

Redes sociais e comportamento humano

Lucas Cercal Lazzaris* Giovanni Simões Delsoto†

Dezembro de 2016

Resumo

Durante as últimas décadas, tem-se investido muito em desenvolvimento tecnológico, sem muitas vezes uma ponderação se esses não são prejudiciais à saúde. Este artigo visa a geração de conhecimento e estimula o debate acerca do assunto, para tanto serão mostrados os malefícios advindos dos avanços recentes com a motivação de instigar certas reflexões, principalmente o tema da internet e redes sociais com foco em doenças comportamentais. O público alvo deste artigo é a comunidade de psicólogos, psiquiatras e outros profissionais da saúde, visto que eles que podem ter ações mais sólidas no que tange o assunto do trabalho. Além disso incluem-se como público alvo as pessoas preocupadas com uma educação mais saudável de crianças e adolescentes.

Palavras-chaves: Redes sociais, transtornos mentais, doenças mentais, desenvolvimento tecnológico, ensino.

Introdução

O avanço da tecnologia trouxe inúmeros benefícios para o homem, dos quais o principal foi tornar o trabalho mais fácil e produtivo. Os primórdios do desenvolvimento tecnológico envolvem a agricultura e domesticação de animais, possibilitando os trabalhos não associados puramente à produção de alimentos, como aqueles em que o objetivo é a satisfação do homem e sua auto realização. Dos adventos mais importantes é interessante destacar a criação da escrita cuneiforme pelos sumérios, a descoberta do ferro, o algoritmo de Euclides, a invenção de mecanismos complexos como uma catapulta, a invenção do papel e desde então inúmeras invenções essenciais à vida humana.

*lucascercal.l@gmail.com

†gio.delsoto@hotmail.com

Mais recentemente, foi possibilitada a invenção da internet e posteriormente das redes sociais. Este artigo visa uma reflexão através de um estudo mais aprofundado sobre as doenças comportamentais que surgiram ou foram agravadas pelo uso destas ferramentas, como o surgimento do efeito Google, em que as pessoas tem sua capacidade de armazenamento de informações diminuída em vista da facilidade de encontrar estas informações online.

Ainda serão levantadas hipóteses a cerca dos efeitos das redes sociais na vida das pessoas, visando assim o aprofundamento dos conhecimentos e evolução da ciência para que posteriormente seja possível mitigar ou, pelo menos, minimizar os danos enquanto potencializa os efeitos positivos da maior difusão de informações. É interessante notar que muitos eventos sociais só são possíveis graças a facilidade de comunicação entre as pessoas, por exemplo, passeatas em prol ou contra o governo sendo organizadas através do Facebook, ou disseminadas por grupos do aplicativo WhatsApp.

Por fim, será finalizado falando sobre alguns dos impactos que os assuntos abordados causam no aprendizado.

Novas doenças

O desenvolvimento tecnológico sempre foi intrínseco do ser humano, desde do advento da roda ou do descobrimento do fogo até viagens espaciais, o ser humano sempre buscou o aprimoramento dos seus conhecimentos e de suas capacidades inventivas relacionadas à tecnologia. Durante esta evolução, várias descobertas tiveram efeitos negativos a princípio, como os primórdios da radiação, quando não se utilizava de equipamento de proteção adequado, o mesmo acontece para o desenvolvimento tecnológico virtual.

As redes sociais são fruto deste desenvolvimento, elas possibilitam a comunicação entre pessoas a longa distância, além de auxiliar na difusão de informações, mas será que esta invenção só trouxe coisas boas para a população?

Junto com o aumento da presença da internet, foi testemunhado o aumento de uma série de transtornos mentais distintos ligados diretamente ao uso da tecnologia digital (IDGNOW, 2013), ou seja, o uso da internet criou novas doenças e agravou outras já existentes. É importante salientar que nem todos os transtornos são graves.

A *Nomophobia*, uma abreviatura de *no-mobile phobia* (medo de ficar sem telefone móvel), é a ansiedade que surge pela ausência do celular. É uma sensação de estar desconectado devido a um caminho neural que associa diretamente a sensação de privação tecnológica e um ataque de ansiedade, sendo assim um aumento acentuado de ansiedade quando as pessoas são privadas de seus telefones. É mais intenso nos *heavy users*, estudos recentes do Centro de Recuperação Morningside da Califórnia mostra que a *nomophobia* tem relação com a *FOMO* (*Fear Of Missing Out*), que trás ansiedade devido ao medo de estar perdendo algo, como informações ou atualizações de amizades importantes.

O Transtorno de Dependência da Internet é o uso excessivo e irracional da

internet, interferindo na vida cotidiana dos usuários, em muitos casos é um vício específico que faz o dependente ficar tanto tempo na internet, como o vício em redes sociais. O vício em jogos online é outro transtorno, sendo que já vem sendo feitos estudos grandes a cerca do assunto, há países que possuem cerca de 20% de sua população com idades entre 9 e 39 anos sofrendo de dependência de jogos online. Nos Estados Unidos vem aumentando o número de grupos de ajuda para viciados. Segundo (ROSEN, 2016), quando alguém é dependente de algo, o cérebro basicamente está informando que precisa de certas substâncias neurotransmissoras, particularmente a dopamina e a serotonina, para se sentir bem e o cérebro aprende rapidamente que certas atividades vão liberar essas substâncias químicas, facilitando assim a dependência.

Uma das doenças agravadas devido à internet foi a hipocondria, já possuindo uma variante, a hipocondria digital ou cibercondria. A cibercondria é a a tendência de buscar informações para fazer autodiagnósticos que muitas vezes estão errados, visto que a internet pode exacerbar sentimentos de hipocondria e, em alguns casos, causar novas ansiedades. Outro ponto importante é que os internautas, muitas vezes, não praticam a leitura literal da informação, isto é, eles podem encontrar uma maneira de transformar qualquer sintoma pequeno em várias doenças terríveis, alimentando a sensação de estar doente.

Existem outras doenças e transtornos, como a depressão causada pelo Facebook que será abordada mais a frente, e o Efeito Google. As ferramentas de busca da internet possibilitaram ao indivíduo comum fácil acesso a quase qualquer informação armazenada pela civilização, acontece que isto alterou a forma como o cérebro funciona. O acesso quase ilimitado à informação faz com que o cérebro retenha menos informações, visto que já se sabe onde encontrar aquela informação posteriormente. O Efeito Google não é necessariamente ruim, ele pode ser visto como um marco de mudança social, uma evolução que apontaria para o nascimento de uma população mais espera e informada, porém com resultados negativos em determinadas situações, como um aluno que não memoriza a matéria, pois sabe que quando necessário, pode buscar no Google.

Os efeitos do Facebook

A rede social Facebook foi criada com o intuito de aproximar as pessoas, porém muitas vezes ocorre o oposto, é preferida a conversa virtual à conversa cara a cara, ou criam-se ainda ansiedades ou angústias devido a falta de popularidade na rede social. O primeiro efeito negativo desta rede social é a Depressão de Facebook, o senso comum diria que como os seres humanos são animais sociáveis, o aumento da comunicação facilitada pelas redes sociais faria eles mais felizes e contentes, porém o oposto parece ser a verdade. Estudos da Universidade de Michigan mostram que o grau de depressão entre jovens tem correlação com o montante de tempo gasto no Facebook.

Dentre as razões para isto, é o fato que as pessoas tendem a postar apenas boas notícias sobre elas mesmas na rede social. Tornando-se fácil cair na falsa crença que todos estão vivendo vidas muito mais felizes e bem-sucedidas que a do usuário, quando isso pode não ser a verdade. Ainda (ROSEN, 2016) conduziu um estudo

sobre o estado emocional dos usuários do Facebook e identificou que, enquanto realmente há relações entre o uso do Facebook e problemas emocionais, os usuários que possuem um grande número de amigos na rede social apresentam menor incidência de tensão emocional.

O uso do Facebook, assim como de outras mídias sociais, cresceu tremendamente nos últimos dez anos, então se torna interessante conhecer a distribuição de idade das pessoas online.

- 95% dos adolescentes está online.
- 81% dos adolescentes online possuem algum tipo de mídia social.
- 77% dos adolescentes online usa Facebook.
- 74% dos adultos online utilizam mídia social, comparado a 8% a dez anos atrás.

Nota-se que a parcela da população em contato com as mídias sociais é muito representativa e torna-se necessária uma análise de quanto tempo em redes sociais uma pessoa passa: é estimado que 28% do tempo online é gasto em mídias sociais (GLOBALWEINDEX, 2015), sendo que 22% dos adolescentes utilizam mais de dez vezes por dia algum tipo de mídia, e mais da metade dos adolescentes entram pelo mais de uma vez por dia em alguma rede social (FACEBOOK, 2015).

Tem-se feito estudos sobre os efeitos do Facebook na saúde mental, e os estudos tem mostrado resultados mistos, há benefícios e malefícios. Serão inicialmente listados os benefícios:

- Conexões sociais reduzem depressão e ansiedade.
- Facebook e outras mídias sociais podem ajudar pessoas que sofrem de ansiedade social, visto a possibilidade de desenvolver relações sociais sem o estresse das interações cara a cara.
- A possibilidade de conexão do Facebook é associada com menor depressão e ansiedade, além de maior satisfação com a vida (GRIEVE et al., 2013).
- O Facebook permite uma maior existência de grupos para pessoas com situações difíceis, especialmente útil para pessoas que vivem em áreas onde não existem encontros desses grupos.

Outros estudos apontam para consequências negativas do uso do Facebook, como ansiedade, depressão, transtorno do déficit de atenção com hiperatividade, transtorno alimentar e vícios para os usuários, alguns dos maiores estudos são listados a seguir:

- O Cyberbullying aumenta o risco de depressão e ansiedade em crianças (O'KEEFFE et al., 2011).

- O Facebook pode causar depressão se o usuário fizer comparações negativas entre ele e os outros.
- O Facebook utiliza de previsões para características comportamentais, como o quão bem as pessoas estão na vida neste momento, podendo acentuar casos de depressão (KROSS et al., 2013).
- As redes sociais podem causar inveja, o que leva a depressão.
- As mídias sociais podem agravar os sintomas do transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (MALKOVSKY et al., 2012).
- A exposição de corpos no Facebook pode levar a transtornos alimentares.
- A incidência da distorção da imagem do corpo entre as adolescentes está associada com o uso do Facebook (EVELYN; JAMES, 2014).

No que diz respeito aos vícios, o Facebook pode ser considerado um vício causando ainda mais consequências, visto que vícios na internet causam complicações neurológicas, fisiológicas e problemas sociais. Sendo que aproximadamente 10% dos usuários apresentam uso irregular da rede social o qual pode levar ao neurotismo.

Como as redes sociais afetam a saúde mental

Uma questão natural que aparece é: Como as redes sociais podem impactar na vida das pessoas? Alguns autores se aventuraram a responder tais questões, sendo tais teorias divididas em teorias individuais e teorias sociais.

As teorias individuais buscam analisar a maneira com a qual as redes sociais afetam os comportamentos e traços de personalidade do indivíduo. As teorias sociais procuram olhar para a maneira com a qual o uso das mídias sociais afeta o relacionamento do sujeito com os outros e com o ambiente, influenciando na saúde mental.

Impacto do sedentarismo na saúde mental

Comportamentos sedentários são caracterizados por um baixo gasto de energia, possuindo um metabolismo pouco acima do metabolismo de descanso. Comportamentos sedentários estão se tornando cada vez mais comuns na nossa sociedade. De acordo com Nielson Media Research, 2000, os adultos americanos gastam em média 28 horas assistindo televisão. Em 2014, a rede social Facebook, estimou que, na média, as pessoas gastam 8.3 horas por mês no site.

As redes sociais passaram a tornar as pessoas mais sedentárias. O uso de tal tecnologia acaba criando momentos sedentários por si só, ao invés de simplesmente ser uma ferramenta para se utilizar durante tais momentos.

É bem conhecido os efeitos do sedentarismo na saúde física da pessoa. Doenças como diabetes tipo II, obesidade, doenças cardiovasculares, pressão alta são

todas associadas com comportamentos sedentários. No entanto, os efeitos na saúde mental que tal comportamento possui, é menos conhecido.

De acordo com (SANCHEZ-VILLEGAS A., 2008), reduzir os comportamentos sedentários podem ser benéficos para o tratamento de depressão e crises de ansiedade. Diversos estudos mostram que pessoas com alto grau de sedentarismo possuem uma maior chance de desenvolver depressão e/ou crises de ansiedade. Sanchez-Villegas (2008) realizaram um estudo e encontraram que os participantes com os níveis mais altos de sedentarismo, tinham 31% mais de chance de estarem com risco de alguma doença mental. Os autores abrem a possibilidade de que pessoas com doenças mentais caiam no sedentarismo como resultado do seu caso clínico.

Outro ponto que deve ser levado em conta, é que as pessoas com comportamentos sedentários possuem menos tempo para interações sociais cara-a-cara, ou atividades físicas, ambas atividades que se mostraram positivas contra doenças mentais (MARTINSEN, 2008). Sendo assim, o uso de redes sociais pode causar uma menor quantidade de outras atividades que são de extrema importância para evitar transtornos mentais.

De acordo com (SUGIYAMA T., 2007), existe uma associação inversa entre comportamentos sedentários e atividades físicas.

Interações cara-a-cara também reduzem o risco de desenvolvimento de doenças mentais e ajudam a aliviar problemas já existentes. Como demonstrado por (ONO E., 2011), a quantidade de interações sociais cara-a-cara são positivamente correlacionadas com melhorias na saúde mental individual.

Dessa forma, o sedentarismo, ocasionado pelo uso das redes sociais, acaba sendo um fator de impacto no desenvolvimento de doenças mentais, visto a diminuição de atividades físicas e sociais. Krout (2002), adiciona a hipótese de que além desses efeitos, o sedentarismo também leva a uma quebra do suporte social, ou de redes de comunicação, aumentando os riscos de desenvolver doenças psicológicas.

Interrupção do sono

Computadores, televisões e aparelhos móveis emitem altos níveis de luz azul. Essa luz artificial pode interromper os ciclos saudáveis de sono. (SANTHI N., 2011) mostrou que a exposição noturna à luz artificial pode perturbar o relógio biológico que controla o ciclo do sono.

A luz azul é a mais danosa aos humanos. Tal comprimento de onda suprime a produção do hormônio melatonina de maneira mais intensa que os demais comprimentos. As células ganglionares da retina são responsáveis por receber a luz externa e enviar a informação para o cérebro. A produção da melatonina é então controlada, sendo produzida pela glândula pineal. Na presença de luz, tal hormônio não é produzido, sendo necessário apenas uma pequena quantidade de luz azul, visto que as células ganglionares são mais sensíveis para tais frequências. Dessa forma, usar tais aparelhos não apenas servem de distração para o sono como podem realmente impedir a pessoa de dormir.

A relação entre sono e doenças mentais é bastante documentada. De acordo

com (MONTI J.M. MOHTI, 2000), pessoas que sofrem de ansiedade tendem a gastar menos tempo em sono profundo do que aquelas sem ansiedade. Um sono pobre pode tornar as pessoas menos receptivas à emoções positivas, visto a limitação nas habilidades de processar corretamente certos neurotransmissores no cérebro, tornando as pessoas mais tristes ou descontentes.

(LI J., 2013) ao estudarem 12000 genes obtidos de tecidos cerebrais de pessoas com depressão e de pessoas saudáveis, mostraram que existe uma conexão entre o ciclo do sono e depressão, sendo que a atividade genética das pessoas com depressão não estavam sincronizadas com o usual dia solar.

Relações sociais e saúde mental

Para analisar a maneira com a qual as redes sociais afetam a saúde mental, primeiro se faz necessário analisar a maneira com as quais as relações sociais afetam a saúde mental.

De acordo com a Mental Health Foundation, a amizade que formamos é essencial à saúde mental. Alguns estudos mostram como suporte social pode melhorar a esperança, ajudar na solidão, da mesma forma que isolamento social e interações sociais negativas estão associadas com depressão (CHOU K.L., 2011) e suicídio.

Esses exemplos mostram como as relações sociais podem afetar a saúde mental. A maneira com que essas coisas se relacionam ainda não é um consenso entre os pesquisadores. Por exemplo, para (UMBERSON D. MONTEZ, 2010) tanto a integração social, quanto a qualidade dos relacionamentos e a rede de relacionamentos sociais são importantes para se usufruir dos benefícios sociais.

Alguns pesquisadores dizem que apenas o apoio social afeta a saúde mental, visto que essas se referem a um apoio emocional, incluindo a sensação de que a pessoa é amada e querida. O suporte emocional fornecido pelos laços sociais melhoram o bem-estar psicológico, reduzindo-se assim o risco de comportamentos não saudáveis (KIECOLT-GLASER J.K., 2002). Apoio social podem reduzir o stress e melhorar a sensação de que a vida tem um significado (COHEN, 2004) e um propósito. (MAULIK P., 2011) encontrou que pessoas com um aumento do apoio de amigos e relativos, sofreram menos de problemas mentais oriundos de eventos traumáticos, devido à capacidade de tal apoio de diminuir o stress.

Existem diversos possíveis mecanismos que expliquem como os relacionamentos afetam a saúde mental. Uma possível explicação está em que os relacionamentos influenciam nos hábitos da pessoa. Por exemplo, uma esposa pode monitorar, regular, inibir e facilitar comportamentos saudáveis de seu parceiro. Outra possível explicação é relacionada à crença de que o individuo pode controlar os resultados da sua vida através de suas ações. Relações sociais fortalecem tal crença, melhorando hábitos saudáveis, a saúde mental e saúde física da pessoa (MIROWSKY J. ROSS, 2003).

A qualidade dos relacionamentos se mostrou mais importante do que a quantidade (TEO A., 2013). Teo et al, estimou que um em cada sete adultos com relacionamentos sociais de baixa qualidade vai desenvolver depressão no futuro, enquanto

que para os adultos com relacionamentos de melhor qualidade, apenas um em cada quinze adultos vai desenvolver o transtorno. (INGRAM K.M., 1999) afirmou que o bem-estar era uma função da satisfação juntamente com o apoio social, mas não era influenciado com o número de pessoas da rede de contatos.

Um adendo que se faz necessário nessa parte do texto, é que a causalidade entre relação social e saúde mental nem sempre é tão direta. Se faz necessário analisar diversos outros fatores para saber se as relações sociais realmente contribuem com o bem-estar das pessoas, no entanto, os diversos dados na literatura científica levam a crer que existe sim uma causalidade.

Relações sociais e redes sociais

Redes sociais são bastantes atraentes devido ao fato de fornecerem uma ilusão de companhia, mas sem as demandas de uma amizade (TURKLE, 2012). As redes sociais conseguem influenciar as relações sociais das pessoas.

De uma primeira forma, as redes sociais mudam a privacidade dessas relações. Por mais que essa falta de privacidade possa trazer uma sensação de estar perto da outra pessoa, foi mostrado que monitorar a atividade social de outra pessoa pode trazer resultados negativos da relação, como por exemplo intrusão tanto online como offline (LYNDON A., 2011).

De acordo com Danid Schwartz, as redes sociais podem ser problemáticas porque além de poder criar problemas, pode aumentar problemas de relação pessoal que seriam melhores lidadas off-line. As vezes as palavras são interpretadas de maneira errônea pela pessoa que está lendo, piorando a situação. Outros problemas como bullying e traição são piorados com o uso das redes sociais.

Nota-se o aparecimento de um novo fenômeno chamado *Fear of missing out* ou *FOMO*. (GROHOL, 2013) notou que tal efeito é tão intenso, que jovens e adultos querem visualizar suas redes sociais enquanto dirigem, sendo que para eles a possibilidade de haver uma conexão social é mais importante que a própria segurança. De acordo com (ARIELY, 2009), o *FOMO* está intimamente ligado com o medo de se arrepender, de ter feito a decisão errada sobre como passar o tempo.

De acordo com (ZUO, 2014), o *FOMO* acaba se traduzindo em comparações com a vida social da pessoa. Isso também pode trazer questionamento do tipo "Minha vida é tão excitante quanto a dos meus amigos?, Sou feliz com minha vida?". Além do sentimento de rejeição ao ver uma foto de um amigo que saiu sem convidá-lo.

Além disso, esse aumento da comparação pode diminuir a auto-estima e a visão que a pessoa tem dela. (CHOU H.G. EDGE, 2012) acharam indicativos de que indivíduos que usam Facebook por mais tempo, possuem uma maior chance de pensarem que a vida é injusta, e que as outras pessoas são mais felizes. (ZUO, 2014) mostrou que o aumento do uso do Facebook faz as pessoas tenderem a realizarem mais comparações sociais, e que essas comparações estão associadas com uma menor auto-estima e com uma menor saúde.

Redes sociais e ensino

As seções anteriores mostraram como as redes sociais podem influenciar de maneira drástica na vida das pessoas. O uso indevido desses meios pode causar sérios danos à saúde mental da pessoa. Seus efeitos negativos não param por aí. É possível notar como está se tornando cada vez mais corriqueiro o uso de celulares nas aulas, incluindo aulas de ensino superior.

Em uma primeira abordagem, pode-se dizer que o sono é essencial para o aprendizado. Como mencionado anteriormente, as redes sociais podem causar insônia, afetando assim o desempenho dos alunos. Uma noite mal dormida pode fazer a pessoa a ter sono durante seu dia, diminuindo sua capacidade de reter informação (VILELLA, 2016).

As doenças mentais que podem surgir com o uso da internet, também podem causar um pior desempenho acadêmico, visto por exemplo no caso da depressão cuja pessoa fica com pouca força de vontade para o estudo.

O *FOMO* e o transtorno de dependência da internet (mencionados na seção "Novas doenças"), juntamente com um menor interesse dos alunos na aula do que no mundo virtual, pode explicar essa situação dos alunos terem certas dificuldades em manter atenção por mais de 15 minutos.

Esses problemas acabam por ocasionar piores desempenhos acadêmicos, como mostra (THUSEETHAN S. KUHANESAN, 2014). Podemos levantar dois pontos importantes: faz-se necessário uma maior conscientização sobre os malefícios das redes sociais; faz-se necessário uma reformulação na maneira com que se ensina.

O primeiro ponto é facilmente justificado. Muitas pessoas não se preocupam com o uso excessivo das redes sociais, e uma maior conscientização pode mudar o cenário (tornam-se necessários estudos sobre a suscetividade dos alunos à mudança de seus comportamentos, mediante informação).

O segundo ponto se justifica pela crença dos autores do primeiro ponto ser mais utópico, sendo assim, mais difícil de atingir, sendo necessário outras abordagens. O celular pode se tornar um grande aliado, caso bem utilizado. A utilização da internet como meio de busca para complementar as aulas (talvez incentivado através de trabalhos em sala). Pode-se desenvolver *softwares* voltados a visualização de fenômenos, como análises de escoamentos, campos de tensões, linhas de força entre outros. Outra possibilidade seria a criação de grupos voltadas à discussão da matéria em sala, podendo até mesmo facilitar o saneamento de dúvidas.

Obviamente se faz necessário a realização de estudos sobre os impactos que as aulas teriam, e principalmente sobre como isso resultaria em melhorias no desempenho acadêmico. Mas uma coisa é certa, a tendência é aumentar o número de pessoas com celulares, aumentando assim os problemas mencionados, o que pode causar uma diminuição do nível superior de educação no país.

Considerações finais

Nesse presente artigo foi levantado problemas ligados ao uso das redes sociais, tais como depressão e insônia. Mencionou-se algumas possíveis explicações sobre como as redes podem afetar o comportamento das pessoas, sendo por fim mencionado o caso do ensino.

Nota-se que esse é um problema que vem crescente, e cuja tendência é crescer mais ainda. Sendo assim, faz-se necessário tomar atitudes. Os pais deveriam ser conscientizados sobre a melhor maneira de educar seus filhos, com relação às redes sociais. A sociedade deveria tentar difundir mais sobre os perigos das redes sociais, para ser possível haver desenvolvimento tecnológico de maneira saudável.

É claro que não devemos demonizar as redes sociais, visto que elas trazem diversos benefícios, os autores apenas indicam um maior grau de divulgação sobre os possíveis riscos.

Nota-se também uma certa defasagem entre o desenvolvimento atual e a propagação do conhecimento (ensino). Acredita-se que é necessário haver uma reformulação na maneira com a qual os professores lecionam, visto que está havendo uma enorme tendência dos alunos deixarem de prestar atenção no que é dito, para utilizar de redes sociais. Recomenda-se a realização de estudos para avaliar possíveis mudanças.

Referências

- ARIELY, D. *Predictably irrational*. [S.l.: s.n.], 2009. Citado na página 8.
- CHOU H.G. EDGE, N. “*They are happier and having better Lives than I am*”: *The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives*. [S.l.: s.n.], 2012. Citado na página 8.
- CHOU K.L., L. K. . S. J. *The association between social isolation and DSMIV mood, anxiety, and substance use disorders: wave 2 of the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions*. [S.l.: s.n.], 2011. Citado na página 7.
- COHEN, S. *Social Relationships and Health*. [S.l.: s.n.], 2004. Citado na página 7.
- EVELYN, M.; JAMES, G. *Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls*. [S.l.: s.n.], 2014. Citado na página 5.
- FACEBOOK. *Facebook’s Growth and Revenue*. 2015. Disponível em: <<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.646751542002797.1073741848.595941147083837type=3>>. Acesso em: 01.12.2016. Citado na página 4.
- GLOBALWEINDEX. *Daily Time Spent on Social Networks rises to 1.72 hours*. 2015. Disponível em: <<http://www.globalwebindex.net/blog/daily-time-spent-on-social-networks-rises-to-1-72-hours>>. Acesso em: 01.12.2016. Citado na página 4.

- GRIEVE et al. *Face-to-Face or Facebook: Can social connectedness be derived online? Computers in Human Behavior*. [S.l.: s.n.], 2013. Citado na página 4.
- GROHOL, J. *FOMO addiction: The fear of missing out*. 2013. Disponível em: <<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/04/14/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out/>>. Acesso em: 03.12.2016. Citado na página 8.
- IDGNOW. *Oito novas doenças provocadas pelo uso da internet*. 2013. Disponível em: <<http://idgnow.com.br/internet/2013/10/16/oito-novas-doencas-mentais-que-atingem-voce-por-causa-da-internet>>. Acesso em: 01.12.2016. Citado na página 2.
- INGRAM K.M., J. D. F. R. N. J. . S. Y. *Social support and unsupportive social interactions: Their association with depression among people living with HIV*. [S.l.: s.n.], 1999. Citado na página 8.
- KIECOLT-GLASER J.K., M. L. R. T. . G. R. *Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology*. [S.l.: s.n.], 2002. Citado na página 7.
- KROSS, E. et al. *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*. 2013. Disponível em: <<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841s5>>. Acesso em: 01.12.2016. Citado na página 5.
- LI J., B. B. M. F. *Circadian patterns of gene expression in the human brain and disruption in major depressive disorder*. [S.l.: s.n.], 2013. Citado na página 7.
- LYNDON A., B.-R. J. . C. A. *College students' Facebook stalking of ex partners*. [S.l.: s.n.], 2011. Citado na página 8.
- MALKOVSKY, E. et al. *Exploring the relationship between boredom and sustained attention*. [S.l.: s.n.], 2012. Citado na página 5.
- MARTINSEN, E. *Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression*. [S.l.: s.n.], 2008. Citado na página 6.
- MAULIK P., E.-W. . B. C. *The effect of social networks and social support on mental health services use, following a life event, among the Baltimore epidemiologic catchment area cohort*. [S.l.: s.n.], 2011. Citado na página 7.
- MIROWSKY J. ROSS, C. [S.l.: s.n.], 2003. Citado na página 7.
- MONTI J.M. MOHTI, D. *Sleep disturbance in generalized anxiety disorder and its treatment*. [S.l.: s.n.], 2000. Citado na página 7.
- O'KEEFFE, S. et al. *Clinical Report: The Impact of Social Media on Children, Adolescents and Families*. 2011. Disponível em: <<http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2011/03/28/peds.2011-0054.full.pdf>>. Acesso em: 01.12.2016. Citado na página 4.

- ONO E., N. T. O. T. M. M. H. N. K. T.-I. K. A. K.-Y. K. . M. Y. *Relationship between social interaction and mental health*. [S.l.: s.n.], 2011. Citado na página 6.
- ROSEN, L. *The Distracted Mind*. [S.l.: s.n.], 2016. Citado na página 3.
- SANCHEZ-VILLEGAS A., A. I. G.-G. F. B.-R. M. V.-C. J. . M.-G. M. *Physical activity, sedentary index, and mental disorders in the SUN cohort study*. [S.l.: s.n.], 2008. Citado na página 6.
- SANTHI N., T. H. v. d. V. D. J.-S. M. S.-H. V. S. L.-A. S. D. D. *The spectral composition of evening light and individual differences in the suppression of melatonin and delay of sleep in humans*. [S.l.: s.n.], 2011. Citado na página 6.
- SUGIYAMA T., S. J. D. D. B. A. . O. N. *Neighborhood walkability and TV viewing among Australian adults*. [S.l.: s.n.], 2007. Citado na página 6.
- TEO A., C. H. . V. M. *Social relationships and depression: Ten-year follow-up from a nationally representative study*. [S.l.: s.n.], 2013. Citado na página 7.
- THUSEETHAN S. KUHANESAN, S. *Influence of Facebook in Academic Performance of Sri Lankan University Students*. [S.l.: s.n.], 2014. Citado na página 9.
- TURKLE, S. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. [S.l.: s.n.], 2012. Citado na página 8.
- UMBERSON D. MONTEZ, J. *Social relationships and health: A flashpoint for health policy*. [S.l.: s.n.], 2010. Citado na página 7.
- VILELLA, E. *Privação do sono afeta memória de curto prazo*. 2016. Disponível em: <http://vyaestelar.uol.com.br/post/8221/privacao-do-sono-afeta-memoria-de-curto-prazo?/sono_memoria.htm>. Acesso em: 02.12.2016. Citado na página 9.
- ZUO, A. *Measuring up: Social comparisons on Facebook and contributions to self esteem and mental health*. [S.l.: s.n.], 2014. Citado na página 8.