphones ou de outros dispositivos é como ter o mundo nas mãos. Nesse contexto, compreender o impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens e adolescentes é essencial para encontrar [soluções de tratamento](#) que reduzam essas influências na vida desse grupo.

Dada à importância desse tema, a proposta deste material é abordar os **perigos associados ao uso excessivo de mídias sociais** e, por conseguinte, fomentar estratégias que diminuam os riscos que a tecnologia pode representar à saúde mental dos jovens. Acompanhe!



Os perigos das mídias sociais e do vício em jogos eletrônicos

Não é segredo que a maioria das plataformas e aplicativos de mídia social foram intencionalmente projetados para prender a atenção dos usuários o máximo de tempo possível. O objetivo dessas ferramentas é, entre outras coisas imperceptíveis, **explorar elementos como o preconceito e as vulnerabilidades psicológicas típicas da juventude.**

Muitas delas estão intrinsecamente relacionadas ao desejo de autoafirmação e, quase sempre, ao medo de rejeição. Por isso, o uso muito passivo dos aplicativos de mídias sociais — somente a navegação pelas postagens alheias — geralmente está relacionado a sentimentos negativos como inveja, rancor e insatisfação com a vida.

Há uma clara relação entre o uso excessivo de redes sociais, [jogos violentos](#) e aplicativos de filmes e séries com o surgimento de sintomas de depressão, ansiedade patológica, **isolamento social** e privação de sono.

Na juventude, o excesso de tecnologia faz com que o indivíduo passe a maior parte do tempo interagindo virtualmente, o que **afeta o desenvolvimento e faz perder outras experiências sociais importantes.**

Nesse universo virtual, há, ainda, outra problemática que não pode ser desconsiderada: a forma como as mídias sociais dominam a mente e influenciam o comportamento de adolescentes e jovens. Como esse grupo ainda está em fase de desenvolvimento, a menor capacidade crítica aumenta a vulnerabilidade a essas influências.

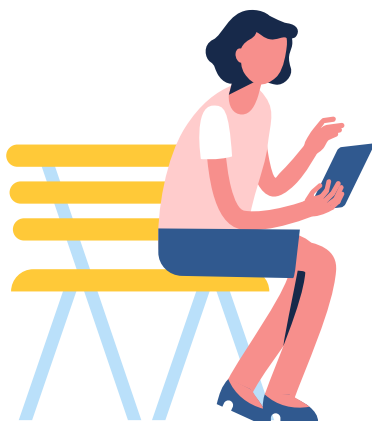
Por conseguinte, muitos jovens acabam substituindo a vida social pela online com muita naturalidade. Para eles, isso é algo comum, já que cresceram na Era Hi-tech e sob a influência dos smartphones e de tantos outros dispositivos eletrônicos. Igualmente preocupante é o vício em jogos eletrônicos, problema que afeta consideravelmente a vida de muitos jovens internautas.



A situação é tão preocupante que, no ano passado, [a Organização Mundial de Saúde \(OMS\) incluiu o vício em jogos eletrônicos na classificação das doenças mentais](#). Além disso, o problema foi comparado aos casos de dependência química, já que as consequências mentais e físicas são bem semelhantes aos efeitos que as drogas ilícitas causam no organismo de um jovem.

A ***gaming disorder***, que em português significa vício em jogos, é uma doença que provoca a falta de controle que leva a **perda de liberdade**, já que o indivíduo não joga apenas porque quer, mas por que ele se sente coagido a jogar. Ainda que ele tenha consciência das consequências ruins que isso causa à vida familiar, pessoal, escolar, social e profissional.

Listamos algumas das consequências mais prejudiciais à saúde relacionadas ao excesso do uso de tecnologia na vida dos adolescentes e jovens. Veja quais são!



AUMENTO DA SOLIDÃO

A felicidade momentânea desencadeada por um ‘like’ pode aliviar temporariamente os sentimentos de solidão. Entretanto, esse tipo de “aprovação virtual” nem sempre supre os anseios mais profundos e, com isso, acaba aumentando a solidão e os sentimentos de frustração e angústia.

Ainda que pareça satisfatória, essa interação virtual não pode substituir a socialização por completo. **A maioria dos adolescentes e jovens que se sentem “offline” em relação à vida se valem das mídias sociais para tentar neutralizar a dor e compensar o vazio emocional** ou habilidades sociais menos desenvolvidas. Porém, essa vertente comportamental acaba gerando um ciclo vicioso, visto que pode exacerbar a solidão e resultar em graves prejuízos à saúde mental.

EXPOSIÇÃO AO CYBERBULLYING

As inseguranças resultantes das questões emocionais são facilmente percebidas pelos colegas durante a interação nas mídias sociais. Por conseguinte, os mal intencionados podem, apenas por diversão, disseminar palavras, emojis e imagens violentas ou até mesmo ofensas para humilhar quem está do outro lado da tela.

Esse tipo de “violência digital” direcionado às vítimas de cyberbullying influencia bastante o estado psicológico do jovem mais vulnerável. **Na juventude, a sensibilidade e as emoções estão à flor da pele**, o que aumenta a probabilidade de se sentir ofendido com mais facilidade. Nos casos mais extremos, esses ataques recorrentes de cyberbullying pode até mesmo levar à [automutilação](#) ou à decisão pelo suicídio.



REDUÇÃO DA AUTOESTIMA

Os jovens mais habituados à interação virtual tendem a desenvolver maior insegurança em relação à aparência física, principalmente quanto à visão do próprio corpo. Essa questão torna-se ainda mais complexa devido à associação com distúrbios alimentares.

A **baixa autoestima e os sentimentos negativos contribuem para o surgimento de alguns distúrbios** como a bulimia, condição que pode resultar em graves danos ao organismo.

SENTIMENTOS DE DEPRESSÃO

Amplamente divulgado pela mídia, um estudo feito com 10 mil jovens canadenses com idade entre 12 e 14 anos revelou que [quem passa mais de cinco horas por dia em redes sociais tem mais de 50% de chance de sofrer de depressão.](#)

Para os jovens, a constante exposição às imagens que sugerem vidas perfeitas — ou rostos com aquela beleza fenomenal — já é suficiente para reduzir a autoestima e levar ao sentimento de inferioridade. Ainda que a maioria das postagens sejam apenas ostentação e cada detalhe das fotos elaborado no photoshop, a falta de maturidade emocional contribui para o aumento das crises depressivas.



O impacto das séries e filmes no comportamento dos jovens

Um estudo publicado na Revista de Psiquiatria da UNIFESP destacou que, [entre o ano de 2000 a 2016, o percentual de suicídio entre adolescentes aumentou 24%](#). Esses dados colocam o suicídio entre as principais causas de morte entre adolescentes no Brasil. O mesmo estudo confirma a relação do uso de tecnologia em excesso com a depressão e as ideações suicidas.

Para analisar melhor o impacto das séries e filmes na saúde mental dos jovens brasileiros, um grupo de pesquisadores do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Porto Alegre (UFRGS), realizou um estudo envolvendo 21.062 adolescentes. O objetivo era entender as influências da série **13 Reasons Why** sobre o comportamento dos participantes..



Além do aumento dos casos de suicídio entre adolescentes e jovens no Brasil, o que motivou esse estudo foi a **polêmica gerada em torno da provável influência da série da Netflix sobre o crescimento do suicídio entre os jovens americanos.**

Na avaliação feita por médicos e pesquisadores da universidade gaúcha, o alvo do estudo foram adolescentes brasileiros e americanos com idade entre 12 e 19 anos. Eles responderam um questionário sobre ideação suicida antes e após ter assistido a série **13 Reasons Why**.

Segundo os resultados, entre o grupo de entrevistados sem sintomas de depressão, [4,7% responderam que, após a série, pensaram mais em tirar a própria vida.](#) No grupo com histórico de depressão e com tentativas anteriores de suicídio, o índice foi surpreendentemente maior: 21, 6% dos participantes tiveram mais pensamentos suicidas após os episódios de **13 Reasons Why**.



Nos Estados Unidos, os resultados da pesquisa com essa mesma abordagem não foi diferente. Em abril de 2017, um mês após a estreia da série da Netflix, um estudo concluiu que [o seriado está relacionado com o crescimento de 28,9% nas taxas de suicídios de jovens naquele país.](#)

Muitos pais ficam bastante preocupados com o modo como a exposição à tecnologia pode comprometer o desenvolvimento dos filhos. Entretanto, a adolescência é uma etapa marcada por um desenvolvimento peculiar, e que pode resultar em **mudanças bruscas de comportamento**. Por isso, é preciso ter habilidade para lidar com certas situações e, conforme a necessidade, encaminhar o jovem para o tratamento mais adequado.



A depressão e a ideação suicida



A ideação suicida é caracterizada por comportamentos relacionamentos ao suicídio. Geralmente, o indivíduo com esse perfil costuma falar em suicídio com muita frequência.

Além da fala, alguns consideram que a morte pode ser a única solução para os problemas que estão enfrentando e, por isso, são defensores dessa ideia.

No entanto, **a depressão é um dos múltiplos fatores que influenciam negativamente o estado mental de um jovem ou adolescente.** Quanto maior a exposição aos fatores de risco, mais determinantes serão os impacto na saúde mental desse grupo.

Nessas circunstâncias, é importante ter atenção aos sintomas que indicam depressão nos jovens. Os mais comuns são os pensamentos negativos, tristeza profunda, perda de interesse pela vida, propensão ao [uso de drogas](#), aumento ou diminuição de apetite, irritabilidade, agressividade e isolamento social.

Segundo informações da Organização Mundial de Saúde (OMS), há alguns fatores com maior potencial de desenvolver a **depressão na juventude**. Entre eles os mais relevantes são o desejo de liberdade ou de maior autonomia, pressão familiar, questões de gênero e o uso desequilibrado de tecnologias.

A depressão é considerada um distúrbio de natureza psiquiátrica resultante de uma alteração cerebral que provoca mudanças de humor e no comportamento.

Devido à associação da depressão com outros danos à saúde, ela é classificada como uma doença crônica e bastante complexa.

Ainda que a ciência não confirme a causa exata desse mal, as hipóteses mais prováveis estão ligadas a influências ambientais, genéticas e hormonais. Há uma relação muito próxima entre a depressão e o suicídio: [segundo a OMS, a cada três segundos alguém atenta contra a própria vida, e a cada quarenta segundos, um suicídio é concretizado.](#)





**A importância de
buscar ajuda**

Segundo uma pesquisa da Associação Pan Americana da Saúde (OPAS), [50% dos problemas relacionados à saúde mental iniciam em torno dos 14 anos de idade](#). Entre outras razões, a prevalência da depressão em indivíduos jovens resulta do fato de a doença não ser corretamente tratada.

Destacamos alguns sinais que indicam a necessidade de buscar ajuda profissional para conter os reflexos negativos da depressão sobre a qualidade de vida dos adolescentes e jovens. Confira com atenção!

- **frequentes alterações de humor:** o jovem está de sentindo muito bem e, de repente, demonstra tristeza e raiva, aparentemente sem motivo algum;
- **expressão de tristeza ou de sofrimento intenso:** hábito de ficar relembando experiências ruins do passado e demonstrar muita tristeza por isso;
- **obsessão por problemas:** a pessoa se apegua aos problemas, por isso, não consegue visualizar uma solução para enfrentar o que a incomoda;
- **insinuações verbais:** comportamento excessivamente depressivo e falta de expectativa quanto ao futuro;
- **consumo abusivo de álcool e de drogas ilícitas:** a maioria dos suicidas são indivíduos que têm o hábito do [uso abusivo de álcool, drogas e remédios;](#)
- **isolamento social:** evita o contato com familiares e amigos e se afasta por completo de atividades sociais.

Nos casos de depressão grave, a internação pode ser uma boa alternativa. Essa medida está reservada para as situações em o paciente se encontra em um nível muito avançado da doença. Um dos sintomas mais claros é a perda de sua capacidade de autodeterminação ou a dificuldade de resolver os problemas comuns do cotidiano.

Outro sinal sugestivo de internação é quando **o jovem perde o julgamento de valor e passa a ser uma ameaça para si mesmo e para quem integra o seu ciclo social.**

A maior preocupação associada a esse quadro de perturbação mental é o risco de evoluir para [comportamentos suicidas](#) ou até mesmo para a finalização do ato.



Nessas situações, **contar com um hospital especializado faz toda a diferença para um tratamento mais humanizado.** Além disso, entre os benefícios da internação destacam-se o pronto apoio de uma equipe multiprofissional e a certeza de um tratamento adequado e voltado às necessidades terapêuticas do jovem.

Por razões culturais, o suicídio ainda carrega um estigma negativo e que impede as pessoas de falar sobre o tema. Por isso, em nossa sociedade, muitos ainda ficam inseguros na hora de abordar assuntos relacionados ao suicídio. Assim, a internação torna-se uma oportunidade de superar esse tabu e de receber orientações profissionais para conseguir vencer esse problema e recuperar a saúde e a qualidade de vida.



Conclusão

Ainda que o uso de tecnologias represente benefícios, é preciso atenção e cuidados especiais para ajudar aos jovens e adolescentes a superar os impactos negativos desse problema sobre a saúde mental e física.

Nesse contexto, **o tratamento em um hospital especializado em saúde mental simboliza maiores chances de reabilitação e de redução dos riscos associados a esse problema.** Certamente, essa alternativa é o caminho mais seguro para que o jovem consiga recuperar o equilíbrio mental para perceber que há vida além das telas. Vida real, verdadeira e que deve ser valorizada.



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



(11) 98657-4262

Hospital Santa Mônica

Estrada Santa Mônica, 864
Itapecerica da Serra - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7455

Centro de Saúde Mental HSM

Rua Bertioga, 55
Chácara Inglesa - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7456

