

CORRELAÇÃO ENTRE O USO DEPRECIATIVO DAS MÍDIAS SOCIAIS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES: uma revisão bibliográfica

CORRELATION BETWEEN DEPRECIATIVE USE OF SOCIAL MEDIA AND ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS IN ADOLESCENTS: a literature review

CORRELACIÓN ENTRE EL USO DEPRECIATIVO DE LAS REDES SOCIALES Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES: una revisión de la literatura

Alice Maria Gonçalves Tostes

Graduada em Farmácia pelo Centro Universitário São José de Itaperuna. Contato: alicetostes@hotmail.com

Camila Couto Lanes

Graduada em Farmácia pelo Centro Universitário São José de Itaperuna. Contato: camilacoutolanes@hotmail.com

Geane Freitas Pires de Castro

Mestre em Ciências das Religiões. Especialista em Saúde Mental Planejamento e Gestão, Especialista em Gestão da Educação. Farmacêutica. Professora Universitária. Contato: geanefpcastro@gmail.com

RESUMO: As Mídias Sociais constituem, para além das associações físicas, uma maneira de estabelecer o convívio e a comunicação entre os indivíduos, notadamente os adolescentes. Com isso, o objetivo geral desse trabalho é analisar a relação entre o uso depreciativo das Mídias Sociais e os transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes, tendo como pontos específicos a avaliação da influência exercida pela Internet na sociedade e seu histórico; a abordagem de questões desencadeantes e a terapêutica da ansiedade e depressão; e a verificação da relação entre o uso depreciativo das Mídias Sociais e o desenvolvimento ou intensificação desses transtornos da saúde mental no público alvo analisado. Revisão bibliográfica foi a metodologia empregada nesse estudo descritivo qualitativo. A Internet tem provocado inúmeras mudanças na sociedade, ocasionando que esta “revolução” acarrete em consequências para toda a coletividade. O espaço virtual criado e que vem sendo construído na Internet, o *ciberespaço*, vem rompendo barreiras na comunicação humana. Pode-se observar que gerações específicas concentram-se em determinadas Redes Sociais, não podendo, todavia, levar isso à risca, já que o consumo dessas muda rápido e continuamente. A fase da adolescência é marcada por intensas transformações orgânicas e psicossociais, sendo muito comum a detecção de ansiedade na transição para vida adulta. Existe um vasto aparato farmacológico utilizado nos transtornos de

ansiedade e depressão. Há uma relação multifacetada quanto às interações estabelecidas entre adolescentes e a Internet. Adicção por Internet (AI) é um termo empregado para nomear o uso desadaptativo dessa ferramenta. O farmacêutico possui um papel estritamente importante no desempenho da assistência ao paciente de saúde mental. É de extrema relevância a elaboração de estudos acerca da correlação entre o uso depreciativo da Internet e Mídias Sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes.

Palavras-chave: Internet, Mídias Sociais, Ansiedade, Depressão, Adolescentes.

ABSTRACT: Social Media constitutes, beyond physical connection, a way of establishing relationship and communication between individuals, especially adolescents. Thus, the general objective of this work is to analyze the link between the dysfunctional use of Social Media and anxiety and depression disorders in adolescents, adopting as specific points the evaluation of the historic influence exerted by the Internet on society; the way of address triggering issues and therapeutic processes of anxiety and depression; and the verification of the relationship between the dysfunctional use of Social Media and the development or intensification of these mental health disorders in the analyzed population. Bibliographic review was the methodology used in this qualitative descriptive study. The Internet has caused countless changes in society, therefore this “revolution” has brought consequences for the whole community. The cyberspace, which has been continuously created and built on the Internet, has also been breaking barriers in human communication. Although it is observable that specific generations are predominant in certain Social Networks, this can not be taken as an unchangeable rule, since consumption habits change quickly and constantly. The adolescence phase is marked by intense organic and psychosocial transformations, and the detection of anxiety in the transition to adulthood is very common. There is a vast pharmacological apparatus used in anxiety and depression disorders. There is a multifaceted relationship to the interactions established between adolescents and the Internet. Internet Addiction (IA) is a term used to name the maladaptive use of this tool. The pharmacist has a strictly important role in the performance of mental health patient care. It's of extreme relevance to elaborate studies on the correlation between the dysfunctional use of the Internet and Social Media and anxiety and depression disorders in adolescents.

Keywords: Internet, Social Media, Anxiety, Depression, Adolescents.

RESUMEN: Las Redes Sociales constituyen, además de las asociaciones físicas, una forma de establecer socialización y comunicación entre los individuos, especialmente entre los adolescentes. Con eso, el objetivo general de este trabajo es analizar la relación entre el uso despectivo de las Redes Sociales y los trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes, teniendo como puntos específicos la evaluación de la influencia ejercida por Internet en la sociedad y su historial; el abordaje de los problemas desencadenantes y la terapéutica de la ansiedad y depresión; y la verificación de la relación entre el uso despectivo de las Redes Sociales y el desarrollo o intensificación de estos trastornos de la salud mental en el público objetivo analizado. Revisión bibliográfica fue la metodología utilizada en este estudio descriptivo cualitativo. La Internet ha provocado innumerables cambios en la sociedad, haciendo que esta “revolución” acaree en consecuencias para toda la colectividad. El espacio virtual creado y que se viene construyendo en Internet, el ciberespacio, viene rompiendo barreras en la comunicación humana. Se puede observar que generaciones específicas se concentran en determinadas Redes Sociales, pero no pueden, sin embargo, llevar esto a los extremos, ya que su consumo cambia rápida y continuamente. La fase de la adolescencia está marcada por intensas transformaciones orgánicas y psicosociales,

siendo muy frecuente la detección de la ansiedad en el tránsito a la edad adulta. Existe un vasto aparato farmacológico utilizado en los trastornos de ansiedad y depresión. Hay una relación multifacética en cuanto a las interacciones que se establecen entre los adolescentes e Internet. Adicción a Internet es un término que se utiliza para denominar el uso inadecuado de esta herramienta. El farmacéutico tiene un papel estrictamente importante en el desempeño de la atención al paciente de salud mental. Es de extrema relevancia la elaboración de estudios acerca de la correlación entre el uso despectivo de Internet y las Redes Sociales y los trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes.

Palabras clave: Internet, Redes Sociales, Ansiedad, Depresión, Adolescentes.

Introdução

O ser humano possui a necessidade de se relacionar com as pessoas, e a forma como isso se dá pode ser diversificada, principalmente nos dias atuais, podendo esse convívio dar-se por meio de associações físicas (bairros, escolas, grupos políticos e outros) ou mesmo através das Mídias Sociais, destacando-se nos últimos anos, que dão suporte às Redes Sociais na Internet (CIRIBELI; PAIVA, 2011).

Nesse sentido, os Nativos Digitais, pessoas nascidas depois de 1980, quando as tecnologias digitais chegaram *online*, são notadamente influenciados pelas ferramentas tecnológicas (MUSSIO, 2017). Com isso, estudos envolvendo as interações entre adolescente frente à Internet e às Redes Sociais em função dos aspectos comportamentais têm mostrado relevância no contexto social e familiar, assim despertando o interesse de diversos autores no campo da psicologia (FERREIRA, et al., 2020).

Nesse âmbito, o objetivo geral desse trabalho refere-se à relação das Mídias Sociais, perante um contexto de uso desadaptativo por parte, principalmente, dos adolescentes, aos transtornos de ansiedade e depressão, tendo em vista que a sociedade atual configura-se cada vez mais digital, acarretando, certamente, em aspectos positivos à vivência social, mas também em influências negativas à saúde dos usuários das ferramentas virtuais, tornando-se essencial que seja discutida essa questão (MOROMIZATO, et al., 2017).

Quanto aos objetivos específicos, tem-se: avaliar a influência exercida pela Internet e Mídias Sociais, historicamente, na vivência, em especial, de adolescentes; abordar questões desencadeantes e a terapêutica da ansiedade

e depressão; verificar a relação entre o uso depreciativo das Mídias Sociais e o desenvolvimento ou intensificação desses transtornos da saúde mental nesse público alvo do estudo. A metodologia empregada é de natureza bibliográfica qualitativa e descritiva, respaldando-se em fontes, como: livros, revistas, dissertações, artigos científicos e sites eletrônicos de altíssima confiabilidade disponibilizados na *Sciello* e Google Acadêmico.

Internet e Mídias Sociais

1.1 Histórico do papel e da influência da Internet e das Mídias Sociais na Sociedade

A Internet como é conhecida hoje teve seu conceito descrito em 1962 por Joseph Carl Robnett Licklider, que discutia o conceito de “Rede Galáctica”, imaginando diversos computadores interligados através de uma rede global, cujos arquivos e dados poderiam ser acessados por todos, em qualquer parte do mundo (CALAZANS; LIMA, 2013). Denominada a princípio de ARPAnet (Advanced Research Projects Agency), foi criada em 1969 por um grupo de alunos da pós-graduação no Massachusetts Institute of Technology (MIT), financiados pela Advanced Research Projects Agency (ARPA), do Departamento de Defesa dos Estados Unidos. Depois de 1980, a Internet deu início a um ritmo de disseminação muito alto e em 1986, a ARPAnet foi conectada à *National Science Foundation Network* (NSFNET). O aperfeiçoamento progressivo da utilização da Internet permitiu a origem de seu primeiro navegador, o World Wide Web (WWW), em 1990, possibilitando conexões em todo o mundo (RIBAS, 2020).

No Brasil, nos primeiros vinte anos de existência (1980-2000) do Laboratório Nacional de Computação Científica (LNCC), configurada como instituição líder em Computação Científica e Modelagem Computacional no País, exercia atuação como unidade de pesquisa e desenvolvimento tecnológico do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI). Dentre suas iniciativas mais marcantes destaca-se a vanguarda na instituição, juntamente da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), de redes de comunicação de dados no País, como a Rede Nacional de Pesquisa (RNP)

(GOV.BR, 2021). Até abril de 1995, a atuação da RNP se limitava à comunidade de educação e pesquisa do país, e a partir de maio do mesmo ano começou a estender seus serviços a todos os setores da sociedade, passando a Internet a desenvolver abertura para interesses comerciais (FILHO, 2013).

A Internet tem provocado inúmeras mudanças na sociedade, ocasionando que esta “revolução” acarrete em consequências para toda a coletividade. Seus benefícios são expressamente perceptíveis quando são feitas utilizações responsáveis da plataforma, destinadas, por exemplo, à obtenção de fonte de comunicação, apoio acadêmico, trabalho de aspectos comportamentais como a timidez, dentre outros. Ressaltando o aspecto da comunicação, de acordo com alguns estudiosos, emprega colaboração para a constituição da atual sociedade informacional em que se vive, sendo ela habitada por um novo homem: o *homo communicans*²⁸ (CIRIBELI; PAIVA, 2011; FILHO, 2013).

1.2 Definições relevantes e diversidade do ambiente virtual

O espaço virtual criado e que vem sendo construído na Internet, o *ciberespaço*, vem rompendo barreiras na comunicação humana, viabilizando que o acesso e a difusão da informação possibilitem a diversidade e amplie o conhecimento no âmbito social, econômico, cultural e político de uma sociedade (CARPES, 2011). Em consonância com essa questão, Lima (2009) afirma que:

O ciberespaço configura-se como mais novo ambiente de comunicação e de circulação social, que possibilita uma ampliação “sem limites” das redes de socialização. Nesse universo sem fronteiras é possível ter um milhão de amigos, nos mais distantes pontos do mundo, e manter contato com eles diariamente, no tempo presente, mas afastados corporalmente. (LIMA, 2009, p. 212).

Mídia Social é o meio que determinada Rede Social, formada por pessoas ou organizações que partilham valores e objetivos comuns, é utilizada para comunicação (CIRIBELI; PAIVA, 2011). Enquanto a *Web 1.0*. representa o início

²⁸ As tecnologias de registro e de mídia possibilitam ao *homo communicans* exercer um papel ativo no uso dessas ferramentas, permitindo a expressão em diversificadas linguagens, especialmente com o advento das tecnologias digitais aplicada à Internet (SILVA, 2015).

da Internet, a *Web 2.0* envolve uma participação muito mais profunda do internauta naquilo que ele consome e procura. Nesse âmbito, as Mídias Sociais diferenciam-se das Mídias Tradicionais, haja vista estas são baseadas em um modelo de difusão de um centro distribuidor de conteúdo para todos, naquelas todos têm oportunidade de divulgar e produzir conteúdo para todos (FILHO, 2013).

Em 2002, o *Friendster*, primeiro site a receber o *status* de “Rede Social *online*”, foi lançado ao público, através da criação de perfis pessoais. Um ano depois, foram lançados o *MySpace* e o *Linkedin*, com ênfase na construção e manutenção de laços sociais profissionais. Em 2004, presenciou-se a criação dos sites *Orkut*, *Flickr*, *Digg* e *Facebook*, restrito, à época, a membros da faculdade de Harvard; em 2005 foi lançado o *YouTube* e 2006 foi o ano do lançamento do *Twitter* (THE BRIEF, 2013).

A classificação supracitada resulta do fato de que no mundo virtual é possível assistir filmes, novelas, jogar, ouvir música *online* e fazer *download*, tendo em vista que a conexão em rede possibilita infinitas utilidades e possibilidades, rompendo barreiras no tempo e espaço, dependendo apenas da criatividade e interesse dos internautas para usufruir das inúmeras possibilidades ofertadas pelos aparatos virtuais (CARPES, 2011).

1.3 Perfil de utilização das Mídias Sociais entre adolescentes

A Geração Z abarca os indivíduos nascidos entre o fim de 1992 a 2010, estando intimamente ligada ao crescimento exponencial da Internet e das ferramentas tecnológicas (TAPSCOTT, 2010). Essa geração configura-se como sendo desapegada das fronteiras geográficas e sempre se encontraram imersos a um oceano de informações de fácil alcance (MUSSIO, 2017). Tem por característica ser muito familiarizada com a rede mundial, com o compartilhamento de arquivos, com os aparelhos móveis de comunicação, estando sempre conectadas; cresceram juntamente com o desenvolvimento da *Web 2.0*, ou seja, nunca viram o mundo sem computador (INDALÉCIO, 2015). De acordo com Moresco & Fernandes (2013):

A exposição excessiva dos adolescentes como “nativos digitais” e “atores sociais” está sujeita a fatores internos,

como o processo de autoafirmação de identidade natural da adolescência, em que eles, através de representações identitárias, buscam reconhecimento diante de seus amigos virtuais; delimitando espaços nas redes sociais, buscando um “lugar para chamar de seu” mesmo que ele seja virtual (MORESCO; FERNANDES, 2013, p. 7).

Conforme dados da Global Web Index (GWI), o típico usuário global da Internet passa 3 horas e 39 minutos diários utilizando a Web. Ainda, em um estudo efetivado pela Hootsuite, em parceria com a We Are Social, dados de 2021 revelam que o Brasil ocupa o terceiro lugar dos países que mais consomem Mídias Sociais, gastando 3 horas e 42 minutos diários (We Are Social & HootSuite, 2021).

Nos últimos anos o número de usuários das Redes Sociais atingiu a marca dos 3,2 bilhões de pessoas, ou seja, 42% da população mundial (TJEPKEMA, 2019). Lideram o ranking das Mídias Sociais mais utilizadas: **Facebook** - há anos vem coroando o topo das mais utilizadas - **(87%) e YouTube (68%)**, sendo esta última a que tem mais seguidores jovens (76% têm entre 16 e 30 anos). O *Instagram* é o que mais tem conquistado seguidores, com 54%. Ainda, tem-se o **Twitter** com 50% e o **LinkedIn** com 57% (PAREDES, 2020).

Esse público mais jovem tende a, normalmente, optar pela utilização majoritária das Mídias que agregam mais engajamento no momento, sendo o *TikTok* a “bola da vez” (CUSTÓDIO, 2021). Atualmente, essa Rede conta com, aproximadamente, 1,1 bilhão de usuários ativos mensais. Em novembro de 2018 esse número era de 680 milhões, constatando o crescimento da plataforma. A Geração Z, representante dos mais notáveis criadores de tendências, representa 60% dos usuários do *TikTok* (MACHADO, 2021).

De modo geral, os mais jovens tendem a assimilar mais prontamente o uso das plataformas digitais, explorando a totalidade de suas funções, utilizando mais de uma ao mesmo tempo. Pode-se observar que gerações específicas concentram-se em determinadas Redes Sociais, não podendo, todavia, levar isso à risca, já que o consumo dessas muda rápido e continuamente (CUSTÓDIO, 2021).

2. Transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes

2.1 Aspectos biológicos e psicológicos que compreendem a faixa etária de adolescentes

De acordo com o estabelecido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), mediante a Lei N° 8.069, de 13 de julho de 1990, em seu Art. 2°, são considerados adolescentes aqueles entre 12 e 18 anos de idade sendo que, em casos excepcionais e quando disposto na lei, aplica-se o estatuto até os 21 anos (artigos 121 e 142) (BRASIL, 1990). A fase da adolescência é marcada por intensas transformações orgânicas e psicossociais, revestindo-se de momentos fundamentais ao desenvolvimento humano (SOPERJ, 2020).

A adolescência consiste no período do desenvolvimento humano em que é operada a transição entre a infância e a vida adulta. Tradicionalmente, tem-se que o início desta etapa coincide com a puberdade, caracterizada pelo amadurecimento sexual acelerado que aparece por volta do décimo primeiro ano nas meninas e um pouco mais tarde nos meninos (GILMORE; MEERSAND, 2014). As etapas psicossociais do adolescente, diferentemente das biológicas, não evoluem, tendo época para o surgimento, desaparecendo à proporção que os conflitos vão sendo resolvidos ou acumulados para etapas posteriores (MUSSIO, 2017).

No início da adolescência, tem-se o desenvolvimento de maior efetividade da autorregulação e integração dos processos cognitivos e emocionais. As últimas regiões em que a transformação cerebral é efetuada são o córtex frontal dorsolateral, responsável pela inibição dos impulsos, planejamento das ações e pensamento abstrato; e o córtex orbitofrontal, encarregado dos julgamentos morais e das informações emocionais que influenciam os processos de decisão. Ainda, modificações no sistema de recompensa propiciam algumas alterações comportamentais típicas dessa fase, como a busca de experiências novas e extremas, os frequentes episódios de tédio, e o aumento da vulnerabilidade às dependências (SIEGEL, 2013).

2.2 Definição e diferenciação dos transtornos de ansiedade e depressão

É muito comum a detecção de ansiedade, transtorno caracterizado pela preocupação excessiva referente às probabilidades futuras, na transição para vida adulta, na adolescência, já que é durante esta fase que os indivíduos entram em contato com novas situações, escolhas e responsabilidades no âmbito profissional, pessoal e social, que tendem a gerar insegurança. Porém, se esse transtorno persistir e os sintomas ansiosos atrapalharem o cotidiano do jovem, é prudente a identificação das causas e medos para que eles venham ser tratados (SBIE, 2017). Conforme Andrade, et al., (2019) identificaram que taxa de adoecimento por ansiedade fora ampliada para 9,3% em relação a anos anteriores, sendo o Brasil considerado como o país de maior percentual de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) no mundo.

Ainda, esse transtorno pode ser classificado em diferentes tipos e definições, como explorado na tabela a seguir:

Tabela 1: Classificação dos diferentes tipos de ansiedade

Tipos de ansiedade	Definição
Transtorno de ansiedade generalizada	Estado permanente de ansiedade excessiva sem razão ou foco definido
Transtornos de ansiedade social	Medo de estar/interagir com terceiros
Fobias	Medo excessivo de objetos ou situações específicas
Transtorno de pânico	Ataques súbitos de medo extremo que ocorrem associados a sintomas físicos, tais como taquicardia, tremor e sensação de sufocamento

Fonte: RANG & DALE, 2020

Elaborada por: LANES & TOSTES,

2021

A depressão é um transtorno de saúde mental que atinge mais de 264 milhões de pessoas pelo mundo, caracterizada por sintomas como tristeza persistente, ausência de interesse em atividades previamente prazerosas. Em adolescentes, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que esse transtorno tem crescido exponencialmente em todo o mundo (WHO, 2020). Quanto aos aspectos atuantes em seu desencadeamento, a influência biológica é tida em partes pelas classificadas “Aminas Biogênicas”: Norepinefrina, Serotonina, Dopamina e Acetilcolina, sendo as duas primeiras interligadas ao processo depressivo (QUEVEDO; NARDI; SILVA, 2018).

Há dois tipos diferentes de síndrome depressiva: depressão unipolar - comumente não familiar, com cerca de 75% dos casos, associando-se a eventos estressantes do cotidiano, sintomas de ansiedade e agitação, em que alterações de humor são sempre na mesma direção; e transtorno bipolar, alternado com a mania, sendo esta, na maioria dos aspectos, exatamente o oposto, com entusiasmo e autoconfiança exacerbados, acompanhados de ações impulsivas, aliando esses sinais geralmente com irritabilidade, impaciência, agressividade e, por vezes, delírios (RANG & DALE, 2020).

2.3 Principais classes terapêuticas empregadas no tratamento da ansiedade e depressão

Os benzodiazepínicos, psicofármacos tradicionalmente empregados no tratamento de ansiedade, tornaram-se a classe farmacológica mais vendida mundialmente a partir de 1970, década seguinte de seu lançamento. Sua ação apresentava-se segura ao organismo humano comparado aos barbitúricos, ansiolíticos e hipnóticos potentes prescritos desde o início do século XX. No entanto, posteriormente, estudos começaram a associar efeitos adversos e tolerância, caracterizada pela redução da eficácia farmacológica com o uso por tempo prolongado (CHAPACAIS, 2020). Quanto ao tempo de ação, os benzodiazepínicos atuam em 30 minutos, de modo que podem ser úteis para pacientes que requeiram tratamento agudo, podendo ser administrados “conforme necessário” (RANG & DALE, 2020), ressaltando-se, no entanto, que, após sua utilização não devem ser realizadas atividades que exijam coordenação motora pelo risco de indução de sonolência provocada no organismo (CHAPACAIS, 2020).

Todos os benzodiazepínicos agem no Sistema Nervoso Central (SNC), promovendo a ligação do Ácido Gama Aminobutírico (GABA), importante neurotransmissor inibitório, ao receptor GABA_A, modulando os efeitos do GABA, aumentando o ganho de neurotransmissão inibitória mediada por esses receptores GABA_A, potencializando a transmissão sináptica inibitória, propiciando efeitos comportamentais e sedativos (HILAL-DANDAN; BRUNTON, 2015).

Quanto à depressão, a maior parte dos fármacos antidepressivos parece demorar, em média, 2 semanas até produzir efeitos terapêuticos evidentes. A teoria das monoaminas, proposta em 1965, sugere que a depressão é resultante de transmissão monoaminérgica deficiente (norepinefrina e/ou serotonina) no SNC. Embora essa hipótese em sua forma simples seja insuficiente, a manipulação de fármacos da transmissão de monoaminas continua como o enfoque terapêutico mais bem-sucedido. Existem diversas classes farmacológicas, tais como: Inibidores da recaptação de monoaminas (Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina – embora sejam o grupo mais prescrito geralmente, para indivíduos menores de 18 anos não é recomendado pela ocorrência de efeitos adversos e possibilidade de maior tendência suicida nessa faixa etária –, Antidepressivos Tricíclicos, Inibidores da Recaptação de Norepinefrina e Serotonina, Inibidores Seletivos da Recaptação de Norepinefrina); Antagonistas do receptor da monoamina; Inibidores da Monoamina Oxidase; Agonista do receptor da melatonina, dentre outros agentes (RANG & DALE, 2020).

Quanto ao aparato farmacológico utilizado nos transtornos de ansiedade e depressão, a tabela formulada a seguir sintetiza as principais classes e fármacos empregados na terapêutica:

Tabela 2: Principais fármacos empregados no tratamento de ansiedade e depressão

Ansiedade		Depressão	
Classes farmacológicas	Fármaco(s)	Classes Farmacológicas	Fármaco(s)
Antidepressivos	Escitalopram, Sertralina, Paroxetina, Venlafaxina	Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina	Fluoxetina, Fluvoxamina, Paroxetina, Citalopram, Escitalopram e Sertralina
Benzodiazepínicos	Alprazolam, Diazepam e Clonazepam	Antidepressivos Tricíclicos	Imipramina, Desipramina, Amitriptilina, Nortriptilina e Clomipramina
Antiepilépticos	Gabapentina, Pregabalina, Tiagabina, Valproato e Levetiracetam	Inibidores da Recaptação de Serotonina e Norepinefrina	Venlafaxina, Desvenlafaxina e Duloxetina
Agonista do receptor 5-HT	Buspirona	Antagonistas dos receptores de monoamina	Mirtazapina e Mianserina
Antipsicóticos atípicos	Olanzapina, Risperidona, Quetiapina e Ziprasidona	Inibidores da Monoaminoxidase	Fenelzina, Tranilcipromina, Moclobemida e Iproniazida
Antagonistas adrenorreceptores	b-Propranolol	Agonista dos receptores de melatonina MT ₁ e MT ₂	Aglomelatina
-	-	Bloqueador do canal do receptor N- Metil D-Aspartato (NMDA)	Cetamina

Fonte: RANG & DALE, 2020

Elaborada por: LANES & TOSTES,

2021

3. O uso depreciativo das Mídias Sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes

3.1 Uso depreciativo das Mídias Sociais por parte de adolescentes

Ferreira et al. (2020) consideram que há uma relação multifacetada quanto as interações estabelecidas entre adolescentes e a Internet, haja vista através desta é possível observar uma conectada trama de interações, que influenciam comportamentos que podem refletir na saúde do adolescente, tais como: dificuldades com o sono, redução da produtividade, comprometimento das relações sociais, ansiedade, depressão e prejuízos na saúde mental como um todo (PORTUGAL; SOUZA, 2020). Entende-se que durante a adolescência ocorrem às mudanças mais relevantes, que colocam o indivíduo numa condição expressiva de vulnerabilidade, enfocando-se, com isso, que o problema não está relacionado ao uso da tecnologia em si, mas ao seu uso depreciativo (SILVA; SILVA, 2017).

De acordo com Pantic I., 2014; LIRA, et al., 2017:

O tipo de conteúdo publicado e consumido pelos usuários é ainda mais impactante na saúde mental. Sabe-se que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, de forma

que têm contribuído com o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima (Pantic I., 2014; LIRA, et al., 2017).

Keen (2012, p. 29–30), ainda, discute que:

[...] o que antes vimos como prisão é agora considerado um parque de diversões; o que antes era encarado como dor hoje é visto como prazer. A era analógica da grande exibição é substituída pela era digital do grande exibicionismo [...].

É importante frisar que os adolescentes de hoje em dia têm uma grande influência digital, já que iniciaram precocemente o uso das ferramentas tecnológicas, obtendo, conseqüentemente, o remodelamento de seus comportamentos, correlacionando diretamente o vício em celulares com a depressão (PARK, et al., 2019). Ratificando essa consideração, Twenge & Campbell (2018) revelaram em suas pesquisas que adolescentes usuários compulsivos de tela (+7h/dia) em comparação com usuários baixos (1h/dia), apresentaram chances duas vezes maiores de diagnósticos depressivos.

Pressupõe-se que usar ativamente uma Mídia Social *online*, de forma participativa, é capaz de manter e aumentar redes interpessoais de apoio (PESSONI, 2018). Todavia, por outro lado, sua utilização passiva, apenas como observador, tende a aumentar inveja e estresse, assim como a sensação de isolamento social, ao possibilitar comparação de si com terceiros (VERDUYN; JONIDES; KROSS, 2017).

Se por um lado a Internet é considerada um alicerce na busca pela individualidade e por identidades, é também através desses ambientes que os adolescentes estão mais vulneráveis a danos decorrentes do comportamento inapropriado mediante pressões e atrações dessas plataformas aliados ao uso compulsivo (DIAS et al. 2019). Sugere-se, ainda, que a percepção de si mesmo e do outro não tem tempo de ser pensada e ponderada, tendo em vista que hoje tudo passou a ser veloz, urgente, para agora e necessário. A tecnologia avolumou-se de tal forma que se entrelaça, envolve e determina o cotidiano (MUSSIO, 2017).

3.2 O uso das Mídias Sociais como fator desencadeante ou intensificador de transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes

Não é apontado o que antecede a problemática do isolamento patológico: se a ausência do mundo real ou os vícios relacionados a tecnologias digitais. Todavia, mesmo que as plataformas virtuais ofereçam inúmeras oportunidades, se o distanciamento veio primeiro, o que fica subentendido é que esse tempo utilizado na Internet não tem sido suficiente para suprir essa carência, tendo em vista que pesquisas demonstram problemas comportamentais nas interações sociais do adolescente associados ao uso compulsivo (PORTUGAL, 2020). Ainda, Menezes (2012) alega que a presença de sintomas ansiosos e depressivos pode ser desencadeada pelo mau uso da Internet, ou então esses sintomas podem estar presentes e desencadear o uso dessa ferramenta, como um mecanismo de compensação.

Existem algumas síndromes da era digital relacionadas a transtornos de ansiedade em decorrência de vícios em tecnologia, notadamente referentes às Redes Sociais, conhecidas como: FOMO (*Fear of Missing Out*) - necessidade intensa de conferência das redes para saber o que os outros estão fazendo, sentindo-se integrado ao meio; FOBO (*Fear of Being Offline*) - medo de ficar *offline*, com necessidade, beirando à obsessão, de atualizações da linha do tempo das redes; e FODA (*Fear of Doing Anything*) - a pessoa tem medo de fazer qualquer coisa, sofrendo, ansiosa e inerte, diante diversas opções (MUSSIO, 2017)

Adicção por Internet (AI) é um termo empregado para nomear o uso desadaptativo da Internet (MOROMIZATO, et al., 2017). Em muitos casos é perceptível apenas o uso excessivo dessa ferramenta, voltado ao gasto de tempo exagerado. Ainda, esse transtorno é descrito como uma preocupação intensa relacionada ao uso da Internet, considerando-se inviável o manejo do tempo de utilização, refletindo o mundo sem conexão como desinteressante; irritabilidade no caso de ser interrompido quando está conectado e diminuição dos relacionamentos sociais por causa desse uso (MAZHARI, 2012).

De acordo com Pereira & Bernar (2011), quanto a essa temática do uso desadaptativo da Internet e das Redes Sociais, tem-se que o processo de exposição do indivíduo na Internet está atrelado “em uma competição quase inesgotável por ser mais notado, viralizado, ter mais exibições, mais seguidores e principalmente de conquistar o desafio de manter-se sempre no topo”.

3.3 Conduta do profissional farmacêutico perante pacientes com transtornos de ansiedade e depressão

Com a reforma psiquiátrica fora desenvolvida a Política Nacional de Saúde Mental, visando modificações no atendimento dispensado a pacientes com transtorno mental, buscando a sua reinserção na sociedade. Dessa maneira, os manicômios de antigamente foram substituídos por novas modalidades de atendimento como Hospitais-Dias (HDs), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Residências Terapêuticas (RTs) (BRASIL, 2013).

É válido voltar à atenção para a divulgação de conteúdos de qualidade, destacando-se a atuação valiosa de grupos de pesquisa de instituições científicas no combate aos transtornos de saúde mental, viabilizando a transmissão da comunicação sobre ciência e atualidades no universo digital em uma linguagem apropriada, facilitando o acesso e a compreensão das notícias pela população como um todo (SHIMIZU, 2013).

O farmacêutico possui um papel estritamente importante no desempenho da assistência ao paciente, tendo em vista ser o profissional da equipe de saúde multiprofissional que detém o maior conhecimento sobre os medicamentos, levando-se em consideração, dada sua formação acadêmica, que se configura como o orientador mais capacitado para detectar os problemas relacionados aos psicofármacos, interações medicamentosas e reações adversas relacionadas a estes medicamentos (BIZZO, et al.,2018), levando-se em consideração, especialmente, que esses fármacos possuem controle especial para sua prescrição e dispensação, tendo em vista seu potencial em causar dependência ao usuário (BRASIL, 1998).

Considerações finais

Mediante tudo o que foi apresentado na argumentação, constata-se que a história da Internet e Mídias Sociais influenciam diretamente a vida em sociedade, podendo ser positiva ou negativamente, dependendo da forma como se dá seu uso pelo usuário. Notadamente os adolescentes, nascidos imersos na vivência digital, passando por uma fase do desenvolvimento de profundas transformações, são massivamente influenciados pelo universo virtual. Nesse

sentido, é de extrema relevância a elaboração de estudos acerca da correlação entre o uso depreciativo das Mídias Sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes, tendo em vista que diagnósticos de problemas de saúde mental nessa fase são notáveis, podendo o uso inapropriado dessas ferramentas desencadear-los ou intensificá-los, como fora constatado ao decorrer dessa revisão bibliográfica.

Referências

ANDRADE, J. V., et al. Ansiedade: um dos problemas do século XXI. **Rev Saúde ReAGES**, v. 2, n. 4, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Joao-Andrade-13/publication/334414107_ANSIEDADE_UM_DOS_PROBLEMAS_DO_SECULO_XXI/links/5d27fb4292851cf4407a7e16/ANSIEDADE-UM-DOS-PROBLEMAS-DO-SECULO-XXI.pdf?origin=publication_detail>. Acesso em: 10 mai. 2021.

BIZZO, C. V. N. F., et al. Inovação, Desenvolvimento e Sustentabilidade. **Semioses**, Rio de Janeiro, p. 145-162, v.12, n. 4, out./dez. 2018. Disponível em: <<https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/semioses/article/view/142/95>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências; Revogam-se as Leis nº 4.513, de 1964, e 6.697, de 10 de outubro de 1979 (Código de Menores), e as demais disposições em contrário. **Casa Civil**. Brasília, 13 de julho de 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm>. Acesso em: 04 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2013.

BRASIL. Portaria n 344, de 12 de maio de 1998. Dispõe sobre a aprovação do regulamento técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial. **Ministério da saúde**. Brasília, 12 de maio de 1998. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs/1998/prt0344_12_05_1998_re_p.html>. Acesso em: 04 nov. 2021.

CALAZANS, J. de H. C.; LIMA, C. A. R. **Sociabilidades virtuais: do nascimento da Internet à popularização dos sites de redes sociais online**. 9º Encontro Nacional de História da Mídia UFOP - Ouro Preto - Minas Gerais, 30 mai. a 1º jun. 2013. Disponível em: < <http://www.ufrgs.br/alcar/encontros->

nacionais-1/9o-encontro-2013/artigos/gt-historia-da-midia-digital/sociabilidades-virtuais-do-nascimento-da-internet-a-popularizacao-dos-sites-de-redes-sociais-online>. Acesso em: 19 set. 2021.

CARPES, G. As redes: evolução, tipos e papel na sociedade contemporânea. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina**, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 199-216, jan./jun. 2011. Disponível em: <https://revista.acbsc.org.br/racb/article/download/743/pdf_44>. Acesso em: 19 out. 2021.

CHAPACAIS, G. F., et al. Benzodiazepínicos: poderosos, populares e perigosos. *Farmacológica*, 2020. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/farmacologica/2020/11/11/benzodiazepinicos-poderosos-populares-e-perigosos/>>. Acesso em: 01 dez 2021.

CIRIBELI, J. P.; PAIVA, V. H. P. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Mediação**, Belo Horizonte, v. 13, n. 12, jan./jun. 2011. Disponível em: <<http://revista.fumec.br/index.php/mediacao/article/download/509/504>>. Acesso em: 10 out. 2021.

CUSTÓDIO, M. **Conheça o perfil do usuário de cada rede social de acordo com a geração**. *Consumidor Moderno*, 2021. Disponível em: <<https://www.consumidormoderno.com.br/2021/06/28/conheca-o-perfil-do-usuario-de-cada-rede-social-de-acordo-com-sua-geracao/>>. Acesso em 22 set. 2021.

DIAS, V. C., et al . Adolescentes na Rede: Riscos ou Ritos de Passagem?. **Psicol. cienc. prof.**, Rio de Janeiro, v. 39, p.1-15, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/8W8S8XfkQWCmYNTTrjCvwQkg/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

FERREIRA, E. Z. et al . A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 73, n. 2, p.1 - 9, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/KMbfXJMxMnPYQV6QBkqjtZP/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 04 out. 2021.

FILHO, H. D. C. Internet e mídias sociais: gênese, evolução e questões atuais. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 18, nº 183, ago. 2013. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd183/internet-e-midias-sociais.htm>>. Acesso em: 19 set. 2021.

GILMORE, K.; MEERSAND, P. Normal Child and adolescent development: a psychodynamic primer. **Washington: American Psychiatric Publishing**, p. 344, 2014.

GOV.BR. **Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações**. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/mcti/pt-br/rede-mcti/lnc/ acesso-a-informacao/institucional/o-lnc-1/historico>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

HILAL-DANDAN, Randa; BRUNTON, Laurence. **Manual de farmacologia e terapêutica de Goodman & Gilman**. Porto Alegre, AMGH. 2015, p. 267-272.

INDALÉCIO, A.B. **Entre imigrantes e nativos digitais : a percepção docente sobre as novas tecnologias da informação e comunicação (NTIC) e o ensino da educação física**. 2015. 205 p. Dissertação (Mestrado em Profissional em Educação) - Centro de Educação e Ciências Humanas da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos: UFSCar, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/7634/DissABI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 10 out. 2021.

KEEN, A. **Vertigem Digital: Porque as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando**. Rio de Janeiro: **Zahar**, 2012.

LIMA, Nádia Laguárdia. **A escrita na adolescência: os blogs como um tratamento do real da puberdade, analisados a partir da função do romance**. Belo Horizonte, tese de doutorado UFMG, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/FAEC-84XNCM/1/n_dia_lagu_rdia_revis_ vers_2003.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2021.

LIRA, A. G.; et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J Bras Psiquiatr**. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 set. 2021.

MACHADO, F. **Estatísticas do TikTok – atualizadas em junho de 2021**. POLIS Consulting. Ago, 2021. Disponível em: <<https://polisconsulting.com.br/estatisticas-tiktok-2021/>>. Acesso em: 22 set. 2021.

MAZHARI, S. The Prevalence of Problematic internet Use and the Related Factors in Medical Students, Kerman, Iran. **Addict Health, Summer & Autumn**, p. 87-94, 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905543/pdf/AHJ-04-087.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2021.

MENEZES, P. P. O virtual, o homem e a Psicanálise. **Revista de Psicanálise Reverie**, 2012.

MORESCO, S. F. da S; FERNANDES, M. S. Adolescentes, Fotografia e Redes Sociais: Uma relação perigosa. **Revista Novas Tecnologias na Educação**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v. 11, n. 1, 2013. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/41624/26402>>. Acesso em: 22 set. 2021.

MOROMIZATO, M. S. *et al.* O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, p. 497-504, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n4/0100-5502-rbem-41-04-0497.pdf>>. Acesso em: 04 out. 2021.

MUSSIO, R. A. P. **A Geração Z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais**. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro - SP, jun. 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/151376/mussio_rap_me_rcla.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 13 nov. 2021.

PANTIC, I. Online social: networking and mental health. **Cyberpsychol Behav Soc Netw**, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915/>>. Acesso em: 10 nov. 2021.

PAREDES, A. **As redes sociais mais utilizadas: número e estatísticas**. IEBS, ago. 2020. Disponível em: <<https://www.iebschool.com/pt-br/blog/social-media/redes-sociais/as-redes-sociais-mais-utilizadas-numeros-e-estatisticas/>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

PARK, S. Y., et al. Long-Term Symptoms of Mobile Phone Use on Mobile Phone Addiction and Depression Among Korean Adolescents. **International journal of environmental research and public health**, 2019. Disponível em: <https://mdpi-res.com/d_attachment/ijerph/ijerph-16-03584/article_deploy/ijerph-16-03584-v2.pdf?version=1569485316>. Acesso em: 10 nov. 2021.

PEREIRA, Heloisa Prates; BERNAR, Lúgia Isis Pinto. **A superexposição de si como tendência no ciberespaço**, 2011. POSCOM – PUC Rio. Disponível em: <<http://pucposcom-rj.com.br/wp-content/uploads/2011/11/A-superexposi%C3%A7%C3%A3o-de-si-Heloisa-e-Ligia-2.pdf>>. Acesso em: 28 out. 2021.

PESSONI, A. Narrativas da dor: o Facebook como espaço de discussão de saúde e doença. **Rizoma**, p. 181-197, 2018. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/rizoma/article/download/11385/7461>>. Acesso em: 10 out. 2021.

PORTUGAL, A. F.; SOUZA, J. C. P. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. **RECH - Revista Ensino de Ciências e**

Humanidades - Cidadania, Diversidade e Bem Estar. Universidade Federal do Amazonas, ano 4, vol. IV, número 2, jun - dez, 2020, p. 262-291. Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/7966/5673>>. Acesso em: 14 out. 2021.

QUEVEDO, J.; NARDI, A. E.; DA SILVA, A. G. **Depressão: Teoria e Clínica.** Artmed Editora, p. 252, 2018.

RANG & DALE, et al. **Farmacologia.** Revisão científica Denis de Mello Souza - 9ª ed. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan Ltda, p. 808, 2020.

RIBAS, G.M.V.P. **O Mundo Cibernético: a Governança na World Wide Web e o Impacto nas Relações Internacionais.** Faculdade de Ciências Jurídicas e Sociais - FAJS, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14298/1/Georgia%20Ribas%2021654309.pdf>>. Acesso em 22 set. 2021.

SBIE. **O que causa ansiedade nos jovens? Como a psicologia explica isso?.** 2 março 2017. Disponível em: <<https://www.sbie.com.br/blog/o-que-causa-ansiedade-nos-jovens-como-psicologia-explica-isso/>>. Acesso em: 04 dez. 2021.

SHIMIZU, H. **Uso das mídias sociais na ciência.** Agência FAPESP, 2013. Disponível em: <<https://agencia.fapesp.br/uso-das-midias-sociais-na-ciencia/16850/>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

SIEGEL, D. **Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain.** New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin, 2013.

SILVA, B. D. **O poder transformador das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC),** 2015. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/52198/1/O%20poder%20transformador%20das%20Tecnologias%20da%20Informa%20a7%20a3o%20e%20da%20Comunica%20a7%20a3o%20%28TIC%29.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2021.

SILVA, T.O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, vol.34, n.103, São Paulo, 2017. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2021.

SOPERJ. **Quem é esse adolescente?** Fevereiro, 2020. Disponível em: <<http://soperj.com.br/quem-e-esse-adolescente/>>. Acesso em: 04 set. 2021.

TAPSCOTT, D. **A hora da geração digital: como os jovens que cresceram usando a internet estão mudando tudo, das empresas aos governos.** Trad.

Marcello Lino. Rio de Janeiro: Agir Negócios, 2010. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/24498474-Livro-a-hora-da-geracao-digital-como-os-jovens-que-cresceram-usando-a-internet-estao-mudando-tudo-das-empresas-aos-governos-resumo.html>>. Acesso em: 13 out. 2021.

THE BRIEF. **History of Social Media**. University of North Carolina at Pembroke, 2013. Disponível em: <<http://www.uncp.edu/home/acurtis/NewMedia/SocialMedia/SocialMediaHistory.html>>. Acesso em: 20 de dez. 2021.

TJEPKEMA, L. **Top 5 Social Media Predictions for 2019**. Emarsys, jan. 2019. Disponível em: <<https://emarsys.com/learn/blog/top-5-social-media-predictions-2019/>>. Acesso em: 13 out. 2021.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports**, p. 271–283, 2018. Disponível em: <<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2211335518301827?token=15C8EE9954B43C2B318D73C3E1E692597698F4201A7EB893A303A72CAD9A22CD559415514EC9CEE41BE101115893F18&originRegion=us-east-1&originCreation=20220602214013>>. Acesso em: 10 nov. 2021.

VERDUYN, P.; JONIDES, J.; KROSS, E. **Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A Critical Review**, p. 274-302, 2017. Disponível em: <<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sipr.12033>>. Acesso em: 15 nov. 2021.

We Are Social & HootSuite. Digital 2021 Global Overview Report. **Amper**, 2021. Disponível em: <<https://www.amper.ag/post/we-are-social-e-hootsuite-digital-2021-resumo-e-relat%C3%B3rio-completo>>. Acesso em: 01 dez 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1>. Acesso em: 10 set. 2021.