

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

SOLIDÃO, MÍDIAS SOCIAIS E SAÚDE MENTAL:  
UMA REVISÃO INTEGRATIVA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
PSICOLOGIA

Nychollas Avelino Cardozo da Cunha

Orientadora: Rosa Maria Martins de Almeida

Co-orientadora: Maísa Marin Gelain

Porto Alegre  
Setembro de 2022

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha mãe, Tatiane, que sempre me estimulou a seguir meus sonhos, respeitando meus desejos, sempre me dando conselhos –de mãe e pesquisadora assídua que é– e ajudando a seguir meu caminho de um jeito leve, tranquilo e equilibrado, mas com ambição, sempre ao meu lado quando precisei. Te agradeço, mãe, por estar onde estou e como estou hoje. Agradeço ao meu vô Avelino, a pessoa que tenho a honra de carregar em meu nome, a pessoa que desde sempre não só é meu vô, mas meu amigo –de fé, irmão, camarada. A mesma pessoa que me cuidou, me levou à escola sempre. A mesma pessoa que me criou junto a minha avó Rosa Maria, que não está mais aqui na terra, mas sempre entre nós, me cuidando e olhando por nós lá de cima. Era ela quem me ajudava nos temas de casa. Foi ela quem me ensinou a me defender na escola, mulher de caráter forte que sempre vou me espelhar. Agradeço a minha avó Iole, que sempre me disse: “Nico, tu é um cuidador”, e me ensinava desde criança coisas sobre o cérebro, sobre a vida, sobre psicologia, e me ajudou a escolher a Psicologia como curso e profissão. Hoje vejo nela uma inspiração. Agradeço ao meu avô Franklin, que me deu a sede pelo conhecimento, pelo debate democrático, o ímpeto da busca da justiça social, da luta coletiva. Agradeço ao meu pai, Rodrigo, pelas brincadeiras, piadas, por me guiar quando precisava, pelos momentos bons ao longo da minha infância, adolescência e vida, e por tudo que aprendi com ele, longe ou perto. Te agradeço pelo meu lado prático, econômico, de fazer acontecer, e por ser quem eu sou hoje e por admirar isso em mim mesmo. Agradeço a minha irmã, Giulia, por sempre estar junto comigo, lembrar do que é importante pra mim, lembrar do que falo, dos conselhos que dou, mas também por me ensinar muito emocionalmente, de me lembrar sempre do valor da autenticidade de cada um. Da cautela, do cuidado que temos que ter com a família. A Anderson Guedes, meu primo músico e parceiro de som, a quem devo um dos conselhos mais relevantes que já recebi: “abraça tudo”, foi o que ele disse quando me perguntava se seguia o caminho acadêmico ou o caminho da música. Agradeço a toda minha família que de alguma forma contribuiu com a minha caminhada nestes sete longos –mas ricos– anos.

Agradeço aos meus amigos, colegas que sempre puderam me instigar novos conhecimentos. Neste sentido, o agradecimento especial vai para Bruno Conti, pelos intermináveis papos sobre psicanálise, linguagem e história, uma das pessoas mais interessantes que conheço. Para Gustavo Jandrey, parceiro de som, de reflexão, de projetos, alguém que me ajudou a ter mais ambição, visão e foco, ter orgulho de mim. Para Wendel

Fey, quem me ensinou sobre a vida, sobre rumos a seguir, sobre música, sobre o valor de estar junto e ajudar os outros. Para Gabriela Lipert, pela parceria e ombro amigo nos momentos mais bacanas e mais difíceis, pelas viagens e trilhas por aí, pelas artes e poemas. Isabelle Santos, por ser amiga, conselheira, parceira de risadas e de passeios por aí, por me dar outras perspectivas. Giovanni Ramos, amigo, colega, parceiro nas investidas audiovisuais, amigo de ver filme, série, de tomar um café muito bom, amigo de trocadilhos e madrugadas adentro. Samuel Santos da Rosa, amigo, colega, parceiro de som, a quem me aproximei recentemente e a quem tenho profunda admiração intelectual. A Edyson Alves, amigo, colega com quem aprendi muito e com quem me envolvi em um dos projetos mais bacanas que já fiz sendo estudante de psicologia, em uma escola pública, com pessoas que carrego conexão até hoje. Agradeço também à minha namorada, Marina Brilmann, pessoa que me instiga, me ensina, me dá apoio e afeto, me cuida e se preocupa comigo, minha pequena, minha parceira de som. Som é meu equilíbrio. Sem a música talvez eu não atravessasse a graduação.

Outro agradecimento especial vai para minha co-orientadora, Máisa Gelain, a quem devo muito por me guiar e me ensinar sobre o tema que escolhi, e também a minha orientadora, Rosa Maria de Almeida.

Mais diversos outros nomes poderiam estar aqui, pois me influenciaram ou me ajudaram de alguma forma a escolher o curso que escolhi ou contribuíram emocional e intelectualmente para meu desenvolvimento. Quem esteve junto, sabe. Seja com conversas profundas, troca de leituras, papos teóricos, seja com boas brincadeiras no Diretório Acadêmico da Psicologia (DASEIN), seja com a luta coletiva contra o retrocesso que vemos e vivemos hoje na universidade. Sempre estive junto a meus amigos, companheiros e colegas, e eles sempre estiveram comigo. Sem vocês eu não seria! A todas e todos vocês o meu terno e caloroso muito obrigado!

## RESUMO

**Introdução:** O uso de mídias sociais vem aumentando e as mais recentes pesquisas com adolescentes demonstraram que o uso de mídias sociais está associado com aumento de sintomas de depressão, ansiedade e solidão, que cresce desde 2012, atrelada a comportamento auto-lesivo e maior uso de smartphones. Esta revisão integrativa tem como objetivo analisar a relação entre o uso de mídias sociais, solidão e saúde mental. **Método:** Revisão integrativa com busca realizada na base de dados Periódicos Capes com os descritores "loneliness", "social media", "mental health", "adolescentes", "elderly" e "older adults". A busca incluiu amostras na faixa etária de 13 a 18 anos e de 65 anos ou mais; artigos publicados entre 2019 e 2022; artigos revisados por pares de livre acesso; e artigos que incluem escala de solidão. Meta-análises e revisões foram excluídas. **Resultados:** Achados mostraram que o maior uso de mídias sociais está associado com mais solidão e menos saúde mental, que o afeto familiar e suporte social é fator protetivo para saúde mental e solidão entre idosos e adolescentes e que há associação entre o maior uso de mídias sociais e solidão, especialmente em pessoas do sexo feminino. Adolescentes e minorias sexuais são mais vulneráveis à solidão. **Conclusão:** Há evidências que comprovam a associação entre uso de mídias sociais e solidão. Mais investigações a respeito de intervenções sobre uso problemático de mídias sociais com solidão e sobre o uso de mídias sociais como coping para solidão precisam ser realizadas. Não está claro como as diferenças raciais, culturais e territoriais afetam a experiência de solidão.

## 1. INTRODUÇÃO

O uso de mídias sociais vem aumentando exponencialmente ao longo das últimas décadas, conforme dados da We Are Social (2022) mostraram que 53% da população mundial, ou seja, 4,2 bilhões de pessoas são usuárias ativas de sites como facebook, instagram, whatsapp, dentre outros. Esses dados demonstram que as pessoas estão cada vez mais conectadas, porém, também, mostram consequências sobre as interações sociais. Bauman (2004), ao falar sobre a pós-modernidade e a liquidez das relações de certo modo previu uma padronização das relações sociais fora da internet, que foi proporcionada pelo próprio surgimento das redes, e que tais relações ou interações da conduta cotidiana são norteadas ou dirigidas pelo impulso (Bauman, 2004).

No Brasil, alguns estudos compreendem os efeitos destas tecnologias sobre as gerações que atravessaram o desenvolvimento da infância e adolescência em contato com mídias sociais, celular, computador e uso de internet de modo geral. É importante ressaltar que a maioria dos estudos nesta área específica do conhecimento está sendo realizada com populações de adolescentes do norte global, em países europeus ou norte-americanos, isso ressalta diferenças culturais que afetam a percepção de solidão, já que alguns países têm valores éticos pautados no coletivo, outros no individualismo (Magis-Weinberg et al, 2021).

Existem, hoje algumas teorias que tentam explicar o uso problemático de mídias sociais, como a hipótese do efeito das mídias, que postula a existência de uma relação de causalidade direta entre uso de mídias sociais e estímulo excitatórios e emocionais, através da comparação social e seu efeito na auto-estima, ou indireta, através de substituição de atividades físicas e sociais; e a hipótese da seletividade das mídias, que afirma que o estado de saúde mental pode explicar a busca seletiva pelo uso de mídias pelo mesmo mecanismo cognitivo que a anterior (Beeres et al, 2021). Ainda, uma outra hipótese chamada espiral de *reforço*, coloca a causalidade bidirecional do fenômeno do uso da mídias afirmando que o indivíduo seleciona o conteúdo consistente com sua cognição (ex: notícias sobre política ou conteúdo violento) e assim reforça crenças e comportamentos pré-existentes (Beeres et al, 2021).

## 1.1 MÍDIAS SOCIAIS E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

As mais recentes pesquisas com adolescentes demonstraram que o investimento emocional nas mídias sociais está associado com aumento do aparecimento de sintomas de depressão e ansiedade, visto que esta é uma fase do desenvolvimento com mudanças

importantes no cérebro (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019). O maior tempo de uso das mídias sociais está associado a sentimentos negativos como inveja e ressentimento entre adolescentes, o que contribui para o aparecimento de sintomas depressivos (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019). Não obstante, o uso de mídias pode estar ligado a consequências negativas como estresse, fadiga e diminuição da capacidade cognitiva atencional e de foco, além de estar relacionado com comportamentos de risco como exposição nas redes e uso de substâncias (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019). Os efeitos deletérios do uso abusivo de internet e mídias sociais, logo, estão demonstrados por evidências empíricas, embora não descritas no manual DSM-V.

Outro recente fenômeno observado chama-se SMF (Social Media Fatigue), que diz sobre a fadiga como consequência do uso das mídias sociais e seus impactos sobre ansiedade e solidão, os quais estariam relacionados com emoções como inveja e admiração (Yan *et al.*, 2022), fatores que podem ter efeitos complicadores para a saúde mental. O FOMO, (*Fear of Missing Out*), é outro fenômeno problemático observado em relação ao uso das redes, que seria o medo de ficar de fora do que está acontecendo no mundo virtual e em seu meio social, algo como sentir que está perdendo experiências prazerosas em relação aos outros, junto ao desejo persistente de estar conectado com outros, o que produziria comportamentos compulsivos como a checagem constante das mídias sociais (Elhai, Yang & Montag, 2021).

Evidências recentes colocam que adolescentes, devido a particularidades do desenvolvimento, são especialmente vulneráveis a FOMO, solidão e pouco tempo de sono (Azhari *et al.*, 2022), o que nos coloca no dever de um olhar cuidadoso sobre esta população. Não obstante, uma ampla gama de achados têm demonstrado a associação entre uso problemático de internet e comportamento aditivo, como uso e abuso de substâncias e vício em jogos e apostas (Elhai, Yang, Montag, 2021). Achados já demonstram a relação existente entre o alto consumo episódico de bebidas alcoólicas e tempo de uso nas redes (Henzel, Håkansson, 2021), por exemplo.

Além disso, o mau uso de mídias sociais pode estimular práticas negativas ou maléficas como o compartilhamento de fake news, além de atrapalhar as rotinas diárias, ser intrusiva na vida privada e também influenciar negativamente o tempo e qualidade do sono (Tandon *et al.*, 2021). Entre adolescentes com diagnóstico de depressão, o uso problemático das mídias sociais aparece como uma maneira de chamar a atenção dos pares por meio de postagem de conteúdo inadequado, como comparação com outros e como busca por aprovação social (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019). Um levantamento feito na Suíça,

durante a Pandemia de Covid-19, mostra associação de solidão com uso intenso de mídias sociais em meninas (Henzel & Håkansson, 2021), o que denota a vulnerabilidade deste grupo.

Um estudo feito na Arábia Saudita durante a Pandemia de Covid-19 mostrou que 83% da amostra usava mídias sociais frequentemente durante este período, e que há associação positiva significativa entre isolamento social, depressão e ansiedade com a exposição a informações falsas nas redes (Hammad, Alqarni, 2021). Estudo Chinês também aponta uma diminuição no bem-estar entre idosos do meio rural, presente pela percepção negativa de injustiça social ao acessar informações nas redes (Yang et al, 2021)

A pandemia causada pela COVID-19 trouxe consequências graves para a saúde mental. Seus inúmeros efeitos, como o distanciamento social, as dificuldades econômicas, a incerteza sobre o futuro e o medo do contágio provocaram sequelas que agravaram e contribuíram para que sintomas de depressão, ansiedade, estresse e uso de substâncias aparecessem com mais frequência, e com isso também maiores índices de suicídio no mundo (Patirathna et al, 2022). Dentro de isso, um estudo realizado no Peru, durante a pandemia de Covid-19, mostra uma preocupação comum e frequente entre adolescentes, que foi evidenciada empiricamente: a impossibilidade de ver amigos ao vivo (Magis-Weinberg et al, 2021).

Como exhibe um estudo longitudinal, feito na Finlândia, que atravessou a pandemia de Covid-19, uma amostra populacional que apresentou escores mais altos para solidão demonstrou maior suscetibilidade para sofrimento mental durante a Pandemia (Latikka et al, 2022). Outro estudo, também na Finlândia, mas com uma amostra populacional mais ampla (n=2991), contribui neste ponto mostrando que o maior tempo de uso das redes está ligado a uma menor sensação de bem-estar com a vida (Marttila, Koivula & Räsänen, 2021).

## 1.2 MÍDIAS SOCIAIS E SOLIDÃO

A solidão, neste contexto, é um tema relevante para investigação, por se tratar de uma variável com relevância em um contexto de distanciamento e de aumento de uso das redes no mundo contemporâneo. Solidão, de forma geral, desde 1981 é um fenômeno entendido como um sentimento de desprazer ou desconforto que aparece quando as relações sociais ou interpessoais do indivíduo são deficientes de maneira importante (Bayat et al, 2021). A solidão pode ser uma experiência subjetiva, um sentimento vivenciado somente internamente, sem relação com o ambiente, uma desconexão mesmo com pares disponíveis no entorno, ou um sentimento que responde a um contexto com pouca disponibilidade de conexões

emocionais, semelhante ao isolamento social, por não haver a presença física de outros indivíduos (Hemberg et al, 2022). Outra definição de solidão também fala sobre a experiência subjetiva, que seria a diferença entre o contato desejado e a realidade factual dos laços sociais ou interpessoais (Magis-Weinberg, 2021), a também chamada *teoria da incongruência mental* (Hou et al, 2021). Estudo qualitativo realizado na Finlândia, com entrevistas semi-estruturadas, mostrou a ligação da solidão com respostas como “uma sociedade auto-centrada”, “normas sociais” e “mídias sociais”. Ao mesmo tempo, destacou três tipos de solidão: solidão social, solidão emocional e solidão existencial (Hemberg et al, 2022). No mais, a experiência da solidão está associada a baixas condições sociais (econômicas e educacionais) e territoriais (viver no meio rural), como apontam evidências (Garza-Sanchez et al, 2020).

Paradigma dos tempos atuais, a solidão é apontada como um problema crescente desde 2012, quando os índices de solidão e problemas associados como comportamento auto-lesivo e suicídio tiveram um aumento exponencial em contraste com dados dos últimos 30 anos, junto ao maior acesso a dispositivos móveis (Twenge et al, 2021). A solidão pode afetar e ser afetada por traços de personalidade como *neuroticismo*, e estar associada com a falta de aceitação dos pares, ou com exposição direta ao bullying, além de estar ligada a fatores como falta de confiança e crenças negativas sobre si mesmo, como mostram levantamentos qualitativos (Hemberg et al, 2022).

Como aponta Schmitt (2020), o sentimento de solidão pode gerar um uso mais frequente das mídias sociais por compensação cognitiva. Uma ampla revisão sistemática (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019) mostra que, entre a população de adolescentes que sentem-se sozinhos, há uma maior propensão ao uso das mídias sociais para sanar a necessidade de conexão e compensar a ausência de habilidades sociais. Isso, entretanto, aumentaria o sentimento de solidão porque o maior tempo nas mídias sociais diminuiria a criação de laços profundos na vida fora das redes (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019).

Por outro lado, há evidências de que durante a pandemia o uso de mídias sociais teve impacto positivo no modo de lidar (*coping*) com a solidão proporcionada pelo distanciamento social para adolescentes (Cauberghe, 2021). Outras evidências sugerem que o uso de mídias sociais com imagens ou fotos, como o *instagram*, podem atenuar o sentimento de solidão porque oferecem uma experiência de intimidade maior, diferentemente de sites como *twitter*. (Pittmann, Reich, 2016). Junto a isso, os achados também mostram que as chamadas *bolhas de identificação* das mídias sociais funcionaram como preditores de menor sofrimento ou *estresse psicológico* durante a Pandemia de Covid-19 (Latikka et al, 2022).

Mesmo assim, é importante manter um olhar cético sobre tais benefícios, já que outros estudos demonstram que o uso de mídias sociais não é fator protetivo suficiente para diminuir níveis altos de sofrimento psíquico (*psychological distress*) decorrentes da pandemia, e que uso de internet e mídias sociais em adolescentes está relacionado com comportamento de risco, uso de substâncias e impulsividade (Latikka et al, 2022). Sobre o uso de mídias sociais, as evidências apontam que o uso passivo (PSMU), como a rolagem de *timeline*, correlaciona-se positivamente com sintomas de depressão (Aalbers et al, 2019), e que os efeitos negativos sobre o uso de mídias sociais estão ligados com o modo pelo qual acontecem as interações no meio virtual (Seabrook, Kern & Rickard, 2016), que podem ser saudáveis ou não.

### 1.3 MÍDIAS SOCIAIS E SOLIDÃO ENTRE IDOSOS

Alguns estudos têm demonstrado uma diferença substancial da experiência de uso de internet e mídias sociais marcadas pela solidão. A população idosa percebe e sente menos solidão quando usa internet e mídias sociais com mais frequência (Bonsaksen et al, 2021), o que também pode estar relacionado com maior suporte social, ao passo que entre adolescentes e jovens adultos o uso de mídias sociais está associado a uma experiência mais intensa de solidão, junto a sintomas de depressão, ansiedade e outros (Bonsaksen et al, 2021), como mostra estudo feito durante a pandemia de Covid-19. Isto também é um dado relevante considerando que mais conexão com a família, amigos e comunidade próxima entre idosos contribui para um melhor desempenho das funções cognitivas e melhora da saúde física e mental (Xu, Wang & Yu, 2021).

Algo semelhante ocorre com idosos que pertencem a organizações coletivas em suas comunidades, já que estes possuem maiores escores em saúde mental e emocional, e vivenciam mais emoções positivas (Garza-Sanchez, 2020). Outro estudo chega a sugerir o uso das redes como intervenção clínica para idosos, pois isso diminuiria o sentimento de *solidão percebida* (Zhang, 2021). No entanto, não é consenso que o uso de mídias sociais e internet entre idosos seja benéfico à saúde mental, já que sua utilização está associada com níveis mais baixos de bem-estar, pois os idosos percebem a sociedade como sendo mais injusta ao acessarem as informações nas redes (Yang et al, 2021), e não se sabe de fato o quão verídicas são as informações acessadas.

Deste modo, a presente revisão integrativa tem como objetivo (a) analisar a relação entre o uso de mídias sociais, solidão e saúde mental e (b) evidenciar os conceitos e teorias

descritos na literatura para estes fenômenos. Atrelado a isso, tem-se como objetivos específicos (c) a síntese dos mais recentes achados sobre a relação entre mídias sociais e solidão, além de (d) traçar uma linha nas diferenças destes fenômenos sob um marcador de faixa etária entre idosos e adolescentes. Ainda dentro dos objetivos específicos, tem-se como intuito (e) mostrar quais são as escalas utilizadas para mensurar solidão nos estudos selecionados desta revisão, dado que poucas investigações deste fenômeno são realizadas no Brasil. De modo geral, cabe compreender como as mídias sociais afetam hoje adolescentes e idosos que passam por esta nova forma de socialização e transformação das interações.

## 2. MÉTODO

O método utilizado nesta pesquisa seguiu os passos recomendados para trabalhos de revisão integrativa sob orientação da prática baseada em evidências. A revisão integrativa se caracteriza por uma busca de um assunto nas bases de dados de conhecimento; a seleção dos artigos que serão analisados através do critérios de inclusão e exclusão; e a síntese conceitual e de resultados obtidos nestes artigos. De modo simplificado, a revisão integrativa se caracteriza pela identificação, análise e síntese de resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto com o intuito de desenvolver novas práticas e estimular o pensamento crítico (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

### 2.1. DESCRITORES

Esta revisão foi realizada com base no resultado de buscas feitas na base de dados Periódicos Capes durante o mês de setembro de 2022. As palavras chave utilizadas para realizar a busca foram [loneliness AND social media AND mental health AND adolescents]; [loneliness AND social media AND mental health AND elderly AND older adults], como mostra o fluxograma (aqui). Além disso, filtros disponíveis na plataforma foram aplicados à busca, os quais destacaram artigos revisados por pares, com acesso aberto pela plataforma Capes e publicados no intervalo de 2019 a 2022.

### 2.2. CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão dos artigos da revisão são os seguintes: (a) estudo feito somente com seres humanos; (b) participantes da pesquisa devem estar na faixa etária de 13 a

18 anos e 65 anos ou mais; (c) os artigos foram publicados entre 2019 e 2022; (d) o texto completo está disponível na base de dados com acesso aberto; (e) os estudos presentes na revisão são empíricos; (f) ao menos um dos termos “loneliness”, “social media” e “mental health” pesquisados na base de dados precisa estar no título do artigo; (g) estudos presentes na revisão estão escritos em inglês ou português. Os critérios de exclusão de artigos da revisão são os seguintes: (a) artigos de revisão sistemática, capítulo de livro ou meta-análise; (b) não são estudos empíricos; (c) artigos da revisão não mencionam mídias sociais; (d) o artigo não foi revisado por pares; (e) não contempla a faixa etária da amostra populacional pesquisada; (f) não contempla escala de mensuração de solidão. Exceções foram feitas para os descritores “SOCIAL DISCONNECTEDNESS” e “SOCIAL MEDIA USE”, que podem ser considerados equivalentes a solidão e mídias sociais nos títulos dos trabalhos.

No acesso inicial dos artigos somente os resumos foram lidos. Não sendo suficientes os dados no resumo, o método e resultado no artigo completo também foram lidos. Após o uso dos filtros e dos critérios de exclusão, todos os artigos foram lidos.

### 3. RESULTADOS

Primeiramente, foram encontrados 81 artigos com os primeiros três descritores junto com o descritor e faixa etária “adolescentes”. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 22 publicações foram selecionadas para análise. Em um segundo momento, foram encontrados 18 artigos com os primeiros três descritores junto a “elderly” e “older adults”. Foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão e, destes, 7 foram selecionados para análise. No total, 29 artigos preencheram os critérios para análise independente.

O procedimento acima está exposto em um fluxograma (figura 1). Também foram encontradas diversas escalas para mensuração de solidão, que estão destacadas na tabela (apêndices 1, ■ TABELA DE ACHADOS PDF ).

Ao observar os resultados de todos os artigos foi possível fazer algumas constatações que resumem e sintetizam os achados. Estes serão postos em ordem por semelhança, ou seja, os artigos que mais apresentam resultados que corroboram um ao outro serão colocados em ordem decrescente de relevância até chegar aos artigos que fizeram constatações independentes, sem que outros trabalhos da busca tenham corroborado com os resultados.

Os achados podem ser sintetizados nas asserções ou afirmativas a seguir, em ordem de relevância: (1) o maior uso de mídias sociais está associado com mais solidão e menos

saúde mental; (2) afeto familiar e suporte social é fator protetivo para saúde mental e solidão entre idosos e adolescentes; (3) o maior uso de mídias sociais está associado com maior solidão, especialmente em pessoas do sexo feminino; (4) a experiência de solidão varia de acordo com a cultura, território e condições socioeconômicas; (5) adolescentes e minorias sexuais são mais vulneráveis à solidão; (6) a pandemia de Covid-19, junto ao isolamento social, proporcionou maior sofrimento psicológico e mais solidão; (7) o uso de mídias sociais pode ter sido utilizado como estratégia de *coping* em relação ao isolamento social pandêmico; e (8) envelhecimento está associado a mais solidão e menos saúde mental.

### 3.1 MÍDIAS SOCIAIS, SOLIDÃO E SAÚDE MENTAL

Um dos estudos que carrega a mais forte evidência sobre saúde mental, uso de mídias sociais e solidão, devido ao tamanho de sua mostra, foi feito em 37 países através do teste PISA, com n=1.049.784 adolescentes, e analisou variáveis como desemprego, renda e fertilidade (tamanho da família). Essa pesquisa concluiu que desde 2012 o bem-estar de adolescentes do mundo passou a diminuir dada a disseminação do uso de internet, smartphones e mídias sociais, junto a aumento de comportamentos auto-lesivos e quase o dobro de aumento para escores de solidão, que desde a primeira mensuração da série histórica havia se mantido na média (Twenge et al, 2021). Próximo disso, na Dinamarca resultados demonstram que 27% dos estudantes em high school (n=29.086) experimentaram desconexão social, e autores concluem que a solidão é um mediador significativo para problemas de saúde mental, como baixa auto-estima, transtornos alimentares e ideação suicida (Santini et al, 2021).

Estudo de ampla amostragem (n=30.117) feito no Canadá mostra que há uma prevalência de solidão auto-percebida em 24% da população de adolescentes entre 11 e 15 anos. O uso diário de comunicação mediada por tecnologias (CMC, computer-mediated-communication), que inclui mídias sociais, está associada com maiores escores de solidão (Favotto et al, 2019) Evidência semelhante foi encontrada na Holanda (Bayat et al, 2021).

Outra evidência sugere a relação de ansiedade social, distúrbio mais comum entre adolescentes, com adição à internet e uso aditivo de smartphone. Nos resultados, a solidão aparece associada significativamente com vício em jogos online (Wang, Sheng & Wang, 2019). Em abordagem semelhante, porém não-longitudinal, realizada nos EUA, resultados demonstram associação significativamente positiva entre solidão e tempo despendido no uso

de mídias sociais (Shawcroft et al, 2022). No entanto, mostra um contraponto aos outros achados, já que evidencia uma diminuição no uso de mídias sociais que usam texto e menores escores para FOMO durante a Pandemia, pois o tempo de tela se voltou mais para chamadas de vídeos e conteúdos de entretenimento audiovisuais, como filmes e séries. Não longe disso, mas sob uma perspectiva mais positiva, valores como auto-transcendência e abertura à mudança são negativamente associados com solidão, ou seja, quanto mais presentes são estes valores, menor é a solidão (Liu et al, 2021).

Por fim, um estudo feito na Arábia Saudita durante a Pandemia de Covid-19 mostrou que 83% da amostra usava mídias sociais frequentemente durante este período, e que há uma associação positiva significativa entre isolamento social, depressão e ansiedade com a exposição a informações falsas nas redes (Hammad & Alqarni, 2021).

### 3.2 SUPORTE SOCIAL, SOLIDÃO E USO PROBLEMÁTICO DAS REDES

Em trabalho de ampla amostra feito no Canadá, a baixa qualidade de comunicação familiar é considerada um preditor do sentimento de solidão. A ausência de contato visual, bem como a possível demora para respostas no uso da comunicação mediada por tecnologias pode ter efeitos negativos e proporcionar conexões pobres e superficiais. Este estudo também mostra como a relação familiar tem impacto na solidão e, logo, como uma boa qualidade relacional familiar pode prever menor solidão (Favotto et al, 2019). Na Holanda, uma análise de preditores identificou que adolescentes com pais divorciados; com membro familiar próximo com alguma doença; que sofrem bullying na escola; e que tem uma baixa qualidade na relação estudante-professor são fatores que se associam significativamente com a experiência de solidão (Bayat et al, 2021).

A solidão aparece, em estudo na Dinamarca, como *desconexão social*, fenômeno vivenciado por estudantes nas escolas, que envolve o sentimento de aceitação, respeito, inclusão e apoio de outros colegas, professores, e outras pessoas do ambiente. Resultados mostram associação de *desconexão* com mais solidão e problemas de saúde mental (Santini et al, 2021). Entre a população transgênera, nos EUA, há maior percepção negativa de sua imagem corporal, pior relação com pais e/ou cuidadores e menor bem-estar, fatores que predizem o uso problemático de mídias sociais (Allen et al, 2021). Junto a isso, o capital social, como a confiança de vizinhos da comunidade, aparece como fator protetivo para a solidão em estudo amostral amplo na Indonésia (Peltzer & Pengpid, 2019).

Na mesma linha, evidências de uma amostra de 1.169 estudantes chineses, de 10 a 18 anos, coloca a punição de pais e/ou cuidadores como preditor de solidão, já que punição, rejeição e baixo vínculo emocional parental leva a consequências negativas ao desenvolvimento de adolescentes, o que inclui comportamento agressivo (Luo, Wu & Zhang, 2021). A solidão afetou adolescentes *deixados para trás (left-behind)* pelos pais ou cuidadores que se mudaram durante a Pandemia de Covid-19 na China (Huo et al, 2021).

Semelhante à solidão, outro estudo chinês com idosos mostra que o isolamento social objetivo de amigos e família teve efeito significativo sobre sintomas de depressão (Cheng, Cosco & Ariyo, 2021). Em outro, os resultados mostram que suporte social familiar, senso de comunidade e satisfação com conexão humana são importantes fatores protetivos para saúde física e mental, além de diminuir o declínio das funções cognitivas em idosos (Xu, Wang & Yu, 2021).

Por fim, autores de uma pesquisa turca sugerem intervenções específicas para idosos, como terapias grupais, entrevistas presenciais, suporte social, visitas a domicílio e o uso de telefone, além de serviços de cuidado diário (day care), que envolvem desenvolvimento de relações interpessoais, pintura livre, prática de esportes e exercícios, pois têm impacto positivo no bem-estar de idosos (Esmailzadeh & Oz, 2020).

### 3.3 USO DE MÍDIAS SOCIAIS E SOLIDÃO ENTRE MULHERES

Sobre a afirmação número dois, evidências mostraram aumento da variável solidão para quase o dobro desde 2012, e sugere que, especialmente entre pessoas do sexo feminino, a interação online cria uma cultura exclusivista que aumenta a solidão escolar (Twerge et al, 2021). Outro estudo, longitudinal (2014-2018) com 144.239 adolescentes noruegueses, reforça a hipótese de vulnerabilidade do sexo feminino no que tange sintomas de solidão, e mostra que, no período da pesquisa, houve um aumento de *estresse psicológico* (que abrange sintomas de depressão, ansiedade e solidão) (Myhr et al, 2020). Não longe disso, uma pesquisa com adolescentes britânicas do sexo feminino mostra como o Uso Problemático de Mídias Sociais como Facebook, Instagram, Twitter e Snapchat, medido através de número de vezes que usa no dia e número de postagens, está significativamente associado com solidão, baixa qualidade de sono e outras complicações para a saúde mental (Azhari et al, 2022). Maior prevalência de solidão também aparece entre adolescentes holandeses (n=7956) do sexo feminino (26% comparado a 11% entre adolescentes do sexo masculino) (Bayat et al, 2021).

Diversas variáveis antes e durante o período pandêmico, para análise comparativa dos efeitos agudos e persistentes, foram feitas em outro estudo, e concluiu que sintomas de depressão aumentaram mais para meninas e para quem sofre mais com a solidão ao longo da pandemia (Liu et al, 2022). Em amostra peruana, os escores de solidão foram maiores entre adolescentes meninas, bem como as experiências negativas online (Magis-Weinberg et al, 2021). Na China, mulheres idosas são mais vulneráveis à solidão do que homens idosos (Xu, Wang & Yu, 2021).

### 3.4 SOLIDÃO, USO DE MÍDIAS SOCIAIS E SUA RELAÇÃO COM A CULTURA, TERRITÓRIO E CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS

São alguns os trabalhos que apresentam evidências e fundamentos teóricos nas variáveis territoriais e culturais. Nesse ínterim, um estudo feito na Espanha e México, com pessoas de mais de 60 anos, buscou analisar comparativamente a experiência da solidão partindo do pressuposto de que o México está contemplado em uma cultura coletivista, em revés a Espanha, que seria mais individualista. Os resultados mostram diferenças substanciais na experiência de solidão nos dois países. Em destaque aparece a solidão marital, mais presente na Espanha, enquanto escores de solidão social, familiar e existencial foi maior no México (Garza-Sanchez et al, 2020). Em seguida, um estudo chinês com idosos ressalta diferenças culturais que possivelmente apontaram diferenças em relação a pesquisas feitas nos EUA, pois a cultura chinesa é permeada pela ideologia confuciana, que reforça valores como coletivismo e interdependência familiar (Cheng, Cosco & Ariyo, 2021). Não longe disso, uma pesquisa com adolescentes holandeses aponta prevalência maior de solidão entre a população não-nativa do país (Bayat et al, 2021), ou seja, ser imigrante está associado a uma maior experiência de solidão.

Em alguns trabalhos também se destacou como consenso a questão socioeconômica. Evidências extraídas de ampla escala na Noruega mostram que houve um aumento de *estresse psicológico* (que abrange sintomas de depressão, ansiedade e solidão) entre 2014 e 2018, e que há uma associação do aumento destes sintomas com menores condições socioeconômicas (Myhr et al, 2020). Na Indonésia, outra ampla amostra diz o mesmo: maior nível educacional e melhor condição socioeconômica são fatores associados negativamente com solidão, ou seja, quanto maior o nível educacional e a riqueza, menor é o sentimento de solidão (Peltzer & Pengpid, 2019). Dado interessante, esse estudo ressalta associação positiva

de solidão em indivíduos que passaram fome na infância, o que ressalta os impactos psicológicos negativos da fome ao longo da vida.

Entretanto, não há consenso sobre tal associação, visto que os resultados de testes realizados com ampla amostra mostram pouca associação entre solidão e fatores socioeconômicos, e explicam tal resultado dizendo que há a possibilidade da faixa etária adolescente sentir menos os impactos socioeconômicos do que os adultos (Twerge et al, 2021). Entretanto, mais análises precisam ser realizadas. Novamente, outro estudo também atenta para a vulnerabilidade de grupos menos privilegiados economicamente (Myhr et al, 2021).

### 3.5 ADOLESCENTES E MINORIAS SEXUAIS NA LINHA DA VULNERABILIDADE

Alguns estudos ressaltaram resultados semelhantes para solidão entre minorias sexuais, bem como para a faixa etária adolescente, sugerindo que esses podem ser considerados grupos vulneráveis à solidão e uso problemático de mídias sociais. O primeiro deles, feito com 1033 adolescentes entre 10 e 16 anos nos EUA mostra como minorias sexuais possuem menos conexões nas mídias sociais, e também entram em comunidades online para sentirem-se menos solitários, ao contrário de jovens heterossexuais. Junto a isso, esta mesma população têm os maiores escores para solidão e isolamento social, bem como uma maior propensão a apresentar sintomas depressivos e comportamento auto-lesivo (Charmaraman, Hodes & Richer, 2021).

A população transgênera de um estudo cross-sectional com n=4575 adolescentes mostrou escores mais altos para solidão e FOMO em comparação com pares cisgênero, este mesmo grupo apresenta maior percepção negativa de sua imagem corporal e menor bem-estar, fatores que predizem o uso problemático de mídias sociais. Autores sugerem a existência do isolamento social por se tratar de uma minoria populacional em termos de gênero (Allen et al, 2021). Outro estudo com amostra semelhante aponta associação de uso de mídias com solidão mais alta na população transgênera, comparado à amostra populacional cisgênera (Rutter et al, 2021).

### 3.6 PANDEMIA DE COVID-19, COPING E ENVELHECIMENTO

Alguns trabalhos conseguiram, por meio da abordagem cross-sectional ou longitudinal, analisar os efeitos da Pandemia de Covid-19 sobre solidão, uso de mídias

sociais e outros agravantes de saúde mental. Nessa linha, resultados de um estudo que compara dados pré-pandemia e durante a pandemia de Covid-19 na Austrália relatam um aumento amostral de 26% para 55% em níveis moderados, altos e extremos de solidão, o mesmo também relata um aumento de 18% para 29% na prevalência de mais de 1 hora de uso de mídias sociais por dia (Sciberras et al, 2022). Outro estudo, já mencionado anteriormente, conclui que sintomas de depressão aumentaram mais para meninas e para quem sofre mais com solidão durante o período da Pandemia, no sul da Califórnia, nos EUA (Liu et al, 2022). Correlato a isso, um estudo realizado em um condado do interior da China mostrou o aumento da prevalência de cyberbullying durante a Pandemia, já que os números pré-pandêmicos apontam para uma prevalência de 8%, enquanto durante a pandemia foi registrado 11% (Han, Wang & Li, 2021).

Não obstante, alguns estudos registraram evidências de que o uso de mídias sociais pode servir como estratégia de coping para lidar com o isolamento social das medidas sanitárias da Covid-19. Um contraponto aos outros achados, um estudo nos EUA evidencia uma diminuição no uso de mídias sociais que usam texto e menores escores para FOMO durante a Pandemia, já que o tempo de tela se voltou mais para chamadas de vídeos e conteúdos de entretenimento audiovisuais, como filmes e séries. O trabalho compara dois momentos, pré-pandemia e durante, e mostra como o sentimento de desesperança diminuiu entre adolescentes durante a Pandemia, o que talvez mostre como a esperança tenha servido, naturalmente, como uma estratégia de lidar (*coping*) com as adversidades deste período. Ainda, em 2020, durante a pandemia, os adolescentes da amostra tiveram mais tempo de sono do que em 2018, o que pode ter trazido benefícios para saúde mental (Shawcroft et al, 2022). Em outro achado, novamente o tempo de tela (*screen time*) esteve associado positivamente com suporte social percebido para amizades, o que coloca a conexão online como um recurso para lidar com o lockdown da Pandemia (Magis-Weinberg et al, 2021). Entre idosos, autores de estudo feito no Canadá mostram a necessidade importante dos subgrupos de idosos mais vulneráveis manterem laços sociais através das redes durante a pandemia, inclusive para terem acesso a serviços de saúde através da telemedicina (Savage et al, 2022). Em estudo já mencionado e realizado com indonésios, idosos com mais de 80 anos apresentaram maiores escores para solidão, o que pode evidenciar associação entre envelhecimento e maior solidão (Peltzer & Pengpid, 2019).

Por último, o mesmo trabalho aponta a rápida mudança econômica, urbanização, migração, gentrificação, penetração cultural de mídias modernas, ter condição crônica de saúde ou ter deficiência física como fatores que encontram associação e podem levar ao

desenvolvimento de maiores níveis de solidão e isolamento social. Em conclusão, o estudo sugere que intervenções direcionadas a indivíduos nas condições supracitadas devem ser feitas (Peltzer & Pengpid, 2019).

#### 4. DISCUSSÃO

Tendo em vista os resultados desta revisão, é possível realizar algumas reflexões e considerações que tangem tanto a ética em torno da solidão, como a prática clínica na área da saúde e seus direcionamentos necessários. Visualizar um conjunto de artigos que abrange virtualmente publicações feitas no mundo inteiro nos mostra tanto a força das evidências e achados, para um entendimento mais profundo do tema, quanto as ausências e lacunas do conhecimento que aparecem em torno do assunto, o que nos coloca no dever de dizer para onde e por que novas buscas e pesquisas devem investir sua atenção e investigação.

##### 4.1 SOLIDÃO, MÍDIAS SOCIAIS E ÉTICA

Primeiramente, vale um questionamento ético: a solidão é um problema individual, das pessoas que sofrem com ela, ou é um problema social, de como estão dados os valores éticos que se dão às coletividades e à forma que as interações sociais acontecem? A resposta pode ser afirmativa para as duas questões, entretanto, vê-se na solidão um problema com vieses individualistas de resolução, ou seja, como se fosse um problema a ser resolvido somente pela clínica, por profissionais da saúde, por médicos, psicólogos, enfermeiros, etc., sob aspecto de sintoma psicológico e comportamental do indivíduo, sem considerar a solidão como um problema social crescente e de nosso tempo, que acontece devido a acesso a novas tecnologias, a novas formas de socializar e se relacionar.

Neste sentido, se trata de pensar criticamente as mídias sociais, que acabam não cumprindo com a função inicial de serem ferramentas tecnológicas práticas. A hipótese é de que as mídias sociais reforçariam comportamentos que acarretam isolamento e solidão pelo modo que estão configuradas e desenhadas virtualmente, no que terminam por atomizar e isolar as relações interpessoais.

Acredita-se que o papel desta primeira pergunta seja questionar quais são os valores éticos que fundam as sociedades contemporâneas, ocidentais ou não, e por que mudanças tão agudas estão ocorrendo da forma como estamos vendo. O que está ficando para trás? Quais os pontos que estamos deixando de nos preocupar?

De fato, um trabalho bem importante atenta para o crescimento deste fenômeno desde 2012 (Twenge et al, 2021), e coloca o aumento da solidão e uso de smartphones ao lado de depressão, ansiedade, comportamento auto-lesivo, dentre outros. Porém, estes são problemas que devem ser tratados somente como um transtorno, ou devem ser questionados socialmente por ações grupais e coletivas que eduquem e estimulem o convívio olho no olho e as experiências compartilhadas? Esta é uma resposta que somente o leitor poderá responder.

O mesmo trabalho que demonstrou o aumento de uso de mídias e solidão, também sugere que mais estudos sejam feitos com grupos, pois a experiência de solidão pode estar correlata mais à experiência social e grupal, do que individual (Twenge et al, 2021), o que também nos coloca outro questionamento sobre a abordagem mais individual de alguns estudos.

#### 4.2 DIFERENÇAS TERRITORIAIS E CULTURAIS

Segundo, foi possível observar que a maioria dos estudos, com algumas pequenas exceções, foram feitos no norte global, em especial na Europa e na América do Norte. É possível que em países em desenvolvimento como o Brasil existam poucos achados porque, realmente, é uma área de pesquisas que não é nova, mas até então não apresentava resultados que devessem preocupar como o fazem nos últimos 10 anos. Mesmo assim, estudos em torno do uso aditivo de smartphones já estão sendo realizados no país. Neste sentido, é importante ressaltar a necessidade de que mais estudos sejam feitos no sul global, na América Latina, na África, na Ásia e na Oceania, especialmente no Brasil. Visto o crescimento de 25% nos diagnósticos de ansiedade na pandemia de Covid-19 no mundo, segundo a OPAS (2022), e visto a ampla disseminação de uso de smartphones, que chega 242 milhões de celulares em uso segundo pesquisa da FGV (2022) no Brasil, ou seja, mais de um por habitante, o que sugere um aumento no uso de aplicativos de mídias sociais e, logo, de internet, é necessária uma maior atenção a este tema no Brasil. O último Censo PNAD TIC (Nery & Britto, 2022) demonstrou 84,7% de prevalência de uso de internet entre a população brasileira em 2021, com um aumento na série histórica e, também, os efeitos do distanciamento social colocaram a prevalência de diagnóstico extremo de estresse, ansiedade e depressão em 21,5%, 19,4% e 21,5% respectivamente (Souza et al, 2021).

É preciso também ressaltar a importância das diferenças culturais na percepção e entendimento do construto solidão. Em países desenvolvidos, a experiência de solidão pode variar no sentido de ser menos percebida ou ser mais normalizada por se tratarem de nações

com normas e valores éticos mais rígidos e individualistas (com exceção dos culturalmente confucianos asiáticos), o que também poderia indicar uma percepção mais aguda da solidão quando ela ocorre. Como demonstraram os resultados, os países que menos tiveram variação nas mensurações de solidão foram países como Coreia do Sul, Japão e Hong Kong, de orientação confuciana e coletivista, ao passo que os que mais tiveram aumento nos escores foram os países ditos de orientação *ortodoxa*, como Rússia e Bulgária, individualistas e rígidos nas normas sociais, que já tinham a média mais alta desde 2000 (Twenge et al, 2021).

Dentre os países da América Latina, o Brasil aparece com a maior prevalência de solidão escolar em 2018, de 34,8% e crescimento de 82,3% entre 2012 e 2018 (Twenge et al, 2021). Não longe disso, países em desenvolvimento, que também são em maioria os países do sul global, podem experimentar a solidão de maneira diferente. É necessário também pensar por quem foram feitas as escalas de mensuração, ou seja, seus e suas autoras e de onde estes são, visto que existe a possibilidade das escalas terem vieses de acordo com a sensibilidade subjetiva para a solidão de sua região de origem, ou de onde foi inventada, formulada e desenvolvida. A mesma reflexão vale para escalas de adaptação por idioma, que também devem contar com considerações culturais embutidas na linguagem.

#### 4.3. MARCADORES SOCIAIS

É preciso um olhar mais atento para marcadores sociais. Alguns trabalhos de fato levam em consideração a diferença racial através dos questionários sociodemográficos, porém estas diferenças ou são pouco discutidas, ou não aparecem nas discussões dos trabalhos. Um dos trabalhos aponta para a necessidade de intervenções direcionadas por marcadores sociais que mostram vulnerabilidade socioeconômica (Peltzer & Pengpid, 2019). Então por que não debater intervenções específicas para populações que são minorias étnicas e raciais? São necessárias as discussões em torno deste tema para que, mesmo não encontrando-as, estas sejam destacadas e justificadas. Entretanto, já é sabido o viés racial dos algoritmos nas mídias sociais e o quanto este pode contribuir para o menor acesso da população considerada minoria racial, como a população negra, aos serviços de saúde (Obermeyer et al, 2019).

Neste ínterim, mais pesquisas precisam ser realizadas com adolescentes do sexo feminino e intervenções individuais e coletivas precisam ser elaboradas e instituídas nos sistemas de saúde e também nas escolas, já que a vulnerabilidade para este grupo é apontada como maior nos resultados. O mesmo vale para grupos considerados minorias sexuais, como

apontam alguns dos achados com pessoas auto-identificadas como transgênero e não-heterossexuais, o que é relevante para pensar ações protetivas e de conscientização sobre a vulnerabilidade desta população.

Outro estudo ainda sugere que investigações sobre as causas de aumento de estresse psicológico, que inclui solidão, devem ser melhor investigados e que as diferenças em qualidade de saúde mental de acordo com nível socioeconômico seguem as mesmas, o que mostra que as atuais estratégias não estão funcionando (Myhr et al, 2020).

#### 4.4. PRÁTICAS E INTERVENÇÕES

Sob o aspecto coletivo, os resultados sugerem que o suporte social é importante fator protetivo (Peltzer & Pengpid, 2019) tanto para solidão de modo geral, como para uso excessivo de mídias sociais, dentre outras complicações associadas já descritas na literatura. Isso mostra novamente a importância de ações e práticas voltadas para o fortalecimento de vínculos coletivos com pais e filhos, familiares, professor e aluno, entre amigos e com a comunidade onde a pessoa vive. Resultados relatam como a saúde mental dos pais e cuidadores pode afetar a dos filhos crianças e adolescentes (Henzel V, Håkansson A., 2021), outros dão destaque para o modo pelo qual os pais educam seus filhos, atentando para práticas punitivas, físicas ou não, e como estas são prejudiciais para a saúde mental e podem agravar a solidão (Luo, Wu & Zhang, 2021). Por isso, parece importante sugerir como intervenção a comunicação e suporte por parte dos professores com pais, estimulando-as, bem como boas práticas educacionais dos pais com seus filhos através da clínica médica, pediátrica e psicológica.

### 5. CONCLUSÃO

De modo geral, é possível concluir que há evidências que comprovam a associação entre uso de mídias sociais e solidão. Além disso, quanto mais adolescentes e idosos usam mídias sociais, mais estes sofrem com problemas em termos de saúde mental. Ligado a isso, uma boa relação familiar, suporte social da escola e comunidade são fatores protetivos e associados com melhor saúde mental e menor solidão. Não longe disso, também foi observado que dois grupos populacionais de adolescentes são mais vulneráveis: pessoas do sexo feminino e minorias sexuais. Foi também possível observar, pelos achados que fizeram levantamentos durante a pandemia de Covid-19, que o isolamento social provocado pelo

lockdown e medidas restritivas sanitárias pioraram a saúde mental, além de aumentarem os níveis de solidão e uso de internet e, logo, mídias sociais.

Mais investigações sobre a associação de envelhecimento e solidão precisam ser realizadas, bem como sobre o uso de mídias sociais como coping para solidão e isolamento social, pois os achados em torno destes dois temas encontraram resultados parecidos, porém os mesmos são poucos. Também não está claro como as diferenças culturais e territoriais afetam a experiência de solidão, bem como marcadores sociais raciais podem estar relacionados com o fenômeno.

Também foram encontradas muitas e diferentes escalas de mensuração de solidão. Algumas foram questionários independentes ou anexados a outra escala validada, com poucos itens, ou foram escalas validadas e amplamente utilizadas, com versões mais curtas, como a UCLA Loneliness Scale, que inclusive tem tradução para o português brasileiro.

Ainda e por fim, de modo geral são necessárias mais pesquisas em torno do tema da solidão e sua relação com mídias sociais, no sentido de avaliação de práticas de intervenção, visto que a associação entre uso excessivo de mídias sociais e menor saúde mental está bem apoiada por evidências. É sabido que o não-uso de mídias sociais também não contribui para a saúde mental positivamente (Twenge et al, 2021), pois pode estar associado com maior isolamento social, ligado a não estar conectado e interagindo com seus pares. Portanto, é válido postular que um equilíbrio entre os dois seja pensado, e que interações sociais sem excluir o uso das mídias sejam estimuladas já que, como foi visto, elas também podem servir como estratégia de *coping* para a solidão e isolamento social. Foi possível observar que a hipótese da seletividade das mídias, da busca por compensação, também se confirma com os estudos que mostram o aumento de solidão e uso de mídias sociais ao longo da Pandemia de Covid-19.

No futuro, pesquisas devem ser feitas sobre os assuntos que mais afetam adolescentes, como a comparação social, impacto de influenciadores digitais, cyberbullying e FOMO (Fear of Missing Out) (Twenge et al, 2021). No mundo, alguns estudos já compreendem e sugerem práticas de prevenção e tratamento para adições ligadas ao uso de tecnologias utilizando, por exemplo, o *mindfulness*, entretanto ainda assim mais conhecimento é necessário para o entendimento deste construto no que diz respeito aos fatores de risco, prevalência e possibilidades de tratamento (Henzel, Håkansson, 2021). É possível também que práticas educacionais sejam pensadas aplicadas em torno do uso de mídias sociais tanto para idosos, quanto para adolescentes, como a autorregulação do tempo de uso e administração do investimento emocional nas redes e dispositivos eletrônicos de modo geral.

## 5.1. LIMITAÇÕES

Dentre as limitações encontradas nos resultados da busca, a primeira delas é que os estudos não sugerem intervenções validadas por evidências. São intervenções que sugerem práticas com base nos achados de cada estudo, portanto estas são bem diversas e dizem sobre soluções diferentes para o mesmo problema. Seria interessante, no futuro, que mais investigações fossem feitas sobre quais são as possíveis intervenções específicas para reduzir uso de mídias sociais e solidão e melhorar saúde mental.

Outro ponto, as escalas encontradas são muito variadas e parte considerável delas são versões mais curtas, o que diminui a precisão sobre o fenômeno da solidão. Algumas escalas também foram aplicadas virtualmente, durante a pandemia de Covid-19, algo que possivelmente excluiu participantes com menos acesso aos meios online e em menores condições socioeconômicas. O ideal é que se observe como e em qual ambiente as escalas de mensuração foram realizadas para que se tenha uma melhor noção das variáveis envolvidas. Dentre os achados não foram encontrados estudos brasileiros ou feitos no Brasil, o que mostra a necessidade de que mais estudos sejam realizados no país. Há também a probabilidade que poucos achados brasileiros tenham sido encontrados pela busca ter sido feita em somente uma base de dados.

Dentre as limitações do presente estudo, a primeira delas é que a busca foi realizada em somente uma base de dados, o que limita o escopo de achados. A busca, com os filtros, também teve um escopo temporal curto, de 2019 a 2022, o que, da mesma forma, limita os achados a publicações mais atuais, sem incluir achados mais antigos, mas que podem ter relevância para o presente estudo.

No mais, uma variedade maior de achados poderia ter sido encontrada se os excludentes do título não fossem considerados, bem como se o fator inclusivo “usou escala de solidão” não fosse utilizado. É provável que tanto conceitos como resultados tenham sido perdidos com estes excludentes. Mesmo assim, é possível que mais estudos semelhantes sejam realizados neste modelo, mas com menos excludentes, para que mais achados sejam sumarizados e sintetizados futuramente.

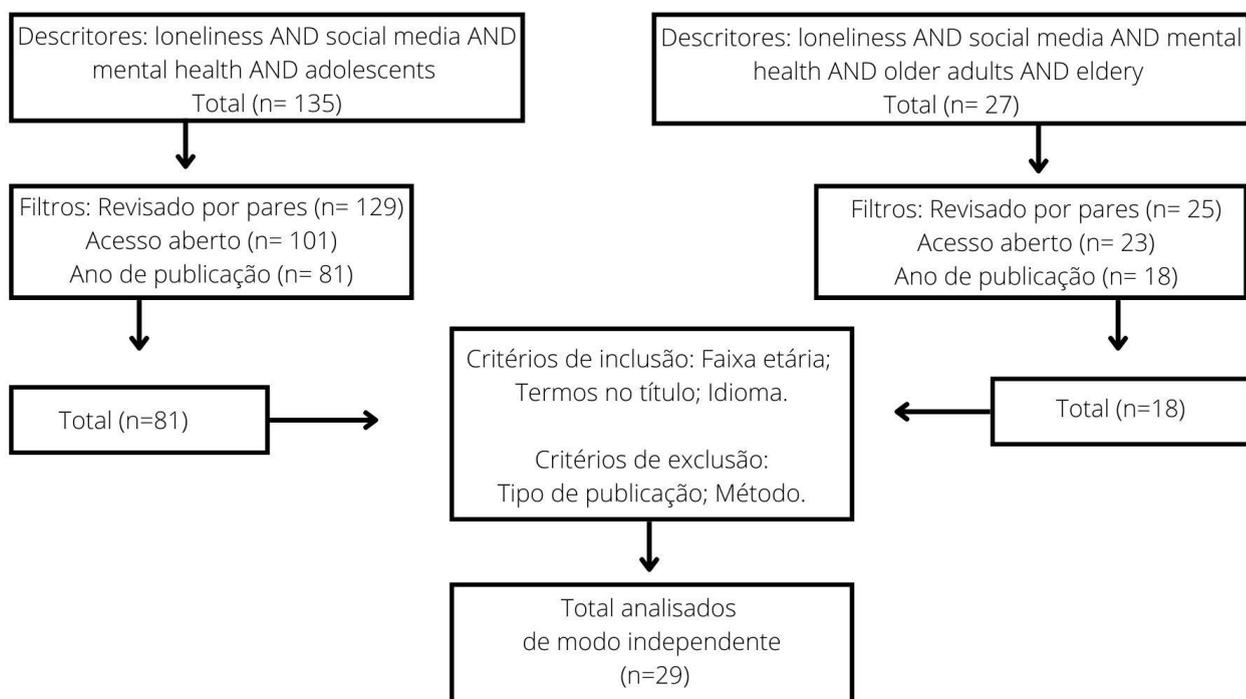
Junto a isso, o excludente que trata sobre estudos com pessoas na faixa etária da adultez, entre 18 e 65 anos, limita o escopo de análise, já que considerar adultos na pesquisa poderia estabelecer mais comparativos, visto que algumas problemáticas de adultos podem não valer para as faixas etárias deste estudo. Mesmo assim, é válida a análise e comparação

entre mais faixas etárias para que mais variáveis sejam consideradas e avaliadas. Por exemplo, uma variável encontrada em adultos pode não ter sido descoberta ainda em adolescentes e precisa ser investigada.

Não obstante, mais buscas poderiam ter sido realizadas em outras bases de dados para que um conjunto maior de estudos e, portanto, mais fiéis ao conhecimento existente sobre o assunto fossem achados e sumarizados. A revisão integrativa também tem suas características limitantes, como ausência de estimação e comparação de dados quantitativos. Sua análise é mais voltada para síntese de conceitos, mesmo dentre os resultados. Mais pesquisas futuras sob uma abordagem sistemática podem ser realizadas para que os resultados possam ser analisados com mais precisão numérica.

## 6. ANEXOS

Figura 1.



## 7. APÊNDICES

### 1. ■ TABELA DE ACHADOS

#### REFERÊNCIAS

Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of experimental psychology. General*, 148(8), 1454–1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>

Allen, B. J., Stratman, Z. E., Kerr, B. R., Zhao, Q., & Moreno, M. A. (2021). Associations Between Psychosocial Measures and Digital Media Use Among Transgender Youth: Cross-sectional Study. *JMIR pediatrics and parenting*, 4(3), e25801. <https://doi.org/10.2196/25801>

Anushree Tandon, Amandeep Dhir, Shalini Talwar, Puneet Kaur, Matti Mäntymäki, (2021) Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue, *Technological Forecasting and Social Change*, Volume 171, 2021, 120931, ISSN 0040-1625, <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>

Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta psychologica*, 229, 103706. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>

BAUMAN, Z. *Amor Líquido: Sobre a Fragilidade dos Laços Humanos*. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiter, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127, Article 106083. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106083>

Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H., & Galanti, M. R. (2021). Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up

(KUPOL Study). *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 68(5), 953–960. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>

Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. Ø. (2021). Loneliness and Its Association With Social Media Use During the COVID-19 Outbreak. *Social Media + Society*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/205630512111033821>

Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>

Cheng, X., Cosco, T. D., & Ariyo, T. (2021). Decreasing Social Isolation to Enhance Mental Health among Older Adults in China: A Mediation Analysis of Aging Attitude. *Frontiers in psychology*, 12, 735740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735740>

Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>

Esmailzadeh, S., & Oz, F. (2020). Effect of psychosocial care model applied in an "elderly day care center" on loneliness, depression, quality of life, and elderly attitude. *Nigerian journal of clinical practice*, 23(2), 189–197. [https://doi.org/10.4103/njcp.njcp\\_366\\_19](https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_366_19)

Favotto, L., Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *PloS one*, 14(6), e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>

GARZA-SANCHEZ, Rosa Isabel; GONZALEZ-TOVAR, José; RUBIO-RUBIO, Laura and DUMITRACHE-DUMITRACHE, Cristina Gabriela. Loneliness in older people from Spain and Mexico: a comparative analysis. *Act.Colom.Psicol.* [online]. 2020, vol.23, n.1, pp.117-127. ISSN 0123-9155. <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.16>

Hammad, M. A., & Alqarni, T. M. (2021). Psychosocial effects of social media on the Saudi society during the Coronavirus Disease 2019 pandemic: A cross-sectional study. *PloS one*, 16(3), e0248811. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248811>

Han, Z., Wang, Z., & Li, Y. (2021). Cyberbullying Involvement, Resilient Coping, and Loneliness of Adolescents During Covid-19 in Rural China. *Frontiers in psychology*, 12, 664612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664612>

Hemberg, Jessica & Ostman, Lillemor & Korzhina, Yulia & Groundstroem, Henrik & Nyström, Lisbet & Kurkiala, Pia. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*. 27. DOI: 10.1080/02673843.2022.2109422.

Henzel V, Håkansson A (2021) Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PLOS ONE* 16(4): e0248406. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248406>

Hou, T., Xie, Y., Mao, X., Liu, Y., Zhang, J., Wen, J., Chen, Y., Luo, Z., & Cai, W. (2021). The Mediating Role of Loneliness Between Social Support and Depressive Symptoms Among Chinese Rural Adolescents During COVID-19 Outbreak: A Comparative Study Between Left-Behind and Non-left-behind Students. *Frontiers in psychiatry*, 12, 740094. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.740094>

Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N., & Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social science & medicine (1982)*, 293, 114674. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114674>

Liu, S. R., Davis, E. P., Palma, A. M., Sandman, C. A., & Glynn, L. M. (2022). The acute and persisting impact of COVID-19 on trajectories of adolescent depression: Sex differences and social connectedness. *Journal of affective disorders*, 299, 246–255. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.030>

Liu, P., Wang, X., Li, D., Zhang, R., Li, H., & Han, J. (2021). The Benefits of Self-Transcendence: Examining the Role of Values on Mental Health Among Adolescents Across Regions in China. *Frontiers in psychology*, 12, 630420. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630420>

Luo, Y., Wu, A., & Zhang, H. (2021). Parental Punishment and Adolescents' Loneliness: A Moderated Mediation Model of General Self-Concept and Teacher–Student Relationships. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693222>

Magis-Weinberg, L., Gys, C.L., Berger, E.L., Domoff, S.E. and Dahl, R.E. (2021), Positive and Negative Online Experiences and Loneliness in Peruvian Adolescents During the COVID-19 Lockdown. *J Res Adolesc*, 31: 717-733. <https://doi.org/10.1111/jora.12666>

Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). *Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. Telematics and Informatics*, 59, 101556. doi:10.1016/j.tele.2020.101556

Meirelles, Fernando S. (2022). Pesquisa do Uso da TI - Tecnologia de Informação nas empresas, FGVcia. 33ª edição anual, 2022. FGV EAESP Centro de Tecnologia de Informação Aplicada. Disponível em: [https://eaesp.fgv.br/sites/eaesp.fgv.br/files/u68/fgvcia\\_pes\\_ti\\_2022\\_-\\_relatorio.pdf](https://eaesp.fgv.br/sites/eaesp.fgv.br/files/u68/fgvcia_pes_ti_2022_-_relatorio.pdf)

Myhr, A., Anthun, K. S., Lillefjell, M., & Sund, E. R. (2020). Trends in Socioeconomic Inequalities in Norwegian Adolescents' Mental Health From 2014 to 2018: A Repeated Cross-Sectional Study. *Frontiers in psychology*, 11, 1472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01472>

Myhr, A., Naper, L. R., Samarawickrema, I., & Vesterbekkmo, R. K. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic Lockdown on Mental Well-Being of Norwegian Adolescents During the First Wave-Socioeconomic Position and Gender Differences. *Frontiers in public health*, 9, 717747. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.717747>

Nery, Carmen., Britto, Vinicius (2022) Internet já é acessível em 90% dos domicílios do país em 2021. PNAD TIC. Agência de Notícias, IBGE. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34954-internet-ja-e-acessivel-em-90-0-dos-domicilios-do-pais-em-2021>

OPAS (2022). Pandemia de Covid-19 desencadeia aumento de 25% de ansiedade e depressão em todo mundo. Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS)).

Pathirathna, M.L., Nandasena, H.M.R.K.G., Atapattu, A.M.M.P. *et al.* Impact of the COVID-19 pandemic on suicidal attempts and death rates: a systematic review. *BMC Psychiatry* 22, 506 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04158-w>

Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International journal of mental health systems*, 13, 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>

Rajamohan, S., Bennett, E., & Tedone, D. (2019). The hazards and benefits of social media use in adolescents. *Nursing*, 49(11), 52–56. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000585908.13109.24>

Rutter, L. A., Thompson, H. M., Howard, J., Riley, T. N., De Jesús-Romero, R., & Lorenzo-Luaces, L. (2021). Social Media Use, Physical Activity, and Internalizing Symptoms in Adolescence: Cross-sectional Analysis. *JMIR mental health*, 8(9), e26134. <https://doi.org/10.2196/26134>

Santini, Z. I., Pisinger, V., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., Roffey, S., Thygesen, L. C., & Meilstrup, C. (2021). Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 15, 632906. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.632906>

Schmitt, M. (2020). *O que leva a se viciar na internet? Relações entre solidão, depressão, ansiedade, estresse, adição à internet e uso de mídias sociais online*. (disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/9421?show=full>)

Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR mental health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>

Shawcroft, J., Gale, M., Coyne, S. M., Twenge, J. M., Carroll, J. S., Brad Wilcox, W., & James, S. (2022). Teens, screens and quarantine; the relationship between adolescent media use and mental health prior to and during COVID-19. *Heliyon*, 8(7), e09898. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09898>

Souza, A., Souza, G., Souza, G. A., Cordeiro, A., Praciano, G., Alves, A., Santos, A., Silva Junior, J. R., & Souza, M. (2021). Factors associated with stress, anxiety, and depression during social distancing in Brazil. *Revista de saude publica*, 55, 5. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003152>

Souza, M. T. , Silva, M. D. , & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931.

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*, 93, 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>

We Are Social (2022). Digital 2022: Another year of bumper growth. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>

Xu, S., Wang, Y., & Yu, H. (2021). The Mechanism of Human Connectedness in Relationship to Physical Health, Mental Health, and Cognitive Function Among the Elderly in Rural China. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 702603. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.702603>

Yang, H. L., Wu, Y. Y., Lin, X. Y., Xie, L., Zhang, S., Zhang, S. Q., Ti, S. M., & Zheng, X. D. (2021). Internet Use, Life Satisfaction, and Subjective Well-Being Among the Elderly: Evidence From 2017 China General Social Survey. *Frontiers in public health*, *9*, 677643. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.677643>

Yan, Q., Chen, Y., Jiang, Y. *et al.* Exploring the impact of envy and admiration on social media fatigue: Social media loneliness and anxiety as mediators. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02904-7>

Zhang, K., Kim, K., Silverstein, N. M., Song, Q., & Burr, J. A. (2021). Social Media Communication and Loneliness Among Older Adults: The Mediating Roles of Social Support and Social Contact. *The Gerontologist*, *61*(6), 888–896. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>