

REVISÃO

## DEPRESSÃO: A INFLUÊNCIA QUE A INTERNET TEM NA EVOLUÇÃO/TRATAMENTO DA DOENÇA

## DEPRESSION: THE INFLUENCE THAT THE INTERNET HAS IN EVOLUTION / TREATMENT OF THE DISEASE

Rosiany Alves de Araújo Cunha<sup>1</sup>, Erci Gaspar da Silva Andrade<sup>2</sup>

1. Acadêmico de Enfermagem. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Goiás, Brasil.

2. Ciências Genômicas e Biotecnologia. Mestre em Ciências Genômicas e Biotecnologia. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires.

[jordanbarros@senaaires.com.br](mailto:jordanbarros@senaaires.com.br)

### RESUMO

A presente pesquisa traz como objetivo avaliar pacientes depressivos com livre acesso a internet sabendo que este acesso proporciona uma fácil forma de adquirir informação científica de saúde, e dos acontecimentos atuais e passados. O uso apropriado deste meio de comunicação contribui positivamente com o processo de aprendizagem. O artigo foca na influência que essa ferramenta trás em pacientes depressivos, e até onde seu uso interfere ou não em seu tratamento. Uma busca por registros científicos centralizados nos métodos para prevenção do agravo da doença trata se de uma revisão literária realizada por meios dos artigos científicos publicados. No entanto, é preciso ressaltar que o estudo não acusa a tecnologia de ser a causa de transtornos depressivos. É possível que as pessoas que já estão deprimidas utilizem a internet na tentativa de preencher um vazio e é justamente por isso que passar muito tempo nessas ferramentas pode ser indicativo da doença. Conclui se que múltiplos fatores contribuem para o desencadeamento da depressão e há um interesse crescente sobre o uso da internet quando excessivo pode influenciar o bem-estar psicológico de uma pessoa.

**Descritores:** Depressão; Internet; Saúde.

### ABSTRACT

This research aims to evaluate depressive patients with free access to the Internet knowing that this access provides an easy way to acquire scientific information on health, and current and past events. The proper use of this medium contributes positively to the learning process. The article focuses on the influence that this tool has on depressive patients, and how much their use interferes with their treatment. A search for centralized scientific records on methods for preventing the disease is a literary review carried out by means of published scientific articles. However, it should be noted that the study does not accuse technology of being the cause of depressive disorders. It is possible that people who are already depressed test users use the internet in an attempt to fill a void. And that is precisely why spending a lot of time on these tools can be indicative of the disease. It is concluded that multiple factors contribute to the onset of depression and there is growing interest in how excessive use of the internet can influence psychological well-being.

**Descriptors:** Depression; Internet; Cheers.

**Como citar:** Cunha RAA, Andrade EGS. Depressão: a influência que a internet tem na evolução/tratamento da doença. Rev Inic Cient Ext. 2018; 1(Esp 3): 300-3.

## INTRODUÇÃO

Segundo a organização mundial de saúde (OMS), aproximadamente 350 milhões de pessoas no mundo estão com depressão e até 2020, essa será a segunda maior causa de morte por doenças. Os dados são alarmantes, é preciso perceber que depressão não é somente uma tristeza passageira, e sim, uma doença caracterizada por transtornos de humor grave, com prejuízos a função mental e com distorção da forma como a pessoa vivencia e entende a realidade. É um verdadeiro desequilíbrio cerebral, uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.<sup>1</sup>

Estudos mostram que ansiedade e depressão frequentemente coexistem com dor crônica e, quando associados, comprometem mais intensamente a qualidade de vida. A qualidade de vida relacionada à saúde pode ser definida como a percepção de um indivíduo sobre sua própria condição de bem-estar nas esferas do trabalho, cultura e valores, incluindo seus objetivos, expectativas e interesses pessoais.<sup>2</sup>

É importante ressaltar que depressão pode ocorrer em todas as faixas etárias, com aumento de casos entre jovens e idosos e em qualquer que seja a classe social, sendo assim, considerado um problema de saúde pública.<sup>2</sup>

Já com o avanço tecnológico, principalmente da internet (incluindo mensagens texto, e-mails, face book, Instaram, etc.), esse sistema de informação global representa hoje o maior depósito de informações disponíveis a qualquer pessoa que acesse de qualquer parte do mundo trazendo facilidade para o dia a dia destas, sem falar na contribuição para a ciência e para os processos administrativos.

Consequentemente, gera um impacto profundo no cotidiano das pessoas alterando a forma com que elas se relacionam e o modo como veem o mundo. Pode-se dizer que a internet é uma faca de dois gumes, para o bem e para o mal, logo, este estudo teve como principal objetivo avaliar até onde essa tecnologia influencia na evolução seja ela positiva ou negativa de pacientes diagnosticados depressivos.<sup>1</sup>

Este estudo teve como principal objetivo constatar se a utilização da internet por pessoas depressivas eleva seu grau de depressão, prejudicam ou auxiliam seu tratamento.

## MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, um levantamento de toda a bibliografia já publicada, seja em forma de livros, revistas ou outros.

Este estudo foi realizado através de revisão bibliográfica, pesquisando artigos científicos que abordassem a temática em questão na biblioteca virtual BVS, nos bancos de dados SCIELO E LILACS. Pesquisa feita em novembro e dezembro de 2017 tem por finalidade, levantar dados que relate até onde o uso da internet não prejudica na evolução de pacientes depressivos, pontos positivos e negativos utilizando os descritivos de pesquisa: saúde, depressão e internet.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Internet, sistema de informação formado por uma rede de computadores interconectados, sendo o maior depósito de informações disponíveis a qualquer pessoa que acesse de qualquer parte do mundo, trouxe facilidades para o dia-a-dia das pessoas, contribuição para a ciência e para os processos administrativos, introduzindo uma nova forma de busca de informações, pensamento, conhecimento, comunicação social e lazer.<sup>1</sup>

Consequentemente traz um impacto profundo no cotidiano das pessoas, alterando a forma como se relacionam, constroem e percebem valores e mesmo como constroem significados e sentidos.<sup>2</sup>

De qualquer forma, a internet vem sendo utilizada como ferramenta de estímulos cerebrais através de jogos interativos, música, vídeo, bibliotecas, ensino a distância, comunidades virtuais e outros possibilitando melhoria memória, a atenção e, até a audição. Um exemplo positivo da qualidade e eficácia da internet é a casa de repouso Ericckson Retirement Communities, nos Estados Unidos, dispõe, para os seus residentes, de uma sala de computação com aulas periódicas, buscando manter e estimular a saúde mental deles.<sup>3</sup> Pessoas com baixa autoestima, solitárias, deprimidas, podem utilizar a internet para sentir-se melhor consigo mesmo e com as circunstâncias que vivenciam sinais de rejeição, julgamentos típicos de interação face a face são diminuído.<sup>4</sup>

O acesso à internet pode vir ser uma forma de escapar destes sintomas desagradáveis, podendo levar as pessoas a encontrar um desvio para o seu desconforto.<sup>5</sup>

Agora preocupantes são pessoas que consideram incapazes de controlar o uso da internet, gerando risco a perda de emprego e relacionamentos. Os mesmos tendem a ter o sono prejudicado, devido ao uso constante durante a madrugada.<sup>6</sup> Isolamento ou solidão pode ser característica de um possível vício a internet. Sendo assim, o vício pode ser devido a uma dependência psicológica, tornando-se evidente através de sintomas como abstinência, insônia, irritabilidade e depressão.<sup>7</sup>

Este uso excessivo pode levar a diminuição das atividades rotineiras comuns, como interação familiar, aumentando os sintomas depressivos e a solidão.<sup>8</sup> Levando em conta que as redes sociais é um exemplo de promoção à interatividade que possui uma tendência viciante, elevando os níveis de ansiedade, solidão, contribuindo para o desenvolvimento da depressão. Esses aspectos psicossociais negativos (solidão, isolamento social, tristeza), podem ser minimizados com o apropriado uso da internet. Rede de amigos, busca por informações sobre o que acontecem ao redor do mundo, jogos online, são meios que inserem a pessoa novamente ao meio social embora ele virtual.<sup>11</sup>

O uso regular da internet reduz os índices de solidão e depressão, pois promove interação e o convívio social.<sup>1</sup> Nos Estados Unidos, são realizadas pesquisas regularmente. O projeto Pesquisa Internet e Vida Americana, têm como objetivo principal observar o impacto da internet nas famílias, nas comunidades, na educação e em outros contextos do dia-a-dia dos cidadãos americanos. Diversos relatórios anuais são divulgados explorando diferentes questões, e uma importante constatação, feita no ano 2000, cujo relatório investigou 3.533 americanos, demonstra que quanto mais experiência e anos de uso de internet um usuário possui, maior a sua rede de contatos.<sup>13</sup>

Também alguns estudiosos tentam comprovar que o uso do computador melhora o bem-estar de uma pessoa. Poucas são as evidências científicas para tal afirmação.<sup>14</sup>

Tabela 1: Relação de obras pesquisadas.

Nº	TÍTULO	ANO	OBJETIVO
01	Violecia simbólica e redes sócias	2013	O objetivo é discutir os mecanismos através dos quais o estigma social é exposto e reforçado no Facebook, através do conteúdo publicado por <i>fanpages</i> humorísticas.
02	As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura	2009	Revisão de literatura, este estudo discute as contribuições da internet para o idoso.
03	Identificando o positivo no quadro de mudanças atual	2003	Objetivo é discutir alguns problemas de ordem psicológica gerados pela difusão das novas tecnologias da informação e pela nova organização social delas decorrente
04	Resultado de tratamento de pacientes com dependência de internet e.	2017	Investigar a eficácia de tratamento para dependência de internet e transtornos de ansiedade, utilizando terapia cognitivo comportamental combinada com medicação, e analisar a relação entre ansiedade e dependência de internet
05	Grupos de Cooperação Cognitiva mediados pelo uso de computadores e internet mostram uma melhora significativa	2017	Avaliar o efeito da participação em Grupos de Cooperação Cognitiva mediados por computadores e internet na variação do Mini-Exame de Estado Mental (MEEM) de pacientes ambulatoriais com queixas de memória, participantes de duas clínicas de memória.
06	Rede social ou novo vicio on line: Uma revisão sobre o transtorno de dependência de face book.	2016	Examinar a dependência do Face book na população em geral analisando como esse conceito evoluiu ao longo dos últimos cinco anos, e espera-se contribuir para o melhor entendimento da questão e seus impactos.
07	Influência da tecnologia assistiva no desempenho funcional e na qualidade de vida de idosos comunitários frágeis: uma revisão bibliográfica	2009	Averiguar dispositivos de tecnologia assistiva utilizados como forma de incrementar capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida.
08	Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: um enfoque cognitivo-	2014	Conduzir uma revisão sistemática da literatura e estabelecer a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma estratégia possível para o tratamento da dependência de

	comportamental.		Internet e de jogos eletrônicos.
09	Programa de Orientação a Pais de Adolescentes Dependentes de Internet (PROPADI)	2009	Designar a inabilidade do indivíduo em controlar o uso da Internet
10	Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social	2016	Identificar os principais indicadores de depressão de amostra de adolescentes em vulnerabilidade social e associar com variáveis sociodemográficas e comportamentais.

Para concluir, embora exista a necessidade da realização de mais estudos sobre o assunto, sugerem-se, com base nas constatações acima, considerando os seus efeitos benéficos sobre a saúde e, assim, consequentemente, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população em geral, de fato o acesso à tecnologia (internet) influencia positivamente na evolução de pacientes deprimidos desde que o mesmo, não seja dependente desta ferramenta.<sup>15</sup>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão mostra que a internet traz inúmeras vantagens no dia a dia das pessoas, recursos como: aprimoramento dos estudos, agilizar e organizar tarefas profissionais, entretenimento, conhecimento entre outros. Apesar dos pontos positivos merecem destaques os negativos a partir do momento que rotinas, hábitos e responsabilidades são corrompidos por seu uso. Medidas devem ser tomadas para não causar danos principalmente em pessoas com depressão. Múltiplos fatores contribuem para o desencadeamento da depressão e há um interesse crescente sobre o uso da internet quando excessivo pode influenciar o bem-estar psicológico de uma pessoa.

## REFERÊNCIAS

1. Alemagno AS, Niles AS, Treiber EA. Using computers to reduce medication misuse of community-based seniors: results of a pilot intervention program. *Geriatr. Nurs.* 2004;25(5): 281-5.
2. Carpenter BD, Buday S. Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community. *Comput. Hum. Behav.* 2007; 23(60):3012-24.
3. Bock AM et al. *Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia*. São Paulo: Saraiva; 2001.
4. Bolguese MS. *Depressão & doença nervosa moderna*. São Paulo: Via Lettera. Fapesp; 2004.
5. Calazans R, Bastos A. Urgência subjetiva e clínica psicanalítica. *Rev Latinoam de Psicopatologia Fundamental*. São Paulo. 2008; 11(4): 640-52.
6. Cartola. *Preciso me encontrar*. In: . Cartola 1976. Rio de Janeiro: EMI, 1976.
7. CONSTATINO EP. *Percurso da pesquisa qualitativa em Psicologia*. São Paulo: Arte & Ciência; 2007.
8. Garcia Roza LA. *Freud e o inconsciente*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 1998.
9. Guariente JCA. *Depressão: dos sintomas ao tratamento*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
10. Abreu C, Karam R., Góes D, Spritzer D. Dependências de Internet e Jogos Eletrônicos: uma Revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*; 2008.
11. Block JJ. *Issues for DSM-V: internet addiction*; 2008.
12. Brezing C, Derevensky JL, Potenza MN. *Non-substance-addictive behaviors in youth: pathological gambling and problematic internet use*; 2010.
13. Caplan SE. *Theory and measurement of generalized problematic internet use: a twostep approach* 2000.
14. Cheung LM, Wong WS. *The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis*; 2011.
15. Christakis D. *Internet addiction, a 21st century epidemic?* *BMC Medicine*; 2010.
16. Christakis D, Moreno M, Jelenchick L, Myaing M, Zhou C. *Problematic internet usage in US college students: a pilot study*. *BMC Medicine*; 2011.
17. Collier R. *Internet addiction: New-age diagnosis or symptom of age-old problem?* 2010.
18. Davis RA. *A cognitive-behavioral model of pathological internet use*. *Computer in Human Behavior*; 2012.
19. Fisher C. *Getting plugged in: an overview of internet addiction*. *Journal of Paediatrics and Child Health*; 2010.
20. Bernadi S, Pallanti S. *Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms*; 2009.