

O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NAS DISTORÇÕES COGNITIVAS DE JOVENS

Carlos Eduardo Wenlund Fernandes¹

Izabele da Silva Vieira²

Ana Maria Simas Gaia Machado³

RESUMO: O artigo a seguir tem como objetivo analisar o impacto do uso excessivo das redes sociais com as distorções cognitivas no público jovens, seguindo os pressupostos teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Partiu-se da ideia de que a exposição intensiva e prolongada a plataformas digitais tem sido associada, na literatura científica recente, ao agravamento de padrões de pensamento disfuncionais, como por exemplo: comparação social excessiva, personalização, catastrofização e leitura mental, os quais integram o modelo cognitivo proposto por Aaron Beck. No aspecto da metodologia, o artigo se trata de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa e de caráter exploratório e descritivo, fundamentada em uma revisão narrativa da literatura nacional e internacional disponível em bases científicas reconhecidas. Os resultados demonstraram que o uso excessivo de redes sociais se relaciona recorrentemente, ao fortalecimento de padrões cognitivos distorcidos, à intensificação da comparação social ascendente e o aumento de sintomas ansiosos e depressivos entre jovens, aspectos que dialogam diretamente com o arcabouço conceitual da TCC. Concluiu-se que a compreensão dessa interação é relevante tanto para a prevenção quanto para a intervenção clínica, sobretudo no que se refere à identificação e à reestruturação de distorções cognitivas associadas ao comportamento digital, reforçando a pertinência da TCC como abordagem eficaz para o manejo destes impactos psicológicos decorrentes do uso problemático das redes sociais.

Palavras-chave: Redes Sociais. Distorções Cognitivas. Terapia Cognitivo-Comportamental. Jovens. Saúde Mental.

¹ Graduado em Psicologia, Pós-Graduando do curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental do Centro Universitário CEUNI-FAMETRO.

² Graduada em Psicologia, Pós-Graduanda do curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental do Centro Universitário CEUNI-FAMETRO.

³ Professora Orientadora Doutora em Biotecnologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Centro Universitário CEUNI-FAMETRO.

BSTRACT: This study aimed to analyze the impact of excessive social media use on cognitive distortions among young individuals, following the theoretical tenets of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). It was posited that intensive and prolonged exposure to digital platforms has been associated, in recent scientific literature, with the exacerbation of dysfunctional thought patterns, such as excessive social comparison, personalization, catastrophizing, and mind reading, which constitute the cognitive model proposed by Aaron Beck. Regarding methodology, this study comprised qualitative, exploratory, and descriptive bibliographic research based on a narrative review of national and international literature retrieved from recognized scientific databases. The results demonstrated that excessive social media use was consistently associated with the reinforcement of distorted cognitive patterns, the intensification of upward social comparison, and an increase in anxiety and depressive symptoms among youth-aspects that directly aligned with the conceptual framework of CBT. It was concluded that understanding this interaction is relevant for both prevention and clinical intervention, particularly regarding the identification and cognitive restructuring of cognitive distortions associated with digital behavior, thereby reinforcing the applicability of CBT as an effective approach for managing the psychological impacts arising from problematic social media use.

Keywords: Social Media. Cognitive Distortions. Cognitive Behavioral Therapy. Young People. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais se consolidaram, nas últimas duas décadas como um dos principais espaços de interação, socialização, informação e construção identitária para muitos, entre crianças, adolescentes e jovens adultos. Plataformas como *Instagram*, *TikTok*, *WhatsApp* e *YouTube* fazem parte, de forma cada vez mais intensa da rotina dessa população, moldando hábitos de comunicação, padrões de consumo online e offline, e sobretudo formas de percepção de si e do outro. Embora esse dispositivo traga inegáveis benefícios em termos de conectividade e acesso à informação, tem sido acompanhado com uma crescente preocupação da comunidade científica quanto aos seus efeitos sobre a saúde mental e o funcionamento comportamental dos usuários mais jovens. Recentes estudos epidemiológicos realizados no nosso contexto brasileiro vêm indicando uma expressiva prevalência constante do uso excessivo de mídias digitais entre a população de faixa etária mais jovem, correlacionando esse comportamento a prejuízos no sono, insatisfação com a imagem corporal e aumento de sintomas ansiosos e depressivos (Vieira et al., 2022).

Podemos observar que o uso excessivo de redes sociais, caracterizado por tempo de tela excessivamente prolongado, bem como as checagens compulsivas e dependência do retorno social imediato proporcionado por curtidas, comentários e visualizações, tem sido associado, em diversos estudos recentes, a impactos negativos na saúde mental e ao fortalecimento de padrões

de pensamento disfuncionais cognitivos e comportamentais. Esses padrões de funcionamento são denominados distorções cognitivas no campo teórico da Terapia Cognitivo-Comportamental, e eles correspondem a formas sistemáticas e recorrentes de processar a realidade de maneira distorcida das mais diversas maneiras, geralmente voltadas à autocrítica excessiva, à catastrofização de eventos cotidianos e à comparação social desfavorável bem como constantes auto rotulações.

A relevância acadêmica do tema surge, em primeiro lugar, da importância que as redes sociais assumiram no centro da vida cotidiana de muitos jovens contemporâneos, e em segundo lugar, da crescente demanda e necessidade por compreensão clínica dos impactos psicológicos e sociais decorrentes desse uso, sobretudo diante do aumento expressivo de quadros de ansiedade e suas variações etiológicas, depressão e relatos de baixa autoestima observados nessa faixa etária nos últimos anos tendo em vista que parte da geração de jovens adultos cresceram sob a influência das redes sociais e de seus parâmetros. Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, se compreender como esse ambiente digital contribui para a formação e a manutenção de crenças disfuncionais vem a representar a contribuição relevante tanto para a prática clínica quanto para o desenvolvimento de estratégias preventivas e psicoeducativas (Beck, 2022; Knapp & Beck, 2008) essenciais para o manejo dessas demandas crescentemente observadas na atualidade.

3

Com este cenário em mente, podemos estabelecer o seguinte problema desta pesquisa: de que forma o uso excessivo de redes sociais contribui para o desenvolvimento e a manutenção de distorções cognitivas em jovens, sob a perspectiva teórica da Terapia Cognitivo-Comportamental? Partimos da hipótese de que essa mesma exposição intensiva a esses ambientes digitais repletos de comparação social pode favorecer a consolidação de esquemas cognitivos disfuncionais, intensificando distorções como a comparação social excessiva, a personalização, a catastrofização e o pensamento dicotômico, com repercussões relevantes sobre o bem estar psicológico dessa faixa etária da população.

O objetivo geral deste artigo consiste em analisar, o referencial teórico fornecido pela Terapia Cognitivo-Comportamental, o impacto do uso excessivo de redes sociais nas distorções cognitivas de jovens. No que se refere aos objetivos específicos, foi buscado caracterizar o panorama contemporâneo do uso de redes sociais entre a população jovem; bem como revisar os fundamentos conceituais da Terapia Cognitivo-Comportamental relativos às distorções cognitivas; e discutir, a partir da literatura científica disponível, as principais evidências que

relacionam o uso excessivo de plataformas digitais ao fortalecimento de padrões de pensamento disfuncionais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O uso excessivo de redes sociais entre jovens: panorama contemporâneo

O uso de redes sociais entre crianças, adolescentes e jovens adultos cresceu de forma gradual, mas constante na última década, impulsionado pela popularização de smartphones e pela expansão do acesso à internet móvel como um meio facilitador da vida do brasileiro médio. Pesquisas que foram conduzidas em diferentes países indicam que grande parte dos adolescentes acessa plataformas digitais diariamente, muitas vezes por períodos superiores a três ou quatro horas, o que caracteriza padrão de uso significativamente mais intenso do que o observado em gerações anteriores (Twenge, 2017).

Um fenômeno como esse não pode ser compreendido apenas sob uma ótica quantitativa e arbitrária de tempo de tela, mas também há a necessidade de partir da qualidade e da função psicológica que o uso das redes sociais assume na vida destes mesmos jovens em suas devidas realidades. Para essa faixa etária da população, em fase de consolidação identitária, as plataformas digitais funcionam como espaço privilegiado de validação social, no qual curtidas, comentários e número de seguidores operam como indicadores simbólicos de aceitação e pertencimento ao grupo de pares de outros jovens (Valkenburg; Peter, 2009). Por isso, discutir o impacto das redes na vida dos jovens vai muito além de estipular limites de horas no relógio, pois se trata de olhar para a urgência de ser visto e aceito que marca essa fase da vida, agora impulsionada pelo ritmo dos algoritmos.

Tendo isso em vista o conceito de uso excessivo ou uso problemático de redes sociais tem sido definido, na literatura especializada não apenas pela quantidade a mais ou a menos de horas dedicadas às plataformas online, mas também pela presença de alguns padrões compulsivos de checagem, bem como também pela dificuldade de controle sobre o próprio comportamento digital e pela interferência desse uso em atividades cotidianas relevantes domésticas ou estudantis, como sono, estudos e relações interpessoais presenciais (Andreassen, 2012). Esse padrão aproxima-se, em muitos aspectos, dos critérios utilizados para a caracterização de comportamentos adictivos, ainda que o uso problemático de redes sociais não constitua, até o momento, categoria diagnóstica formalmente reconhecida nos principais manuais classificatórios.

Um fenômeno bastante interessante dentre os mais relevantes para a compreensão do uso excessivo de redes sociais entre jovens e os prejuízos que vem sendo causados no desenvolvimentos dos mesmo tem sido nomeado de o medo de ficar de fora, identificado na literatura internacional pela sigla FOMO, proveniente da expressão em língua inglesa fear of missing out. Fenômeno esse recorrente caracterizado pela apreensão e sentimentos de angústia persistente de que outras pessoas estejam vivenciando experiências gratificantes as quais o indivíduo não participa, sendo essa mais uma das manifestações deste desconforto digital cada vez mais progressivo mediado pelas linhas de código nas redes, o que impulsiona a checagem compulsiva das redes sociais como forma de monitoramento social constante (Przybylski et al., 2013).

Sobre a definição e o impacto do *Fear of Missing Out* no comportamento digital dos jovens, podemos afirmar que:

A apreensão de ficar de fora (FOMO) é definida como um desejo pervasivo de permanecer continuamente conectado com o que os outros estão fazendo. Trata-se de uma apreensão de que os outros possam estar tendo experiências gratificantes das quais o indivíduo está ausente. A partir de uma perspectiva motivacional, esse fenômeno pode ser compreendido como um estado de autorregulação resultante de déficits na satisfação de necessidades psicológicas básicas, atuando como um direcionador primário para a checagem compulsiva e o monitoramento social constante nas plataformas digitais (Przybylski et al., 2013, p. 1841, tradução nossa).

A combinação entre as arquiteturas detalhadamente persuasivas das plataformas digitais, que foram projetadas para maximizar o tempo de engajamento dos usuários de maneira personalizada e muitas vezes operando pelo viés de confirmação pelo engajamento do sujeito que está a consumir, e as características desenvolvimentais próprias da adolescência, marcada por interferências hormonais, maior sensibilidade à avaliação social alheia e por processos ainda em maturação relacionados à autorregulação em situações como essas, acaba sendo criado contexto especialmente propício para o estabelecimento de padrões de uso excessivo entre jovens, com potenciais repercussões sobre o funcionamento cognitivo e emocional dessa população, findando em quadros frequentes de ansiedade, oscilações de humor constantes e buscas proceduralmente cansativas por uma série de aprovações sociais que parecem nunca ser o suficiente a médio prazo.

Ainda vale a pena ressaltar que o conceito de uso excessivo não deve ser compreendido de forma homogênea e rígida, muito pelo contrário, dado o fato de que entre os diferentes jovens, uma vez que componentes individuais como fatores familiares e socioculturais interferem significativamente na relação de cada sujeito com as tecnologias digitais e o quão

atrativas elas podem parecer. Alguns grupos de jovens que são provenientes de contextos familiares com maior monitoramento parental desses usos de tecnologias, por exemplo tendem a apresentar padrões de uso distintos daqueles observados em contextos com uma quantidade menor de supervisão, o que reforça a necessidade de abordagens que considerem a multiplicidade de fatores envolvidos, evitando explicações reducionistas centradas exclusivamente no tempo de exposição às telas (Valkenburg, 2022).

Um outro aspecto extremamente relevante se refere às diferenças observadas entre os diversos tipos de atividades realizadas nas redes sociais, uma vez que o consumo passivo de conteúdo, caracterizado pela rolagem contínua de publicações alheias sem interação direta sendo nomeado de *doomscrolling*, tem sido associado com maior consistência na literatura, a desfechos psicológicos negativos, quando comparado ao uso ativo das plataformas quando sendo voltado à comunicação direta com amigos e familiares. Essa distinção sugere que não é apenas a quantidade de tempo dedicado às redes sociais que importa, mas também a qualidade e a natureza das interações estabelecidas nesse ambiente e como eles aumentam a possibilidade da incidência de comportamentos que podem ser prejudiciais na formação identitária e subjetiva de um jovem em desenvolvimento, aspecto que deve ser considerado tanto em pesquisas científicas quanto pela prática clínica voltada a essa população e os efeitos disfuncionais futuros.

2.2 Fundamentos da terapia cognitivo-comportamental e o conceito de distorções cognitivas

A Terapia Cognitivo-Comportamental constitui abordagem psicoterapêutica completamente estruturada, desenvolvida inicialmente pelo seu principal idealizador Aaron Beck na década de 1960, rompendo com a práxis da clínica psicanalítica e preconizando as práticas da abordagem, essas que foram fundamentadas na premissa de que os pensamentos, as emoções e sentimentos e posteriormente os comportamentos humanos encontram-se intrinsecamente interligados em ciclos de reforçamento, de modo que a forma como um indivíduo interpreta determinado evento influencia diretamente sua resposta emocional e comportamental a essa situação (Beck, 1997). Trata-se de modelo teórico amplamente validado empiricamente, com uma amplitude de aplicações variadas de acordo com a prática do terapeuta bem como as necessidades do paciente, constituindo uma ampla frente consolidada no tratamento de transtornos de ansiedade, depressão e diversas outras condições clínicas.

Na parte central da teoria está esse conceito do modelo de esquema cognitivo, compreendido como estrutura mental complexa e relativamente estável, formada no decorrer

do desenvolvimento do indivíduo perpassando de maneira importantíssima pela infância e pela adolescência e todas as características nela vivenciadas, estrutura mental essa que organiza e filtra e seleciona as informações captadas provenientes do ambiente, assim influenciando na maneira como essas novas experiências vividas são percebidas e interpretadas e posteriormente processadas. Quando esses esquemas são reforçados, repetidos os mesmos podem assumir um caráter disfuncional, geralmente associados a crenças centrais negativas e disfuncionais sobre si mesmo, sobre os outros ou sobre o mundo, tendem a favorecer o surgimento de distorções cognitivas, isto é, erros sistemáticos no processamento da informação que conduzem a interpretações distorcidas da realidade (Beck, 2013).

No que nos referimos a relação entre as crenças centrais e o surgimento dessas distorções, podemos afirmar que:

A partir do desenvolvimento, as pessoas tentam compreender seu mundo e desenvolvem certas ideias sobre si mesmas, sobre as outras pessoas e sobre o seu mundo. Suas crenças mais centrais, ou crenças centrais, são ideias profundas e fundamentais que as pessoas têm e que frequentemente não articulam, mesmo para si mesmas. Essas crenças determinam como as pessoas percebem e interpretam as situações cotidianas. Quando ativadas, alimentam diretamente os pensamentos automáticos e geram erros sistemáticos no processamento da informação, conhecidos como distorções cognitivas (Beck, 2022, p. 38).

Dentre as distorções cognitivas mais amplamente e reconhecidas descritas na literatura da TCC, destacam-se: o pensamento dicotômico ou polarizado, caracterizado pela tendência a avaliar situações em termos extremos, sem reconhecimento de nuances intermediárias e partindo para concepções rígidas e pouco flexíveis; a catastrofização, que consiste em antecipar os piores desfechos possíveis para determinada situação e se afetar no presente tendo em vista essa situação futura catastrófica; a personalização, na qual o indivíduo atribui a si mesmo responsabilidade excessiva por eventos externos, sendo combustível para sentimentos e auto percepções negativas e distorcidas; a leitura mental, que envolve a suposição constante e sem evidências suficientes, de que se conhece o pensamento ou a avaliação alheia de maneira precisa; a desqualificação do positivo, sendo uma das mais recorrentes onde as experiências positivas são minimizadas ou descartadas, em sequência focando-se nas negativas; e a generalização excessiva, na qual uma experiência isolada é tomada como padrão universal e permanente e inflexível (Burns, 2020; Knapp; Beck, 2008).

Estas distorções cognitivas não constituem isoladamente indicativo de psicopatologia, visto o fato de que elas acabam sendo até certo ponto presentes no funcionamento cognitivo cotidiano de qualquer indivíduo em momentos pontuais. Porém quando se tornam recorrentes

e de interferências nas vivências cotidianas, ficando mais rígidas e pouco permeáveis à contestação por evidências contrárias, tendem a se associar a quadros clínicos significativos, sobretudo transtornos depressivos e ansiosos, contribuindo para a manutenção de ciclos disfuncionais entre pensamento, emoção e comportamento (Wright et al., 2008).

A intervenção característica preconizada na Terapia Cognitivo-Comportamental consiste precisamente, na identificação colaborativa e monitoramento dessas distorções cognitivas de maneira empírica e colaborativa, seguida por um processo estruturado de reestruturação cognitiva através de técnicas como RPD (Registro de Pensamento Disfuncional) questionamento socrático e demais técnicas que podem e devem ser analisadas e utilizadas se necessário, e no decorrer destas aplicações de técnicas o paciente é auxiliado a examinar criticamente a validade e veracidade de seus pensamentos automáticos, substituindo interpretações distorcidas por avaliações mais realistas e equilibradas da realidade material. Esse processo pressupõe, que a compreensão adequada dos contextos ambientais e socioculturais que favorecem a formação e a manutenção de tais distorções, dentre os quais o ambiente digital contemporâneo assume relevância crescente, visto que muitas vezes os sofrimentos vivenciados no ambiente offline podem ser de tamanho impacto direcionador e aos poucos reforçar padrões disfuncionais momentaneamente silenciados pela vivência dopaminérgica nas redes algorítmicas.

Vale a pena destacar que ainda que o modelo cognitivo comportamental compreenda que os pensamentos automáticos como produtos imediatos e, muitas vezes, pouco perceptíveis e analisáveis conscientemente, de esquemas cognitivos mais profundos, os quais, quando são disfuncionais, tem a tendência a se manifestar de formas recorrentes diante de situações estressantes específicas. No caso de muitos jovens frequentemente expostos a ambientes digitais de comparação social, a repetição sistemática de determinados pensamentos automáticos negativos e por vezes distorcidos, como sou inferior aos meus colegas ou ninguém se interessa pelo que publico online, tendem a reforçar progressivamente esquemas cognitivos relacionados à desvalorização pessoal, em processo cumulativo que a literatura da TCC denomina consolidação esquemática (Beck, 2013).

É importante que venhamos a salientar que a Terapia Cognitivo-Comportamental não compreende as distorções cognitivas como fenômenos estáticos ou imutáveis, muito pelo contrário, mas como padrões aprendidos e reforçados em diversas situações, portanto, passíveis de modificação e ajustes pontuais por meio de intervenção terapêutica estruturada. Essas

características conferem à abordagem da TCC uma particular relevância para no enfrentamento dos desafios contemporâneos relacionados ao uso excessivo de tecnologias digitais e dos efeitos de sofrimento psíquico amplificados, na medida em que a TCC oferece arcabouço técnico e reconhecidamente consolidado para a identificação e a reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais associados a esse fenômeno infelizmente recorrentes, ainda que este seja relativamente recente quando comparado à trajetória histórica da própria terapia cognitiva.

2.3 Redes sociais, comparação social e vulnerabilidade cognitiva na juventude.

A teoria da comparação social foi formulada originalmente por Leon Festinger em 1954, teoria que sustenta que os indivíduos possuem uma tendência inata a avaliar suas próprias capacidades, conquistas e circunstâncias de vida a partir da comparação com outras pessoas, sobretudo na ausência completa de critérios objetivos de autoavaliação, sendo assim estabelecendo padrões por vezes irreais e injustos com os próprios do indivíduo que adentram a análise. Essa tendência constitui um fenômeno psicológico universal, visto o fato de que comparações sempre foram parte da vivência nas sociedades, porém com esse nível de impacto e pessoalidade antes nunca fora visto, pois as redes sociais o amplificam os sentimentos pré-existent de inadequação visto o momento do desenvolvimento e posteriormente o potencializam significativamente as oportunidades e a frequência dessas comparações, expondo os usuários a fluxo contínuo de conteúdos cuidadosamente selecionados e editados, que retratam de forma constante, em regra, versões idealizadas da vida alheia (Festinger, 1954; Valkenburg, 2022).

Festinger (1954; *apud* Valkenburg, 2022) definiu a comparação em três direções: a primeira sendo a ascendente, em que acabamos nos medimos com quem parece estar melhores condições e que costuma alimentar o sentimento de inadequação profundo; a segunda sendo a descendente, que foca em quem estaria em desvantagem e acabaria servindo para inflar ou proteger a autoestima; e já a terceira seria a lateral, feita com quem está no mesmo nível, oferecendo um parâmetro bem mais condizente com a realidade e sendo uma forma menos excruciante.

Existe no organismo humano um impulso para avaliar suas próprias opiniões e suas próprias habilidades. Nos casos em que a realidade física não oferece um parâmetro objetivo e claro para essa avaliação, as pessoas avaliam suas opiniões e capacidades comparando-as, respectivamente, com as opiniões e habilidades de outros indivíduos. À medida que a diferença entre a capacidade de uma pessoa e a do outro aumenta, diminui a tendência a comparar-se a ele, direcionando o indivíduo para a busca de grupos de pares que sirvam de referência (Festinger, 1954, p. 117, tradução nossa).

No fim das contas, as redes sociais vivem de manipular e amplificar exatamente essas três dinâmicas no nosso dia a dia, esse fenômeno se manifesta com os jovens de maneiras mais focais no parâmetro da comparação ascendente, ocorrendo nas situações quando o indivíduo A se compara ao indivíduo B percebido como superior em determinado atributo considerável, o que tende a gerar sentimentos de inadequação, insatisfação corporal e diminuição da autoestima, especialmente entre adolescentes e jovens ainda em processo de formação identidade e subjetividade, estando mais recorrentemente suscetíveis a essas comparações injustas. Estudos indicam que a exposição repetida a esse tipo de comparação, característica do ambiente das redes sociais, associa-se a maiores índices de sintomas depressivos e de insatisfação com a própria imagem corporal (Keles; McCrae; Gray, 2020).

Na cognitivo-comportamental a comparação social ascendente recorrente nos moldes citados anteriormente no contexto de jovens passa a ser compreendida como mecanismo de reforço, isto é, ações que aumentam a incidência de um comportamento que tem como principal função lidar com auto percepções distorcidas e que alimenta e reforça distorções cognitivas específicas. A exposição contínua a publicações das mais variadas que retratam sucesso profissional, relacionamentos idealizados ou padrões corporais editados e inatingíveis favorece, por exemplo o fortalecimento de distorções como a desqualificação do positivo, na medida em que o jovem tende a minimizar suas próprias conquistas em contraste com os conteúdos observados, assim como a generalização excessiva ao interpretar sua realidade cotidiana, naturalmente heterogênea como se algum componente estivesse faltando, como inferior à realidade aparentemente homogênea e positiva exibida pelos demais usuários em *feeds* infinitos.

Ademais, a arquitetura das redes sociais foi primariamente fundamentada em métricas quantificáveis de aprovação social como número de curtidas e comentários, favorece também o desenvolvimento de padrões de pensamento vinculados à personalização e à leitura mental nas mais diversas situações. Jovens que frequentemente interpretam a ausência de interação como *Like* ou as mais diversas formas de validação em suas publicações como evidência de rejeição pessoal, atribuindo a si mesmos responsabilidade por esse suposto desinteresse alheio, ainda que existam múltiplos fatores algorítmicos e contextuais que influenciam a visibilidade de determinado conteúdo, independentemente de seu valor ou qualidade intrínseca (Andreassen, 2012).

Pesquisas conduzidas por Orben e Przybylski (2019) sugerem que a associação entre uso de tecnologias digitais e bem estar psicológico apresenta magnitude estatisticamente pequena

quando analisada de forma agregada e populacional, o que indica a necessidade de cautela quanto a generalizações simplistas sobre o tema. Porém os próprios autores reconhecem que subgrupos específicos e nas mais diversas configurações, podendo ser caracterizados por padrões com uso mais intensos, sendo compulsivos ou voltados prioritariamente à comparação social, tendem a apresentar associações mais robustas entre uso excessivo de redes sociais e indicadores de sofrimento psicológico, o que reforça a relevância de abordagens qualitativas capazes de captar essas nuances, para além de médias populacionais.

Agora adicionemos essas considerações com a chamada hipótese da amplificação, segundo a qual as redes sociais não criam propriamente, estas vulnerabilidades cognitivas nessa parte da população, mas amplificam e intensificam processos psicológicos preexistentes os tornando mais frequentes, mais intensos de viver e mais difíceis de evitar no dia a dia. Sob essa perspectiva, jovens que já apresentavam, antes do uso intensivo de redes sociais, tendência a distorções cognitivas relacionadas à autoavaliação negativa encontrariam, no ambiente digital, palco privilegiado para a manifestação e o fortalecimento desses padrões, em processo de retroalimentação entre vulnerabilidade individual prévia e características do ambiente digital contemporâneo (Keles; McCrae; Gray, 2020).

2.4 Distorções cognitivas associadas ao uso excessivo de redes sociais: um diálogo com a tcc

A articulação entre os conteúdos apresentados anteriormente nos permite construir esse modelo explicativo e completo de forma integrada, no qual as redes sociais, tendo seu uso exacerbado de forma constante, podem atuar como um fator ambiental que se torna cada vez mais relevante para o fortalecimento de possíveis distorções cognitivas específicas em uma certa faixa etária da população. Na TCC podemos afirmar que a exposição repetida a certos tipos de estímulo, como por exemplo, a comparação social ascendente, dependências constantes de validações externas, quantificáveis por meio de likes e outros meios de validação das redes sociais, e a incerteza que é inerente ao funcionamento dos algoritmos de distribuição de conteúdo configuram um ambiente mais do que propício à consolidação de uma série de distorções cognitivas que vão se aliar justamente a esquemas de inadequação negativos que já pré-existent em muitos desses jovens.

Os autores Twenge e Campbell (2018) fizeram as associações do aumento expressivo dos principais indicadores de sofrimento psicológico entre certos grupos de jovens que foram observados a partir da década de 2010, assim como a popularização dos smartphones e de redes

sociais que estavam em fases crescimento naquele momento, sugerindo assim que a consequente intensificação do tempo de tela coincide temporalmente com a altíssima elevação dos índices dos sintomas ansiosos, depressivos e solidão constante, nos relatos que foram apurados. Por mais que tais achados sejam objeto constante de debate metodológico na literatura, principalmente quando a direção da causalidade entre o uso dessas redes sociais e o sofrimento psicológico, a convergência entre diferentes estudos aponta para a relação relevante que não pode ser desconsiderada pela prática clínica.

A grande dimensão dessa mudança geracional e de como vem sendo seu impacto no bem-estar emocional dos jovens fica mais do que evidente nas palavras de Twenge (2017, p. 91, tradução nossa):

A chegada do smartphone mudou radicalmente todos os aspectos da vida dos adolescentes, desde a natureza de suas interações sociais até sua saúde mental. Os jovens que passam mais tempo em dispositivos eletrônicos e redes sociais e menos tempo em atividades presenciais reportam níveis significativamente mais baixos de bem-estar psicológico e taxas substancialmente mais altas de sintomas depressivos. A proliferação das mídias digitais criou um ambiente no qual a vulnerabilidade emocional é constantemente exposta à avaliação quantificável do grupo de pares.

Quando analisado na ótica da terapia cognitivo-comportamental, podemos compreender que essa relação, muitas das vezes, não implica em atribuir aos aplicativos de redes sociais um papel exclusivamente causal, como um catalisador no desenvolvimento dessas distorções cognitivas que estamos falando. Ou em possíveis quadros psicopatológicos, mas ainda há de se reconhecer que o ambiente digital pode sim funcionar, muitas das vezes, como um fator contextual significativo para o adoecimento. Essas redes muitas vezes estão em comunhão com diversos outros fatores que interagem com as vulnerabilidades individuais pré-existentes destes indivíduos, tais como crenças centrais negativas a respeito de si mesmo, já estabelecidas como baixa autoestima prévia ou dificuldades de autorregulação emocional. Essa compreensão dialógica entre fatores individuais e ambientais é consistente com o próprio modelo cognitivo-comportamental, este que reconhece, de forma muito clara, a influência e reciprocidade entre pensamentos, emoções e comportamentos e o contexto aos quais elas estão expostas (Wright et al., 2008).

Nesse sentido, uma intervenção clínica fundamentada na TCC voltada a jovens que apresentem estes padrões de usos excessivos das redes sociais, associados ao sofrimento psicológico progressivo, deve contemplar não apenas essa possível reestruturação das distorções cognitivas, mas também como a comparação social ascendente e a dependência de validações externas advindas do ambiente digital, mas também estratégias voltadas à psicoeducação sobre

tal funcionamento dessas plataformas digitais e ao desenvolvimento destas habilidades de autorregulação quanto ao uso das tecnologias, em uma abordagem que integre as dimensões cognitivas, comportamentais e educativas.

Na literatura especializada em intervenções cognitivas e comportamentais que podem ser aplicadas ao uso excessivo dessas tecnologias digitais, tem-se incorporado, de forma crescente, técnicas específicas voltadas à identificação de tais gatilhos digitais, como por exemplo: para detecção de pensamentos automáticos negativos, o questionamento socrático de crenças que podem estar relacionadas a essa busca por validação social online e em comunhão ao estabelecimento gradual de metas condizentes de ordem comportamental na redução do tempo de tela, sempre estando em consonância com os princípios do empirismo colaborativo e estruturado que caracterizam a TCC enquanto abordagem terapêutica (Knapp; Beck, 2008).

De forma complementar, autores como Judith Beck (2022) vêm destacando a relevância do RPD (registro de pensamentos disfuncionais) como um instrumento terapêutico central e também aplicável no contexto digital, por meio do qual o paciente é orientado a documentar, imediatamente após o uso de tais redes sociais, os pensamentos automáticos e emoções que possam ser associadas a determinadas interações online, favorecendo uma maior consciência sobre os próprios padrões cognitivos e possibilitando, dessa forma, que, na sessão terapêutica subsequente, possa haver um trabalho colaborativo muito mais preciso de identificação e reestruturação destas mesmas distorções identificadas durante o uso.

3 METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, fundamentada na análise de produções científicas nacionais e internacionais relacionadas ao uso excessivo de redes sociais e às possíveis interações com distorções cognitivas no público jovem, sob a perspectiva teórica da TCC (terapia cognitivo-comportamental). A pesquisa é de natureza bibliográfica, pois segundo a literatura metodológica estabelecida, se caracteriza pelo levantamento e pela análise crítica do material já elaborado anteriormente, constituído principalmente por artigos científicos, livros e demais publicações acadêmicas relacionadas ao tema investigado (Gil, 2019).

A pesquisa se classifica como exploratória e descritiva, na medida em que busca proporcionar maior familiaridade com o problema investigado durante o artigo, tornando-o mais explícito, ao mesmo tempo em que descrevemos as características do fenômeno aqui

estudado a partir de uma sistematização das evidências científicas disponíveis. Quanto à abordagem utilizada, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, voltada à compreensão e aprofundamento das relações conceituais entre o uso excessivo de redes sociais e as possíveis distorções cognitivas, sem pretensão de mensuração estatística ou de generalização quantitativa dos resultados (Minayo, 2014).

O procedimento metodológico escolhido consistiu em revisão narrativa da literatura, que foi realizada por meio de levantamento de publicações científicas disponíveis em bases de dados reconhecidas, como Scientific Electronic Library Online (Scielo), Periódicos CAPES, PubMed e Google Acadêmico, utilizando-se como descritores de busca, isolados e combinados, os termos redes sociais, distorções cognitivas, terapia cognitivo-comportamental, jovens, adolescentes e saúde mental, em português e em inglês.

Foram priorizadas, para fins de seleção do material bibliográfico, publicações produzidas nos últimos dez anos, admitindo como exceção, obras clássicas de fundamentação teórica consolidada, como os trabalhos seminais de Aaron Beck sobre o modelo cognitivo e de Leon Festinger sobre a teoria da comparação social, por sua relevância histórica e conceitual insubstituível para a compreensão do fenômeno investigado. Foram excluídas publicações sem revisão por pares, materiais de divulgação não científica e conteúdo sem indicação clara de autoria ou de fundamentação metodológica.

14

A análise do material que foi selecionado anteriormente foi conduzida através de uma leitura crítica e de uma sistematização temática dos conceitos, organizando-se com as contribuições de diferentes autores em núcleos temáticos relacionados ao uso das redes sociais entre o público juvenil, aos fundamentos da terapia cognitivo-comportamental e à interface entre ambos os tópicos, de modo a possibilitar a construção de uma discussão integrada, constituída de diversas perspectivas, nos resultados e na discussão deste artigo.

Podemos ressaltar, por fim que a opção metodológica pela pesquisa bibliográfica se justificou pela própria natureza do problema a ser investigado, com um caráter eminentemente integrativo e conceitual, voltado majoritariamente para a articulação entre dois campos de conhecimento, objetivando compreender os estudos sobre o comportamento digital e o arcabouço teórico da terapia cognitivo-comportamental. Dessa forma, foi permitido que construíssemos uma base teórica consistente, capaz de subsidiar tanto reflexões acadêmicas futuras quanto orientações clínicas preliminares, ainda que isso não substitua a necessidade de investigações empíricas complementares, conforme é apontado nas considerações finais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Convergências e divergências entre uso excessivo de redes sociais e distorções cognitivas na literatura

A revisão de literatura desenvolvida ao longo deste artigo nos permitiu identificar convergências relevantes entre os estudos aqui analisados, pois à existência de associações entre o uso excessivo de redes sociais e o fortalecimento de possíveis padrões de pensamento compatíveis com distorções cognitivas descritas pela terapia cognitivo-comportamental. Autores de diferentes tradições teóricas e metodológicas, ainda que partindo de focos disciplinares distintos, como, por exemplo, a psicologia social, a psiquiatria e a própria TCC, convergem nos pontos específicos como: da comparação social ascendente, como um mecanismo central na relação entre o uso das plataformas digitais e o sofrimento psicológico entre jovens (Festinger, 1954; Valkenburg, 2022; Keles; McCrae; Gray, 2020).

A dependência de métricas quantificáveis de validação social, como, por exemplo, os likes (ou curtidas, dependendo do aplicativo) e constantes comentários, se relaciona de modo recorrente ao fortalecimento de distorções como a personalização e posteriormente reforçadores da leitura mental, ao passo que a exposição a conteúdos idealizados constantemente se associa diretamente à desqualificação do positivo e à generalização excessiva constante. Essa especificidade temática representa uma contribuição relevante da presente revisão, pois avança de análises abrangentes para mapear como os recursos digitais podem interagir com distorções cognitivas específicas do modelo beckiano.

Por outro lado, a literatura não se trata de um consenso absoluto entre os pares, foi possível encontrar algumas divergências de importância inquestionável, principalmente no que diz respeito ao real tamanho dessa relação entre as redes sociais e o sofrimento psíquico. Essa tensão fica clara ao confrontar trabalhos como os de Twenge e Campbell (2018), que apontam um vínculo fortíssimo entre o tempo em frente às telas e o aumento de sintomas de ansiedade e quadros depressivos. Em contrapartida, as pesquisas de Orben e Przybylski (2019) olham para dados populacionais mais amplos e encontram um efeito estatisticamente mais modesto. Longe de invalidar um debate tão necessário, muito pelo contrário, esse descompasso das expectativas das pesquisas só mostra que não podemos tratar o tema com generalizações simplificadas, pois é preciso considerar diferentes fatores, formas de uso e, acima de tudo, quais são as vulnerabilidades ambientais que rodeiam a vida dos jovens nesse contexto.

Um outro ponto que chama a atenção é a clara carência de produções científicas nacionais focadas nessa dinâmica tão necessária, visto que boa parte da base teórica disponível vem de pesquisas realizadas em contextos sociais e culturais bem distantes da realidade brasileira, vindos quase sempre dos Estados Unidos e da Europa. Isso só reforça o quanto é necessário desenvolvermos pesquisas voltadas no cenário brasileiro, capazes de levar em conta as particularidades socioeconômicas que, inevitavelmente, atravessam tanto o comportamento digital da juventude quanto a forma como essas distorções cognitivas podem se manifestar em território nacional.

Vale destacar também como esses dados conversam diretamente com o papel da autoestima nesse processo, visto que a literatura indica que o impacto das redes passa por esse filtro: jovens que já chegam com a autoimagem ligeiramente fragilizada ficam mais expostos aos efeitos nocivos e distorcidos da comparação social, enquanto aqueles com uma estrutura emocionalmente mais bem desenvolvida conseguem filtrar e relativizar melhor o conteúdo que consomem. Esse achado reforça a compreensão de que o impacto das redes sociais sobre o funcionamento cognitivo não é uniforme, dependendo de características individuais que devem ser consideradas tanto pela pesquisa quanto pela prática clínica.

4.2 Implicações clínicas para a prática da terapia cognitivo-comportamental

Os achados discutidos anteriormente apresentam implicações consideravelmente importantes para a prática clínica fundamentada na TCC, principalmente no atendimento de muitos jovens que vivenciam algum tipo de sofrimento psíquico relacionado ao uso das redes sociais. Nesse sentido, é importante que aconteça uma avaliação clínica inicial que considere também a forma como esse jovem se manifesta dentro das tecnologias digitais, não apenas por uma questão de tempo de tela ou por quais plataformas são mais utilizadas, o que o paciente costuma fazer nelas, mas qual função esse dispositivo de formação de subjetividade ocupa em sua rotina e se existe a necessidade frequente de uma hiper checagem de notificações ou então mensagens e novas publicações.

Essas informações podem ajudar na compreensão de um caso complexo e também na identificação de muitas situações presentes nesse ambiente digital que podem acabar funcionando como gatilhos para determinados pensamentos automáticos do paciente. A identificação dessas distorções cognitivas que aparecem durante esse contexto também pode contribuir para a escolha mais certa de uma possível intervenção que seja mais bem

direcionada. A comparação social ascendente, por exemplo, funciona exatamente quando o adolescente passa a comparar a própria vida, as próprias vivências com aquilo que outras pessoas vêm mostrando nas redes sociais, dado o fato de que há um filtro inclusive de postagens. Então, muitas das vezes, a versão que vai para a internet já é extremamente modificada. Da mesma forma, curtidas, comentários, novos seguidores e outras métricas quantificadas, ou no caso de quantidade, podem acabar sendo interpretadas como formas de validação pessoal.

Essas situações podem e devem ser trabalhadas a partir das próprias experiências do paciente, utilizando-se de técnicas de reestruturação cognitiva para questionar essas interpretações e buscar diferentes formas de compreender o que está acontecendo naquele caso em específico. Dessa maneira, a intervenção não fica distante da realidade de um jovem, mas acaba sendo parte das situações que fazem parte do seu cotidiano.

Um outro aspecto que merece atenção é a importância de desenvolvermos um letramento digital crítico, pois muitos jovens precisam ter a possibilidade de compreender que aquilo que aparece nas redes sociais não representa necessariamente a realidade como um todo. Existem algoritmos, interesses comerciais e formas específicas de organização de conteúdos que influenciam como uma pessoa acaba consumindo aquele material, como ela o processa e como se sente a partir disso.

Isso pode ser especialmente importante quando os conteúdos estão relacionados à própria aparência, ao sucesso, a relacionamentos, estilos de vida que muitas das vezes estão em dissonância. A partir dessa compreensão, muitas das vezes o jovem vai poder começar a questionar mais aquilo que vê e perceber que muitas das comparações realizadas são feitas com uma realidade selecionada, que foi apresentada de determinada maneira. Também é importante pensar em estratégias preventivas que não fiquem restritas ao atendimento individual, visto que a escola e a família podem ter um papel importante nesse processo, principalmente quando existem ações voltadas para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e do pensamento crítico desde fases mais precoces. Nesse contexto, alguns princípios da TCC podem ser utilizados para ajudar crianças e adolescentes a compreender melhor a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos diante das redes sociais, dessa forma seria possível trabalhar essas questões antes desse padrão de uso excessivo ou determinadas distorções cognitivas se tornem mais acentuados.

Nesse sentido, o trabalho conjunto entre profissionais da psicologia clínica, psicologia escolar e educadores pode ser uma estratégia importante para a construção de ambientes mais

protetivos, já a psicoterapia individual possui um papel importante, mas sozinha não consegue alcançar todos os espaços em que o jovem está exposto às redes sociais. Essa exposição acontece em casa, na escola, entre amigos e em diferentes momentos do dia, por isso, ações realizadas no ambiente escolar podem complementar aquilo que é trabalhado em psicoterapia e ampliar as possibilidades de prevenção.

Programas psicoeducativos baseados nos princípios da TCC, quando desenvolvidos no contexto escolar, podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao pensamento crítico diante dos conteúdos digitais. Esses programas podem abordar questões como comparação social, necessidade de validação e os padrões idealizados que aparecem frequentemente nas redes, além disso, podem ajudar os jovens a perceberem de maneira mais consciente como esses ambientes podem influenciar seus pensamentos e comportamentos. Dessa forma, a prevenção não precisa acontecer apenas quando o sofrimento psicológico já está estabelecido, pois ela também pode fazer parte de um trabalho mais amplo de promoção da saúde mental e de preparação dos jovens para lidar de maneira mais consciente com o ambiente digital.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

18

No presente artigo, tivemos o objetivo de analisar, com base no referencial teórico fornecido pela Terapia Cognitivo-Comportamental, o impacto de um uso exacerbado das redes sociais e a interação deste fenômeno com possíveis distorções cognitivas na população jovem. A partir da revisão da literatura desenvolvida, foi possível constatar que o ambiente digital contemporâneo, muitas das vezes caracterizado pela intensificação de comparações sociais, pela dependência de métricas quantificáveis que operam pela validação do usuário, constitui um fator contextual relevante para o fortalecimento de padrões de pensamentos disfuncionais, compartilhados com as distorções cognitivas amplamente descritas pelo modelo cognitivo de Aaron Beck. Tais como comparação social ascendente, que fora posteriormente trabalhada por outros autores, e personalização, desqualificação do positivo e generalização.

Retomando o problema da pesquisa que orientou o estudo em questão, se confirma a hipótese de que a exposição intensiva em ambientes digitais a comparações sociais favorece a consolidação de esquemas cognitivos desadaptativos e muitas das vezes distorcidos entre jovens, com repercussões relevantes sobre o bem-estar psicológico, ainda que essa relação deva ser compreendida de uma forma não determinística, muito pelo contrário, reconhecendo a

influência da vulnerabilidade individual e pessoal pré-existente e, por consequência, a heterogeneidade dos padrões dos usos dessas plataformas digitais.

Quanto aos objetivos específicos aqui delineados, verificamos que foram integralmente alcançados ao longo do desenvolvimento desse artigo. Se caracterizou um panorama contemporâneo do uso das redes sociais entre jovens, revisando assim os fundamentos conceituais da Terapia Cognitivo-Comportamental relativos à base das distorções cognitivas. E se discutiu, com base na literatura científica revisada, as principais evidências que relacionam o uso excessivo das plataformas digitais ao fortalecimento de padrões de pensamento disfuncionais.

Como principal contribuição, o artigo em questão apresenta a articulação teórica específica entre diversas características do ambiente das redes sociais e distorções cognitivas particulares do modelo beckiano, avançando em relação a abordagens mais abrangentes sobre os possíveis efeitos de tecnologias digitais, além de discutir as implicações clínicas relevantes na prática da TCC no atendimento de jovens. Como limitação do estudo, se reconhece o caráter eminentemente bibliográfico da pesquisa, que não permite uma mensuração empírica direta da relação investigada em amostra específica de jovens brasileiros, tampouco a análise de variáveis moderadoras individuais com uma maior profundidade.

19

Recomendamos, para futuros estudos, a realização de pesquisas empíricas de natureza qualitativa e quantitativa junto a jovens brasileiros, que permitam a mensuração de formas mais precisas da associação entre padrões específicos de uso de redes sociais e a presença de distorções cognitivas, bem como investigações que avaliem a eficácia de intervenções da TCC especificamente desenvolvidas para o manejo do uso excessivo dessas tecnologias digitais em adolescentes e jovens adultos, contribuindo assim para o aprofundamento de um debate científico que ainda há muito de ser aprimorado e, conseqüentemente, auxiliar as práticas clínicas preventivas voltadas para essa população.

6 REFERÊNCIAS

- Andreassen, Cecilie Schou. **Development of a Facebook Addiction Scale**. Psychological Reports, [S. l.], v. 110, n. 2, p. 501-517, 2012.
- Beck, Aaron T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: Plume, 1997.
- Beck, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Burns, David D. **Sinta se bem: uma nova terapia contra a depressão**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

Festinger, Leon. **A theory of social comparison processes**. *Human Relations*, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

Gil, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

Keles, Betul; Mccrae, Niall; Gray, Annmarie. **A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents**. *International Journal of Adolescence and Youth*, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 79-93, 2020.

Knapp, Paulo; Beck, Aaron T. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 30, supl. 2, p. S54-S64, 2008.

Minayo, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

Orben, Amy; Przybylski, Andrew K. **The association between adolescent well-being and digital technology use**. *Nature Human Behaviour*, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 173-182, 2019.

Przybylski, Andrew K. et al. **Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out**. *Computers in Human Behavior*, [S. l.], v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013.

Twenge, Jean M. **iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy — and completely unprepared for adulthood**. New York: Atria Books, 2017.

20

Twenge, Jean M.; Campbell, W. Keith. **Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents**. *Preventive Medicine Reports*, [S. l.], v. 12, p. 271-283, 2018.

Valkenburg, Patti M. **Social media and adolescent well-being**. Oxford: Oxford University Press, 2022.

Valkenburg, Patti M.; Peter, Jochen. **Social consequences of the Internet for adolescents: a decade of research**. *Current Directions in Psychological Science*, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 1-5, 2009.

Vieira, Y. P. et al.. **Excessive use of social media by high school students in southern Brazil**. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 40, p. e2020420, 2022.

Wright, Jesse H. et al. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.