

DEPRESSÃO, o perigo também vem das REDES

Estudo com 12 mil adolescentes, de 12 e 13 anos, mostra que, em 36 meses, o tempo dedicado às redes sociais aumentou de sete para 35 minutos, acentuando os sintomas, aumentando casos de cyberbullying e tentativas de suicídio

» RENATA GIRALDI

O uso contínuo das redes sociais pode agravar a propensão à depressão em adolescentes, segundo estudo com 12 mil meninos e meninas, de 12 e 13 anos. Pesquisadores, da Universidade da Califórnia em São Francisco (UCSF) em parceria com Institutos Nacionais de Saúde (NIH), verificaram que os sintomas aumentam conforme o maior tempo em frente às telas e ligado às mídias sociais. Os cientistas investigam agora o porquê que esse vínculo acentua a tendência.

Por três anos, os cientistas acompanharam os 12 mil adolescentes. Pelos dados, o tempo de uso das redes sociais saltou de sete para 35 minutos por dia nesse período. Os sintomas, de acordo com as análises, acentuaram em 35%, assim como aumento o número de vítimas de cyberbullying. Neste caso, a probabilidade de relatar ideias suicidas tiveram uma elevação de 2,62 vezes.

A pesquisa mostra ainda que esses adolescentes apresentaram 2,31 vezes mais chance de experimentar substâncias psicoativas. No caso da maconha, sobe para 4,65 vezes mais probabilidade, enquanto nicotina aumenta para 3,37 vezes e o álcool para 1,92. Estudos anteriores apontam para riscos de distúrbios do sono.

Jason Nagata, professor associado do Departamento de Pediatria da UCSF, que coordenou os estudos diz que foram usados dados longitudinais internos — aqueles que os pesquisadores podem rastrear mudanças ao longo do tempo em cada indivíduo, observando com precisão os impactos entre redes sociais e os sintomas de depressão. “Essas descobertas fornecem evidências de que as mídias sociais podem estar contribuindo para o desenvolvimento de sintomas depressivos.”

Fatores

Para Silvia Oliveira, psicóloga e psicanalista, é possível estabelecer uma associação, embora não se trate de uma relação única ou determinante. “O uso excessivo e desregulado das redes sociais pode contribuir para o aumento de sintomas depressivos, especialmente em crianças e adolescentes que ainda estão em fase de formação da identidade e da autoestima. A exposição constante a padrões inalcançáveis de beleza, sucesso ou felicidade, bem como o medo de exclusão (cuja sigla científica é Fomo), o cyberbullying e a comparação social, são fatores que podem fragilizar o bem-estar emocional. Isso não significa que as redes sociais sejam, por si só, vilãs — mas é necessário um olhar crítico e orientador sobre seu uso”, ressalta.

A pesquisa foi publicada, com foco em cyberbullying, na revista *The Lancet Regional Health — Americas*, e de

Freepik



Especialistas recomendam que a família redobre a atenção, acompanhe os acessos dos filhos, verifiquem com quem têm contato, e conversem sempre

TRÊS PERGUNTAS PARA

PEDRO LEOPOLDO DE ARAUJO ORTIZ, MÉDICO PSIQUIATRA, HOSPITAL ANCHIETA DE TAGUATINGA

É possível associar o aumento de casos de depressão entre crianças e adolescentes com o uso de redes sociais?

Sim, estudos como o da Universidade da Califórnia em São Francisco sugerem uma associação entre o aumento do uso de redes sociais e o crescimento dos sintomas depressivos em jovens. O uso intensivo de mídias sociais pode contribuir para sentimentos de inadequação, comparações sociais negativas e cyberbullying, que são fatores reconhecidos para o desenvolvimento da depressão. É o que vejo na prática clínica.

Na sua opinião, como a família e a escola podem contribuir para evitar esse adoecimento?

Educação e conscientização: A família e a escola devem educar crianças e adolescentes sobre o uso saudável das redes sociais, promovendo conversas abertas sobre seus impactos, como criação de limites, ao estabelecer e implementar horários restritos para o uso de dispositivos eletrônicos, incentivando períodos sem tecnologia, como durante refeições familiares e antes de dormir, pode



Hospital Anchieta

promover um uso mais equilibrado das redes sociais. Dar apoio emocional, criando um ambiente seguro para expressar sentimentos e preocupações, proporcionando um espaço onde as crianças se sintam ouvidas e compreendidas. Treinar professores e pais para reconhecer sinais de sofrimento emocional e oferecer suporte adequado. É importante incentivar e facilitar a participação dos jovens em atividades extracurriculares e hobbies que não envolvam tecnologia, como esportes, música, artes e voluntariado, pode ajudar a desenvolver habilidades

sociais, aumentar a autoestima e reduzir a dependência digital.

Com sua experiência clínica, é possível elencar fatores externos que acentuam a tendência a depressão?

São muitos fatores externos que precisamos nos atentar, dentre eles podemos citar cyberbullying. As crianças podem ser maltratadas nas redes sociais, o que pode deixá-las tristes, ansiosas e isoladas de amigos e família. Há uma pressão acadêmica em que elas sofrem com expectativas elevadas para tirar boas notas, ficando estressadas e dificultando a descontração. Os problemas familiares, como brigas em casa ou dificuldades financeiras geram insegurança e preocupação nas crianças sobre o futuro, além de eventos traumáticos, como perda de alguém querido ou experienciar algo assustador pode causar uma tristeza profunda e persistente. Por fim, o sono é crucial. Dormir mal deixa as crianças irritadas e tristes, além de fatigadas, tornando mais difícil lidar com desafios diários. O uso excessivo de aparelhos eletrônicos antes de dormir pode prejudicar o sono, levando a um ciclo de cansaço e mau humor. (RG)

Palavra de especialista

Vulneráveis e suscetíveis

A família tem de ter controle sobre o que a criança e o adolescente acessam, os pais têm uma responsabilidade muito grande. Às vezes, há uma pessoa com um imenso poder de manipulação. O adolescente ou a criança pode estar em sofrimento. Os adolescentes ainda estão em desenvolvimento, não têm muita resistência em lidar com críticas e rejeição social. São muito vulneráveis, porque ainda não têm uma estrutura emocional totalmente formada. Às vezes, é muito infantil e não percebe a malícia. Há a competição. É aquela história: quem namora, quem não; quem é mais magro, mais gordo. Todos são mais suscetíveis ao que está na moda e uma outra coisa muito perigosa são os jogos. É preciso estar alerta.

Fábio Aurélio Leite, médico psiquiatra do Hospital Santa Lúcia Norte, de Brasília, e membro titular da Associação Brasileira de Psiquiatria

forma mais ampla na *JAMA Network Open*. Para lidar com essa nova realidade, a Academia Americana de Pediatria quer criar um plano de mídia familiar em que vai sugerir hábitos saudáveis para crianças, adolescentes e pais. “Como pai de duas crianças pequenas, sei que simplesmente dizer às crianças para ‘largarem o celular’ não funciona”,

disse Nagata. “Os pais podem dar o exemplo com conversas abertas e sem julgamentos sobre o uso de telas. Definir horários sem telas para toda a família, como durante as refeições ou antes de dormir, pode ajudar a construir hábitos digitais mais saudáveis para todos, incluindo os adultos.”

Silvia Oliveira acrescenta com mais

sugestões na busca por mudar esse cenário. “Tanto a família quanto a escola têm papéis fundamentais na promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. Em casa, o diálogo aberto, a escuta empática e o monitoramento amoroso do tempo de tela são essenciais. Pais atentos aos sinais emocionais e comportamentais dos filhos conseguem

agir preventivamente. Na escola, é importante criar espaços de acolhimento, promover atividades que estimulem a autoestima e desenvolver habilidades socioemocionais. Além disso, a inclusão de temas como saúde mental, empatia e limites no currículo ou em projetos pedagógicos pode fazer uma grande diferença.”

FASE DE TESTES

Avanço para tratar fibrose pulmonar

Os pacientes, diagnosticados com fibrose pulmonar idiopática (FPI) e fibrose pulmonar progressiva (FPP), testaram um novo tratamento, que está na terceira fase de ensaio clínico com resultados positivos. É o nerandomilaste, inibidor oral experimental, verificado com 1.117 homens e mulheres, de 36 países, por 52 semanas. Após esse período, os participantes apresentaram melhoras no quadro geral e baixa intolerância e efeitos colaterais. De causa desconhecida, a FPI provoca cicatrizes no tecido pulmonar, de tal forma que o pulmão fica rígido e espesso, dificultando a respiração. Já a FPP ocorre quando há o acúmulo de tecido cicatricial, causando falta de ar e tosse seca.

Shashank Deshpande, diretor de Saúde Humana e membro do Conselho de Administração da Boehringer Ingelheim, destacou a eficácia, segurança e tolerabilidade do nerandomilaste.

“A fibrose pulmonar idiopática e a fibrose pulmonar progressiva são condições devastadoras, com uma em cada duas pessoas morrendo dentro de cinco anos após o diagnóstico de FPI. Apesar dessa dura realidade, pesquisas em andamento podem oferecer novas possibilidades para os pacientes, visto que ainda há necessidade de terapias adicionais”, afirmou ele, que assina o artigo cujos resultados foram publicados no *New England Journal of Medicine*.

Conferência

A Boehringer Ingelheim anunciou os detalhes dos resultados dos estudos de fase III Fibroneer™-IPF e Fibroneer™-ILD, que avaliaram o inibidor oral experimental, seletivo de fosfodiesterase 4B (PDE4B), em pacientes com FPI e FPP, com e sem terapia antifibrótica de base. Os resultados

foram apresentados como dados exclusivos na Conferência Internacional da Sociedade Torácica Americana (ATS) 2025. O nerandomilaste é um composto investigacional e não foi aprovado para uso. Ambos os estudos alcançaram o desfecho primário em ambas as doses, 09 mg e 18 mg, medido pela redução na mudança absoluta em relação ao valor basal na capacidade vital forçada (CVF) [mL] semana.

Pesquisador do grupo de estudo do tratamento, Toby Maher, professor de medicina clínica, Escola de Medicina Keck, USC Los Angeles, está otimista sobre o uso futuro do medicamento. “Ter dois estudos de fase III bem-sucedidos é um avanço importante para a comunidade científica, destacando o potencial de nerandomilaste de ter um impacto significativo nas necessidades não atendidas dos pacientes, seja como monoterapia ou em combinação com os tratamentos atuais.”

Freepik



Com o uso do inibidor oral, os pacientes apresentam melhora