



FACULDADE
CATÓLICA
PAULISTA

UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL
DE MULHERES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

TAÍS FRANCINE LOBO AREVALO

**UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL
DE MULHERES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.**

Marília – SP

Marília – SP

2022

UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

Tais Francine Lobo Arevalo¹
Faculdade Católica Paulista
Orientador: Prof. Renan Santiago²

RESUMO: Os efeitos gerados pelas redes sociais podem ser tanto positivos quanto negativos, onde a impressão de uma vida fantástica pode causar um sentimento de frustração, elevando a ansiedade. Os transtornos de humor podem trazer mudanças significativas na trajetória de vida da pessoa, prejudicando a sua forma de se relacionar com o meio. Nesse contexto, confirma-se **UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.**

As redes sociais de forma excessiva traz emoções que prejudicam o bem-estar emocional das mulheres, principalmente aquelas com transtornos de ansiedade, desencadeando os sintomas da depressão e estresse, bem como o sentimento de frustração por não participar daquela realidade exposta na rede. Nesse contexto, o objetivo principal deste trabalho é de efetuar uma análise da influência das redes sociais na saúde mental de mulheres com transtorno de ansiedade. A justificativa pelo tema se encontra no fato de despertar o pensamento crítico a respeito das redes sociais, que podem representar um aspecto desfavorável para a saúde mental, principalmente das mulheres que possuem ansiedade. Conclui-se que as redes sociais podem gerar impactos negativos na saúde mental das mulheres de modo significativo, principalmente no que diz respeito a comparação social, autoestima, imagem corporal e, no

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Faculdade Católica Paulista para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, sob orientação do Prof. Renan Santiago.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

No século XXI, as redes sociais são consideradas uma ferramenta de comunicação pessoal e profissional. Elas permitem que os indivíduos se conectem e compartilhem informações, experiências e conhecimentos. A sua importância tem aumentado ao longo dos anos, tornando-se um elemento essencial na vida cotidiana. De acordo com a literatura, as redes sociais podem ser utilizadas de maneira positiva, promovendo o bem-estar e a saúde mental, ou de maneira negativa, causando impactos desfavoráveis. O presente trabalho tem como objetivo analisar a influência das redes sociais na saúde mental de mulheres com transtorno de ansiedade. Para isso, serão explorados os aspectos positivos e negativos das relações sociais, envolvendo diversas realidades, bem como fatores objetivos e subjetivos. A metodologia utilizada será a revisão de literatura, buscando identificar as principais discussões e conclusões sobre o tema. Espera-se que este trabalho contribua para a compreensão das complexas relações entre as redes sociais e a saúde mental, bem como para a identificação de estratégias que possam mitigar os impactos negativos e promover o bem-estar dos usuários.

CDL150

Marília – SP
2022

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade Católica Paulista (UCA). E-mail: talslobo93@hotmail.com
² Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). E-mail:

CDD:150

1. Redes sociais. 2. Saúde mental. 3. Transtorno de Ansiedade.
4. Psicologia. I. Pereira, Renan Santiago (orientador). II. Título.

Orientador: Prof. Me. Renan Santiago Pereira.
Área de Concentração: Psicologia.
Faculdade Católica Paulista, Marília, 2022.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado à

16 f.
2022.
Mulheres com transtorno de ansiedade. / Tais Francine Lobo Arevalo. -
Uma análise da influência das redes sociais na saúde mental de
A683 Arevalo, Tais Francine Lobo

CIP - Catalogação na Publicação

DE MULHERES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

TAIS FRANCINE LOBO AREVALO

UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

Taís Francine Lobo Arevalo¹
Faculdade Católica Paulista
Orientador: Prof. Renan Santiago²

RESUMO: Os efeitos causados pelas redes sociais podem ser tanto positivos quanto negativos, onde a impressão de uma vida fantástica pode causar um sentimento de frustração, elevando a ansiedade. Os transtornos de humor podem trazer mudanças significativas na trajetória de vida da pessoa, prejudicando a sua forma de se relacionar com o meio. Nesse contexto, confirma-se que as mulheres também estão sujeitas aos eventos de ansiedade promovidos pelas redes, afetando significativamente a sua saúde mental. A utilização das redes sociais de forma excessiva traz emoções que prejudicam o bem-estar emocional das mulheres, principalmente aquelas com transtornos de ansiedade, desencadeando os sintomas da depressão e estresse, bem como o sentimento de frustração por não participar daquela realidade exposta na rede. Nesse contexto, o objetivo principal deste trabalho é o de efetuar uma análise da influência das redes sociais na saúde mental de mulheres com transtorno de ansiedade. A justificativa pelo tema se dá em virtude de despertar o pensamento crítico a respeito das redes sociais, que podem representar um aspecto desfavorável para a saúde mental, principalmente das mulheres que sofrem de ansiedade. Concluiu-se que as redes sociais podem gerar impactos negativos na saúde mental das mulheres de modo significativo, principalmente no que diz respeito a comparação social, autoestima, imagem corporal e, no caso desse objeto de estudo, com a saúde mental.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Transtorno de Ansiedade. Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

No século XXI, as redes sociais são consideradas uma importante ferramenta de interação pessoal e profissional, estando presentes no dia a dia de inúmeros indivíduos da sociedade. A sua compreensão e o seu estudo envolvem aspectos muito complexos das relações sociais, envolvendo diversas realidades, bem como fatores objetivos e subjetivos.

De acordo com Martins e Fontes (2004) as redes sociais surgiram como um elemento potencializador das estruturas de inserção e dos processos associativos que dali decorrem, exigindo um maior envolvimento e participação da sociedade.

Molina (2005) destaca que essa representação das redes pessoais, além de ter sido comprovada empiricamente, reflete também a visão que os próprios informantes têm de suas redes. Ressalta-se então que as redes sociais, juntamente com o seu intenso conteúdo, podem

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade Católica Paulista (UCA). E-mail: taislobo93@hotmail.com

² Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). E-mail:

causar laços extremamente íntimos e fortes, bem como menosprezar determinadas parcelas ou padrões de comportamentos sociais.

De acordo com Bauman (2001, p. 71) estes comportamentos assim se caracterizam:

A fragilidade e transitoriedade dos laços pode ser um preço inevitável do direito de os indivíduos perseguirem seus objetivos individuais, mas não pode deixar de ser, simultaneamente, um obstáculo dos mais formidáveis para perseguir eficazmente esses objetivos e para a coragem necessária para persegui-los.

Azevedo *et al.* (2019), no entanto, afirmam que as redes sociais podem desempenhar um papel de proteção e estabilidade, proporcionando um ambiente confiável e participativo aos sujeitos que nela estejam relacionados, reconhecendo em outros indivíduos da rede a aceitação e a valorização para conseguir enfrentar o seu contexto de vida e suas lutas.

O ser humano e, nesse caso a própria mulher, vivem em meio a uma ansiedade constante de estar exposta à avaliação e ao julgamento da sociedade, vivenciando situações humilhantes ou vergonhosas que demonstram resquícios de uma sociedade patriarcal. Del Priore (2000, p.15) sugere que a moda da mulher magra começou no início do século XX, rompendo o modelo antigo por tratados de beleza que enfatizam os membros finos e musculosos. Verifica-se, então, uma grande diferença na incidência de transtornos mentais relacionados ao gênero, principalmente em virtude das realidades sociais as quais estão submetidas as mulheres, favorecendo a ocorrência de problemas psicológicos como depressão, ansiedade, transtornos alimentares, entre outros. (ANDRADE, VIANA & SILVEIRA, 2006).

A sociedade e, conseqüentemente, determinadas redes ou perfis sociais, ainda exigem comportamentos padrões das mulheres, estabelecendo formas e normas sociais, fazendo muitas pessoas enxergarem o mundo por suas lentes. (SILVA, SANTOS, 2009).

Para Garcia (1995, p. 120) “uma mulher que não esteja disposta a isso ultrapassa a imagem ideal e não consegue encontrar nenhum modo de se exprimir que não seja visto pela sociedade como antinatural”.

Em estudos apontados ao final da década de 90, verificou-se que as mulheres são mais suscetíveis a apresentarem índices mais elevados de depressão e de distúrbios de ansiedade generalizada, o que pode acarretar episódios de ataques de pânico, fobias entre outras desordens. (KESSLER *et al.*, 1994). Conforme apontado pelo IBGE (2020) verificou-se uma maior prevalência de depressão sobre pessoas do sexo feminino, 14,7%, contra 5,1% dos

homens, sendo a faixa etária com maior proporção de 60 a 64 anos de idade (13,2%), enquanto o menor percentual foi obtido na de 18 a 29 anos de idade (5,9%).

Santos *et al.* (2000) propõem que os atendimentos emergenciais em mulheres revelam o predomínio de episódios depressivos, transtornos não psicóticos e transtornos de personalidade. De acordo com os dados do Ministério da Saúde (2015) constatou-se que 65,72% dos atendimentos aos usuários acolhidos pela área de saúde mental eram feitos a mulheres com idade entre 20 e 49 anos que possuíam diagnósticos de ansiedade generalizada.

Moreno *et al.* (2021) identificou possíveis implicações do uso das mídias sociais na saúde mental das mulheres que experimentam, dentre outros sintomas, um maior sofrimento psicológico, ansiedade, depressão e baixa-autoestima em relação àquelas que não são usuárias. Assim, a influência negativa do crescente aumento do uso da internet resulta na diminuição dos contatos sociais e no acréscimo de transtornos psicológicos como a ansiedade, a depressão e diversos vícios associados a essa exposição frequente. Scatena (2017) avaliou a dependência de internet e o uso das mídias digitais em uma amostra, concluindo que quanto maior o tempo de uso da internet, maiores as chances de ocorrência de problemas psiquiátricos.

A justificativa pelo tema se dá em virtude de despertar o pensamento a respeito das redes sociais, que podem representar um aspecto desfavorável para a saúde mental, principalmente dos indivíduos que sofrem de ansiedade.

As redes sociais impõem certos padrões de consumo, beleza e de sucesso profissional, ressaltando a perfeição das relações humanas, nos remetendo a um mundo de ficção. A razão desses eventos se confirma pela necessidade de realização dos indivíduos que, ao não alcançarem os padrões impostos pelas redes sociais se decepcionam, prejudicando consideravelmente a sua saúde mental. (MOREIRA, 2020).

A metodologia presente neste trabalho trata-se de um estudo qualitativo recorrendo às pesquisas bibliográficas, tendo como ferramenta as plataformas desenvolvidas para esse processo sendo elas o Scielo, Google Acadêmico, Zlibrary (específica para obter livros) utilizados no decorrer do trabalho, para o desenvolvimento teórico do mesmo, utilizando as palavras-chaves redes sociais, saúde mental, transtorno de Ansiedade e psicologia, sendo excluídos os trabalhos que não tiveram uma metodologia bem clara

Dessa forma, o objetivo principal deste trabalho é o de efetuar uma análise da influência das redes sociais na saúde mental de mulheres, principalmente daquelas com transtorno de ansiedade, e geram sofrimento psíquico decorrente da cobrança interna e da sociedade.

2 SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS

A construção e a evolução das diversas mídias sociais presentes no dia a dia da sociedade possibilitaram o acesso a diferentes informações, dos mais variados assuntos, resultando em um comportamento costumeiro da vida dos indivíduos (CAVALLARO FILHO, 2013).

A mídia então, composta pelos diversos meios de comunicação, alcança a grande massa da população, estando incluída nessa composição os grandes influenciadores de pessoas que atuam fortemente nas redes sociais (MESSA, 2016).

Sendo assim, a utilização das mídias sociais é capaz de influenciar escolhas, atitudes e comportamentos dos indivíduos, resultando em diversos outros fatores no cotidiano da sociedade.

O comportamento e os acontecimentos sociais baseiam-se nas preferências ou interesses dos atores sociais, como também pela relação social em si, reforçadas pela densidade, intensidade e sentido (CORDEIRO, 2007).

2.1 Transtornos de ansiedade

Os transtornos de ansiedade tornaram-se distúrbios frequentes na sociedade contemporânea, sendo assim, a sua compreensão é fundamental para o emprego dos tratamentos corretos aos pacientes.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS (WHO, 2004) os problemas de saúde mental e comportamental são caracterizados por mudanças no pensamento, comportamento ou humor associado a angústia ou deterioração no funcionamento psíquico geral. A ocorrência desses distúrbios pode estar associada a diversos fatores, entre eles, biológicos, culturais e predisposições dos indivíduos, além disso, sofrem forte influência da sociedade. A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas relacionados à Saúde, em sua 10ª revisão (CID 10, 2008) afirma que no transtorno de ansiedade generalizada o aspecto essencial é ansiedade, sendo generalizada e persistente, mas não ocorrendo de maneira restrita ou mesmo fortemente.

De acordo com Castilho *et al.* (2000) os sintomas ansiosos são frequentes em outros transtornos psiquiátricos, sendo uma ansiedade que se explica pelos sintomas do transtorno primário e não constitui um conjunto de sintomas que determina um transtorno ansioso típico.

Nesse contexto, Figueiredo (2000) assim sugere que:

A ansiedade pode se apresentar como epifenômeno de outros transtornos psiquiátricos e, sendo assim, para o diagnóstico de um Transtorno de Ansiedade é necessário que se possa excluí-los, ou seja, verificar que o paciente não apresenta sintomas que justifiquem uma hipótese diagnóstica de: Esquizofrenia, Transtornos Delirantes, Uso ou Abstinência de álcool e drogas ou Transtornos do Humor, quando estes constituiriam o diagnóstico principal.

Abjaude *et al.* (2020) reforçam essa exposição afirmando que os transtornos mentais, principalmente os de ansiedade e depressão, são consideradas as causas mais relevantes do aparecimento de doenças na sociedade atual, podendo prejudicar seriamente a realização de atividades cotidianas dos indivíduos.

Sendo assim, os sentimentos de ansiedade interferem na qualidade de vida, no conforto emocional e no desempenho diário das atividades, sendo reconhecidos como patológicos quando são exagerados (ALLEN *et al.*, 1995).

2.2 Transtornos de ansiedade nas mulheres

Os transtornos de ansiedade podem ocorrer em indivíduos ao longo de suas vidas, sejam eles homens, mulheres e até mesmo crianças.

No entanto, a ocorrência de transtornos mentais em prontuários médicos é da ordem 60% para mulheres, sendo 33% dos casos em pacientes que são donas de casa, o que reforça os índices mais elevados para esse gênero (ZANELLO & SILVA, 2012). Somando-se a isso, Belfort; Kalckmann; Batista (2016) afirmam que as discriminações de classe, raça e gênero geram uma piora do cenário para as mulheres negras, apontando uma maior vulnerabilidade a esse grupo em episódios de violências, seja em sua saúde física ou mental.

A ocorrência desses transtornos não somente é maior em mulheres em comparação aos homens, mas também elas possuem um maior índice de condições comórbidas, tanto físicas como mentais (STEINER, 2005).

Em virtude disso, Teixeira (1997) afirma ser importante que as condições atuais sejam aceitas, mas que isso não impeça as mulheres de confrontar suas escolhas de modo a reelaborá-las buscando a sua autorrealização.

Nesse momento, é fundamental aplicar os conhecimentos e técnicas da psicologia visando um maior entendimento das questões que influenciam a saúde mental das mulheres, bem como de buscar formas para minimizar ou mesmo acabar com esses efeitos. Oliveira

(2002) aponta a Terapia Cognitivo Comportamental como uma forma de tratamento e prevenção aos pensamentos disfuncionais, resultando de um trabalho colaborativo entre terapeuta e paciente, modificando os pensamentos desenvolvidos pelos indivíduos.

Consequentemente, a atuação da psicologia faz frente às problemáticas clínicas e sociais, identificando a etiologia dos transtornos e dos comportamentos e sentimentos associados, buscando intervir nas diversas esferas que prejudiquem as mulheres (CARVALHO, AMARAL & FERREIRA, 2010).

De acordo com Beck (1964) a psicoterapia cognitivo-comportamental é caracterizada por ser breve, ativa, diretiva e estruturada, orientada para o presente, para a solução de problemas e modificação de comportamentos e pensamentos disfuncionais. É fundamentada no modelo cognitivo e apresentar uma variedade de procedimentos clínicos.

Na atualidade, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens principais para a integração de conceitos e técnicas cognitivo-comportamentais, sendo o seu enfoque predominantemente cognitivo ou comportamental, o que a diferencia das demais abordagens (SOUZA; CANDIDO, 2010).

2.3 Redes sociais

As redes sociais estão presentes no cotidiano da sociedade, atuando em variadas situações e a todos os momentos do dia. Somando-se a isso, as mídias sociais refletem as interações entre os indivíduos mediante a utilização de meios eletrônicos de relacionamento (LORENZO, 2013).

Segundo apresentaram Kaplan e Haenlein (2010) as mídias sociais possibilitam a realização de trocas de conteúdos, bem como de sua criação para os seus usuários e consumidores.

As redes sociais, então, envolvem as relações entre os indivíduos, sejam eles pessoas ou instituições, por meio de contatos estabelecidos, relações simétricas e assimétricas, em determinada frequência e fluxo que movimentam a rede, resultando em um dispositivo social de trocas e interações entre sujeitos e grupos (SOUZA *et al.*, 2009).

Os aplicativos existentes nas redes sociais permitem a união de pessoas ou grupos em uma determinada conexão, as denominadas interações sociais, através do compartilhamento de pensamentos, atitudes e informações semelhantes, com o intuito de alcançar um número cada vez maior de pessoas, promovendo a qualidade de vida das pessoas e o

vez maior de seguidores e usuários para o consumo de suas publicações (LIMA & SILVA, 2021).

Silva e Tassarolo (2016) afirmam que os dispositivos e plataformas, que a cada dia estão mais modernos, possibilitaram a implementação de um modelo de comunicação e interação instantâneo.

Nesse contexto, o comportamento das mídias sociais é o de criar identidades temporárias aos indivíduos, realizar a divulgação de conteúdos e o estímulo ao consumo de produtos, serviços e sensações, de modo a sentir parte de determinado grupo ou comunidade (SANTOS et al., 2019). Bauman (2001, p. 126) destaca que “a vida organizada em torno do consumo, por outro lado, deve se bastar sem normas: ela é orientada pela sedução, por desejos sempre crescentes e quererem voláteis, não mais por regulação normativa”.

As mídias sociais atuam então como um meio de comunicação interativo, produzindo conteúdos e interligando indivíduos, marcas e instituições, sejam através de blogs, fóruns, ou os perfis nas redes sociais (TORRES, 2009).

De acordo com o exposto por Rigoni, Nunes e Fonseca (2017) as mídias sociais se diferenciam das demais mídias por apresentarem uma maior liberdade, principalmente no que diz respeito a veiculação de opiniões e de respostas rápidas do público que as consome, fazendo com que ocorra uma maior preocupação com o público consumidor de determinada informação, mercadoria ou serviço.

Para Roxo et al. (2017) o uso sem a orientação adequada pode acarretar desajustes de ordem pedagógica, física, psíquica e social nos indivíduos, devendo ser a utilização dessas mídias de forma moderada.

As redes sociais apresentam mulheres magras, com o corpo da moda, difundindo uma estética de corpo atraente e uma aparência idealizada, influenciando seu público a alcançar a imagem idealizada, assim como a maneira de pensar e agir, atrelando esse comportamento a sentimentos de felicidade e bem-estar (ZORZAN & CHAGAS, 2011). Lipovetsky (1999) ressalta que a imprensa submete as mulheres a uma ditadura do consumo e difunde imagens idealizadas, principalmente com a força que ganhou no século XX.

De tal modo, essa influência pode impactar significativamente o cotidiano das mulheres, resultando em episódios que prejudiquem a sua saúde física, sobretudo acerca da sua saúde mental.

Por fim, a utilização das redes sociais deve ser realizada com o intuito de agregar valor mediante a disponibilização de conteúdos que promovam a qualidade de vida as pessoas e o

afastamento de sentimentos nocivos que prejudiquem a sua saúde mental (ABJAUDE *et al.*, 2020).

2.4 Influência das mídias na saúde da mulher

As mulheres da classe trabalhadora acabam tendo que ir para o mercado de trabalho para sustentarem suas casas e, frequentemente, acabam se isolando da sociedade em virtude da obrigação dos cuidados com a família ou dos afazeres domésticos, onde a sua convivência e dinâmica conjugal acabam dando lugar para a domesticidade (DUTRA *et al.*, 2013). Nesse momento, muitas mulheres recorrem às redes sociais buscando a interação e o convívio com outras pessoas ou mesmo conquistando momentos de lazer frente a correria do seu dia a dia.

Baseado no exposto acima, torna-se importante analisar a influência das redes sociais no comportamento e no cotidiano dos indivíduos, sobretudo no que diz respeito a sua influência para as mulheres (LIRA *et al.*, 2017).

A preocupação apresentada nas redes sociais demonstra uma forte relação com a forma física das mulheres, o que resulta no desenvolvimento de transtornos alimentares e mentais, fazendo com que as mulheres tomem medidas extremas em busca dos padrões estéticos estabelecidos pela sociedade (OLIVEIRA & HULTZ, 2010). Essa influência se reflete na preocupação excessiva com o peso, alimentação e também no excesso de exercícios físicos realizados diariamente.

Segundo destacou Pelegrini (2004) a publicidade das mídias pode interferir na construção da subjetividade de cada indivíduo, promovendo um estímulo aos estilos e modos de vida que são disseminados em suas plataformas, padronizando comportamentos e até mesmo as formas de agir.

As mídias sociais e demais veículos de comunicação padronizam a imagem de homens e mulheres com curvas perfeitas e corpos atléticos, atrelando a venda de produtos e serviços para o consumo, enaltecendo uma beleza e estética que muitas vezes é impossível de se conquistar (RUSSO, 2005).

A promoção das informações, idéias e exemplos disponibilizados nas redes sociais estando atreladas a uma falsa sensação de felicidade e sucesso, em virtude de padrões que não estão representados pela grande maioria das mulheres, reforçando a insatisfação e baixa autoestima, fatores de risco para o aparecimento dos transtornos mentais (BOSI & VIEIRA, 2013).

A colaboração das mídias para os conceitos de beleza e padrões corporais estéticos geram mulheres adoecidas, aumentando a ocorrência de ansiedade, frustração, perda de controle, impotência, vergonha e autodesprezo, promovendo o desenvolvimento de transtornos (LIMA e SILVA, 2021). Assim, a insatisfação com a própria aparência e o seu bem-estar promovem distúrbios na saúde mental, principalmente das mulheres.

O conteúdo disseminado nas redes sociais é ainda mais impactante para a saúde mental, por reforçar o narcisismo, padrão de vida, consumo e status, contribuindo para uma maior prevalência de transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima (LIRA *et al.*, 2017).

De acordo com Zametkin *et al.* (2004) as influências socioculturais da mídia tendem a promover grupos mais vulneráveis e com receios de rejeição, especialmente nas meninas adolescentes, em virtude de uma maior preocupação com a aparência e pela aceitação da sociedade.

A preocupação com a saúde mental na sociedade é cada vez mais frequente e o motivo principal reside na utilização inadequada das redes sociais e pela divulgação de conteúdos de baixa qualidade e que não promovam o bem-estar social. (ABJAUDE *et al.*, 2020). Assim, deve-se avaliar a frequência de uso da internet, bem como o conteúdo consumido, e modo a não prejudicar a saúde mental das mulheres.

Segundo estudaram Holland e Tiggemann (2016) as redes sociais impactam significativamente na imagem corporal das mulheres pelo favorecimento da comparação social pela aparência, reforçando sua relação com a imagem corporal e a ocorrência de outros transtornos.

Por fim, Hanna *et al.* (2017) concluíram que a utilização das redes sociais está firmemente vinculada com a insatisfação, em virtude de sua comparação social, resultando em problemas com a autoestima, com a imagem do corpo e, principalmente, com a saúde mental.

Assim, a utilização excessiva é prejudicial para a saúde da mulher, em virtude de sua grande associação com vários problemas decorrentes dessa prática. Os sintomas de ansiedade social poderiam prever a utilização patológica da internet (BOZKURT *et al.*, 2013). Adicionalmente, Moromizato *et al.* (2017) investigaram a correlação entre o uso de internet e redes sociais e a presença de sintomas ansiosos e depressivos, concluindo que o relacionamento se deve ao padrão desadaptativo do uso, tornando o prejuízo desse transtorno cada vez mais presente.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo globalizado e conectado, as redes sociais são um poderoso instrumento para a interação pessoal e profissional, de modo a estar presente no cotidiano de toda a sociedade. As redes sociais permitiram que os indivíduos pudessem ter uma vida social diferentemente do mundo real, retratando uma vida mais dinâmica, alegre e satisfatória.

O objetivo foi efetuar uma análise da influência das redes sociais na saúde mental de mulheres, sendo que a sua justificativa se deu em virtude de despertar o pensamento a respeito das redes sociais, que podem representar um aspecto desfavorável para a saúde mental, principalmente dos indivíduos que sofrem de ansiedade.

As redes sociais ditam certos padrões de consumo, beleza e de sucesso profissional, que ressaltam a necessidade de realização dos indivíduos, sendo assim, ao não alcançarem os padrões ocorrem os episódios de decepção e frustração que afetam a sua saúde mental.

Apesar de se constituir em uma área de análise recente, conclui-se que os impactos da utilização excessiva das redes sociais para a saúde mental das mulheres é significativamente prejudicial em virtude da comparação social, resultando em problemas relacionados com a sua autoestima, imagem corporal e, no caso desse objeto de estudo, com a saúde mental, no aparecimento de transtornos psiquiátricos, sintomas depressivos e de ansiedade, prejudicando a realização de suas atividades diárias e de seu convívio social.

As redes sociais devem ser utilizadas com o propósito de agregar valor e qualidade de vida às mulheres por meio de seus conteúdos, deixando de promover a padronização da aparência e de comportamentos que resultem no afastamento social e no aparecimento de sentimentos nocivos para a sua saúde mental.

Por fim, as redes sociais podem atuar como um movimento de promoção à saúde da mulher, modificando a forma de ferramenta opressora ou como mecanismos de construção de ideais inatingíveis, remetendo mais naturalidade e realidade em diversos contextos.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R.; PEREIRA, L. B.; ZANETTI, M. O. B.; PEREIRA, L. R. L. Como as redes sociais influenciam a saúde mental? *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1):1-3, 2020.

ALLEN, A.J.; LEONARD, H.; SWEDO, S. E. Conhecimento atual de medicamentos para o tratamento de transtornos de ansiedade na infância. **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**, 34: 976-86, 1995.

DEL PRIORE, Mary. *Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações*
 ANDRADE, L.; VIANA, M.; SILVEIRA, C. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 33(2), 43-54, 2006.

MINIZ, Gláucia. *Condição feminina: fator de risco para a saúde mental?* Em Paz, Mg. G. T. &
 AZEVEDO, A. V. S.; SILVA, M. A.; REIS, T. C. M. **Promoção da saúde no contexto das redes sociais significativas. Nova Perspectiva Sistêmica**, 63, 55-66. DOI:10.38034/nps.v28i63.482, 2019.

DUTRA, Maria de Lourdes; PRATES, Paula Licura; NAKAMURA, Eunice; VILLELA, BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Tradução, Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001. *coletiva*, 18 (5), Maio, 2013.

BELFORT, Ilka Cassandra Pereira; KALCKMANN, Suzana; BATISTA, Luís Eduardo. Assistência ao parto de mulheres negras em um hospital do interior do Maranhão, Brasil. **Saúde e Sociedade**, v. 25, p. 631-640, 2016.

GARCIA, C. C. *Ovelhas na névoa: um estudo sobre as mulheres e a loucura*. Rio de Janeiro: BOSI, M. L. M.; VIEIRA, C. A. L. Corpos em confecção: considerações sobre os dispositivos científico e midiático em revistas de beleza feminina, **Physis [Internet]**, 23(3):843-61, 2013.

ANNNA, E.; WARD, J. M.; SEABROOK, R. C.; JERALD, M.; REED, L.; GIACCARDI, S. BOZKURT, H.; COSKUN, M.; AYAYDIN, H.; ADAK, I.; ZOROGLU, S. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, 67, 352-359, 2013.

CARVALHO, Renata Silva de; AMARAL, Ana Carolina Soares; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Transtornos alimentares e imagem corporal na adolescência: uma análise da produção científica em psicologia. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 11, n. 3, p. 200-223, 2010.

CASTILLO, Ana Regina G. L.; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R.; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade, **Braz. J. Psychiatry**, 22 (suppl 2), Dez, 2000. *coletiva*, 18 (5), Maio, 2013.

CAVALLARO FILHO, Hélio Donisete. Internet e mídias sociais: gênese, evolução e questões atuais, **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, Nº 183, Agosto de 2013.

DEL PRIORE, Mary. **Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil**. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2000.

DINIZ, Gláucia. Condição feminina: fator de risco para a saúde mental? Em Paz, Mg. G. T. & Tamayo, A. (Orgs.), **Escola, Saúde e Trabalho: Estudos Psicológicos**, p. 181-197, Brasília: UNB, 1999.

DUTRA, Maria de Lourdes; PRATES, Paula Licursi; NAKAMURA, Eunice; VILLELA, Wilza Vieira. A configuração da rede social de mulheres em situação de violência doméstica, Artigo, **Ciência saúde coletiva**, 18 (5), Maio, 2013.

FIGUEIREDO, Maria Silvia Lopes. Transtornos ansiosos e transtornos depressivos - aspectos diagnósticos, **Rev. SPAGESP**, v.1, n.1, Ribeirão Preto, 2000.

GARCIA, C. C. **Ovelhas na névoa: um estudo sobre as mulheres e a loucura**. Rio de Janeiro: Record; Rosa dos Tempos, 1995.

HANNA, E.; WARD, L. M.; SEABROOK, R. C.; JERALD, M.; REED, L.; GIACCARDI, S. Contribuições da Comparação Social e Autoobjetificação na Mediação de Associações entre Uso do Facebook e Bem-Estar Psicológico de Adultos Emergentes. **Cyberpsychol Behav Soc Netw**, 2017; 20(3):172-9.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. Uma revisão sistemática do impacto do uso de sites de redes sociais na imagem corporal e nos resultados alimentares desordenados. **Body Image**. 2016; 17:100-10.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Rio de Janeiro, 2020.

- KAPLAN, A. M.; MICHAEL, H. Usuários da palavra, uni-vos! Os desafios e oportunidades das redes sociais. **Business Horizons** 53, p. 59-68, Paris (FRA), 2010.
- KESSLER, R. C.; MCGONAGLE, K. A.; ZHAO, S.; NELSON, C. B.; HUGHES, M.; ESHLEMAN, S.; et al. Prevalência ao longo da vida e 12 meses de transtornos psiquiátricos do DSM-III-R nos Estados Unidos: resultados do National Comorbidity Survey. **Arch Gen Psychiatry**, 1994; 51(1):8-19.
- KOHEN, D. **Atendimento psiquiátrico para mulheres. Avanços no Tratamento Psiquiátrico**, London, v. 7, p. 328-334, 2001.
- LIMA, Gabriella Campos Jannini de; SILVA, Luciana Maria da. Relações entre corpo, mídia e saúde mental: significações de corpos midiáticos no Instagram, **REFACS (online)**, Jul/Set 2021.
- LIPOVETSKY, Gilles. **La tercera mujer: permanencia y revolución de lo femenino**. Editorial Anagrama, Barcelona. 1999.
- LIRA, A. G.; GANEN, A. de P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J Bras Psiquiatr.** Aug 29 2019];66(3):164–7, 2017.
- LORENZO, E. W. C. M. A. **Utilização das Redes Sociais na Educação**, Rio de Janeiro-RJ: Editora Clube dos Autores, 2013.
- MARTINS, P.; FONTES, B. **Redes sociais e saúde: novas possibilidades teóricas**. Recife: Editora Universitária da UFPE, 2004.
- MESSA, Eric. **Influenciadores Digitais? #WTF: uma reflexão sobre a falta de visão das agências de publicidade sobre o universo de influência online**, Youpix, 2016.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Caderno Humaniza SUS, Volume 5, Saúde Mental**. Brasília-DF, 2015.

ROXO, R. S.; TASSIRO, E. B.; FURLANI, J. R.; SANTO, V. P.; OLIVEIRA, M. A. A. MOLINA, J. L. O estudo das redes pessoais: contribuições, métodos e perspectivas. **Empiria**, v. 10, p. 71-106, Jul.-Dic. 2005. *Física do Digital*, 2017.

MOREIRA, Marília Diógenes. A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais, **PERcursos Linguísticos**, Vitória (ES), v. 10, n. 25, 2020

SANTOS, M. E. S. B. et al. Serviço de emergências psiquiátricas em hospital geral
 MORENO, S. M.; FERREIRA, A. D. H.; IBIAPINA, A. R. de S.; SOUZA, L. S.; MOURA, M. H. de. Implicações do uso das mídias sociais na saúde mental do adulto jovem. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 65, 2021.

SANTOS, M. A.; OLIVEIRA, V. H.; PERES, R. S.; ROSA, E. N.; LEONIDAS, C.; OLIVEIRA-MOROMIZATO, Maíra Sandes; FERREIRA, Danilo Bastos Bispo; SOUZA, Lucas Santana Marques de; LEITE, Renata Franco; MACEDO, Fernanda Nunes; PIMENTEL, Déborah. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina, **Rev. Bras. Educ. Med.**, 41 (4), Oct-Dec, 2017.
 OLIVEIRA, Leticia Langlois; HULTZ, Claudio Simon. Transtornos Alimentares: O papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 3, n. 15, p. 575-582, 2010.

OLIVEIRA, M. S. **Abordagens psicoterápicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
 OLIVEIRA, M. S. **Abordagens psicoterápicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

OMS. World Health Organization. **Classificação dos transtornos mentais e de comportamento da CID10**. Artmed, 2008.

PELEGRINI, Thiago. Imagens do corpo: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais. **Revista Urutágua**, Maringá, n. 8, 2004.

RIGONI, A. C. C.; NUNES, F. G. B.; FONSECA, K. M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social facebook: implicações para a Educação Física Escolar. **Rev. Motrivivência**, Florianópolis-SC, v. 29, p. 126-143, dez. 2017.

- ROXO, R. S.; TASSIRO, E. B.; FURIANI, J. R.; SANTO, V. P.; OLIVEIRA, M. A. **A influência da mídia e suas consequências em praticantes de atividade física**, Revista Gestão Universitária, Curso de Educação Física do Uniitalo, 2017.
- RUSO, J. Introdução às abordagens fenomenológicas e existenciais em psicopatologia (II).
- RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.
- SANTOS, M. E. S. B. et al. Serviço de emergências psiquiátricas em hospital geral universitário: estudo prospectivo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 468-747, 2000.
- SANTOS, M. A.; OLIVEIRA, V. H.; PERES, R. S.; RISK, E. N.; LEONIDAS, C.; OLIVEIRA-CARDOSO, E. A. Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. **Saúde Soc. [Internet]**, 2019.
- SCATENA, Adriana. **Avaliação do impacto do uso de mídias digitais em estudantes brasileiros de graduação e pós-graduação: uma análise exploratória**. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) - Escola de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade Federal de São Paulo, Guarulhos. 2017. 73 f.
- SILVA, Cristiane Rubim Manzina da; TESSAROLO, Felipe Maciel. **Influenciadores Digitais e as Redes Sociais Enquanto Plataformas de Mídia**, XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – São Paulo-SP – 05 a 09/09, 2016.
- SILVA, Ellen; SANTOS, Suelly. O impacto e a influência da mídia sobre a produção da subjetividade. In: XV Encontro Nacional da Abrapso - Psicologia Social e Políticas de Existência: Fronteiras e Conflitos. **Anais eletrônicos**. Maceió: ABRAPSO, 2009. p. 1 - 9.
- SOUZA, M. H. N.; SOUZA, I. E. O.; TOCANTINS, F. R. A utilização do referencial metodológico de rede social na assistência de enfermagem a mulheres que amamentam. **Rev. Latino-am Enfermagem**, 17 (3): 354-360, 2009.

STEINER, Meir. Saúde mental da mulher: o que não sabemos? **Rev. Bras. Psiquiatr.**, vol. 27, suppl. 2, São Paulo, Oct. 2005.

TEIXEIRA, J. Introdução às abordagens fenomenológicas e existenciais em psicopatologia (II): as abordagens existencialistas. **Análise Psicológica**, 2 (5), 195-205, 1997.

TORRES, Claudio. **A Bíblia do Marketing digital: tudo o que você queria saber sobre marketing e publicidade na internet e não tinha a quem perguntar**, São Paulo: Novatec, 2009.

WHO, World Health Organization. **Prevenção de Transtornos Mentais: intervenções eficazes e opções de políticas: relatório resumido**, Geneva; 2004.

ZAMETKIN, A. J.; ZOON, C. K.; KLEIN, H. W.; MUNSON, S. Aspectos psiquiátricos da obesidade infantil e adolescente: uma revisão dos últimos 10 anos. **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**, 2004; 43 (2): 134-50.

ZORZAN, F. S.; CHAGAS, A. T. S. Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu? Uma reflexão sobre o valor do corpo na atualidade e a construção da subjetividade feminina. **Barbarói [Internet]**, 17(3): 354-360, 2011.