Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

A universitária Milena Dias cursa jornalismo, em Brasília, e diz que todo mundo estranha o fato de ela não ter rede social. A estudante acredita que, em algum momento, isso vai mudar, mas, por enquanto, gosta de não fazer parte do ambiente virtual.

“Não sinto falta de postar fotos minhas, não sinto falta de ver as postagens dos outros, [porque] é um mundo separado da realidade. É diferente da vida real, é um mundo muito de estereótipos e, mais do que isso, de muita exposição.”

Já para a estudante de nutrição Maria Eduarda Nestali, que também mora na capital federal, as redes sociais são importantes: “Eu tenho WhatsApp, Instagram, TikTok, mas sou bem criteriosa com os conteúdos que eu assisto”, pondera Maria Eduarda.

Estudos indicam que o impacto da internet na saúde mental pode ser tanto positivo quanto negativo, dependendo da forma como ela é utilizada. A necessidade de permanecer conectado à rede mundial de computadores preocupa especialistas, que apontam a relação entre o consumo excessivo das plataformas *online* e transtornos mentais como depressão e ansiedade.

Foi buscando uma resposta para o que acontecia com estudantes da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (Uncisal) que a professora Irena Penha Duprat resolveu aliar o interesse pelo uso excessivo da internet à pesquisa sobre a chamada ideação suicida. Este ano, ela defendeu, na Universidade de São Paulo (USP), a tese *O Papel da Internet na Saúde Mental de Jovens Universitários e sua Relação com Ideação Suicida*.

Irena Duprat observou, em 2017 e 2018, um aumento no número de alunos com problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, e algumas tentativas de suicídio, o que, segundo ela, era muito preocupante. “Queria saber se o uso excessivo influenciava no pensamento suicida do estudante”, explica.

Foram entrevistados 503 alunos de seis cursos da área de saúde. “Eles responderam alguns questionários e, entre eles, um teste sobre dependência de internet e um sobre ideação suicida, além da questão sociodemográfica para conhecer o perfil de cada estudante”, conta Irena.

Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

Cerca de 51% dos estudantes foram classificados com algum tipo de dependência: leve, quando a pessoa usa muito a internet, mas tem a percepção disso e consegue parar; e moderada e grave, quando já não há essa percepção. Irena explica que, nesses dois últimos casos, a dependência é comparada a qualquer outra, sem limites. “No caso da ideação suicida, no questionário, a gente teve uma prevalência de 12,5% de estudantes com ideação presente”, revela.

Onze dos entrevistados com sintomas depressivos apresentaram maior frequência de ideação suicida, assim como aqueles com nível de ansiedade alto. Ainda de acordo com a pesquisa, a ideação suicida foi maior entre estudantes que reportaram dependência moderada ou grave da internet.

“O uso da internet [é] como um mecanismo de fuga para diversas situações da vida deles. Principalmente aqueles que relataram problemas como depressão, ansiedade, estresse. Eles usavam na verdade a internet como um refúgio para fugir dos problemas”, aponta a professora Irena Duprat.

O impacto negativo também é sentido no caso da exposição em mídias sociais como Instagram e Facebook, sobretudo na saúde mental das mulheres. A professora diz que, para

as jovens, é “algo que influenciava na questão do pensamento suicida, principalmente em relação a esses conteúdos que podem gerar sentimentos de inferioridade, baixa autoestima”.

“Por quê? Porque a gente olha aquelas redes sociais, as i*nfluencers*, e as pessoas parecem ter uma felicidade. As mulheres apresentam o ideal de beleza que quem está olhando muitas vezes não se sente assim”, ressalta.

>> Ouça mais: o impacto das redes sociais na saúde mental

Audio Player
00:00
00:00

Use Up/Down Arrow keys to increase or decrease volume.

Baixar arquivo

Internet como aliada

A psicóloga Karen Scavacini, do Instituto Vita Alere, que se dedica ao trabalho de prevenção e de posvenção (apoio nos processos de luto) ao suicídio, também avalia que o uso da tecnologia pode ser positivo ou negativo.

“É difícil a gente estabelecer o que começa antes, se um uso excessivo da tecnologia que leva a questões de saúde mental ou influencia

Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

as questões de saúde mental; ou se as pessoas já estão lidando com questões de saúde mental e acabam fazendo um uso excessivo das redes, por conta disso", destaca a psicóloga Karen Scavacini.

Karen acredita que os impactos dependem da vulnerabilidade das pessoas, se elas estão passando por situações delicadas, com algum transtorno mental não tratado ou não diagnosticado. Têm relação também com as horas de uso e como é esse uso – se é mais passivo ou mais ativo.



Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

Psicóloga Karen Scavacini diz que internet pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio – **Vita Alere/Divulgação**

Outro fator que merece atenção é o que a rede tem oferecido para os usuários dependendo dos conteúdos que eles buscam, a partir dos algoritmos. “Se ela vai e procura depressão, o que ela recebe de informação? Se ela procurar autolesão, se ela procurar suicídio, o que que ela encontra? Então, o que as redes oferecem em termos de conteúdo.”

A psicóloga lembra que, em muitos casos, as pessoas recorrem às redes para buscar grupos de pertencimento, com quem conversar e pedir ajuda. Ela cita pesquisas recentes que mostram que muitos jovens, por exemplo, têm buscado na internet informações sobre saúde mental e como superar o preconceito e o estigma em relação ao assunto.

O Instituto Vita Alere oferece materiais educativos gratuito de acesso livre. Desde um baralho que pode ser usado em sala de aula por professores para abordar o tema da prevenção do suicídio na internet, até uma cartilha para pais e educadores sobre tempo de uso. No ano passado, o instituto abriu um centro de inovação para estudos em saúde mental, tecnologia e suicidologia.

O instituto oferece ainda o Mapa da Saúde Mental, um mapeamento nacional dos locais de atendimento em saúde mental gratuitos no país. Os interessados podem acessar o Mapa da Tecnologia, que mostra locais de ajuda específicos para pessoas que estão passando ou passaram por alguma violência *online*.

Karen Scavacini destaca que, hoje em dia, a tecnologia pode funcionar como aliada e cita, por exemplo, aplicativos que indicam onde buscar informações e outros tipos de ajuda para pessoas em sofrimento.

>> Ouça mais: como a internet pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

Audio Player
00:00

Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

00:00

Use Up/Down Arrow keys to increase or decrease volume.

Baixar arquivo

Outro exemplo são as terapias virtuais desenvolvidas para alguns tipos de atendimento específicos, como no caso de pessoas com transtorno de estresse pós-traumático, além do uso de *games* para ajudar crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. “A tecnologia oferece novos tratamentos também e formas alternativas ou complementares de tratamento para a saúde mental”, aponta.

A psicóloga orienta os interessados a buscarem fontes confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Associação Brasileira de Prevenção ao Suicídio, a Associação Brasileira de Sobreviventes Enlutados por Suicídio e o próprio Instituto Vita Alere.

Para Irena Duprat, que fez o estudo sobre internet e ideação suicida de universitários, é preciso uma conscientização sobre o uso das redes. Afinal, a tecnologia veio para ficar.

“É inevitável que a internet faz parte da vida de todo mundo. Ela traz benefício, a gente não pode pensar só no lado negativo. Ela é uma das maiores revoluções tecnológicas dos últimos 20 anos, mas, como tudo em excesso pode trazer algo prejudicial, ela também pode Então, a gente precisa é trabalhar essa conscientização do uso com moderação. É saber até onde esse uso pode realmente trazer benefícios ou malefícios”, defende.

A dependência da internet pode ser tratada com psicoterapia e, em alguns casos, com medicação, associada a tratamentos para depressão e ansiedade.

Saúde mental dos estudantes

Algumas universidades têm iniciativas voltadas para a saúde mental dos estudantes. É o caso da Universidade Federal Fluminense em Campos dos Goytacazes (UFF Campos).

Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

Bruna Oliveira Silva é estudante do último ano de psicologia. Para ela, a vida universitária não é fácil. “Estar no ambiente acadêmico, em que muitas vezes a gente está submetida a rotinas exaustivas, relacionadas à pressão das disciplinas, com prazos para cumprir. O fato de estar longe do nosso núcleo familiar, como é o caso de muitos alunos do nosso polo. É muito difícil e requer muito esforço mental dos estudantes.”

Com o aumento de queixas associadas à saúde mental dos estudantes, identificado pela assistência estudantil, a UFF Campos desenvolveu, em 2017, o projeto Cuca Legal, uma parceria da equipe de assistentes sociais e de professores do Departamento de Psicologia.

No Cuca Legal, o aluno pode falar de suas angústias e dúvidas, além de aprender algumas habilidades necessárias para o ambiente universitário, como destaca a professora do Departamento de Psicologia Ana Lúcia Novais Carvalho. O projeto tem encontros mensais, oficinas semanais e mantém um perfil no Instagram.



Professora Ana Lúcia Novais Carvalho diz que, pelo Instagram do Cuca Legal, equipe do projeto identifica demandas dos alunos – **Arquivo pessoal/Divulgação**

Nesse caso, segundo Ana Lúcia, a rede social é uma espécie de intervenção psicoeducativa,

Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

“onde a gente identifica, quais são os temas mais frequentemente abordados pelos alunos”. “Por exemplo, a questão do sono. A gente, às vezes, pode valorizar muito pouco a necessidade de sono, mas o sono pode impactar de forma importante mesmo a própria saúde mental.”

Os alunos que precisam têm um cuidado individual da assistência estudantil. Uma psicóloga faz os atendimentos. O encaminhamento é feito dentro da própria instituição, quando necessário, e se for o caso, para a rede estadual de saúde.

O Sistema Único de Saúde (SUS) possui a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), dedicada a cuidar da saúde mental.

Setembro Amarelo

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), de 2000 a 2019, o suicídio foi a quarta causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos em todo o mundo.

Durante todo o mês de setembro, profissionais de saúde intensificam as ações voltadas para a saúde mental e a conscientização relacionada à importância da preservação da vida. É a campanha Setembro Amarelo, de conscientização sobre a importância da prevenção do suicídio.

A psicóloga Karen Skavacini ressalta a necessidade de as escolas participarem desse processo e destaca a importância de se falar abertamente sobre o assunto. “Quando a gente fala abertamente sobre um assunto, a gente tem a capacidade de mudar as coisas com relação a ele, então eu diria para a gente aproveitar este mês para refletir o nosso papel e para expandir esse conhecimento e esse cuidado para todos os outros meses.”

Quem estiver passando por um momento difícil pode encontrar ajuda nos centros de Atenção Psicossocial (CAPs) e nas unidades básicas de Saúde, ou no Centro de Valorização da Vida (CVV), que atende pelo telefone 188 ou pela internet.

Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida Ambiente virtual também pode ser ferramenta de prevenção ao suicídio

Edição: Juliana Andrade

Agência Brasil