



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

DIEGO DOS SANTOS ARENA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE A INFLUÊNCIA DA INTERNET E REDES
SOCIAIS NA SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DE 18 A 25 ANOS DA UBSF DR. JURACY AZEVEDO CARVALHO,
LAVÍNIA/SP.

SÃO PAULO
2019

DIEGO DOS SANTOS ARENA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE A INFLUÊNCIA DA INTERNET E REDES
SOCIAIS NA SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DE 18 A 25 ANOS DA UBSF DR. JURACY AZEVEDO CARVALHO,
LAVÍNIA/SP.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: MONICA IZABEL FERREIRA

SÃO PAULO
2019

Resumo

A internet e as redes sociais surgiram impactando a sociedade moderna, mas o que não sabíamos que atrelado a elas uma gama de agravantes patológicos e exacerbadores da Síndrome do Pensamento Acelerado nos cercavam, uma área ainda pouco conhecida, mas que devido a percepção na prática clínica do grande aumento de casos, nos motivou a desenvolver uma proposta de intervenção que realmente traga melhora significativa na qualidade de vida de nossos pacientes. Nosso objetivo principal por agora, é baseado em um estudo composto por jovens universitários com uma média de idade de 20 anos, que sofrem influência da internet e redes sociais pelo uso abusivo da mesma, prejudicando desenvolvimento pessoal como um todo. Traçamos nessa proposta de intervenção um estudo descritivo, transversal, quantitativo, com amostragem por conveniência, realizado com estudantes universitários, de 18 a 25 anos, adscritos na UBSF Dr. Juracy Azevedo Carvalho, na cidade de Lavínia, no interior de São Paulo. Apresentamos resultados que nos motivaram a aprofundar a proposta, atingindo assim um número maior de pessoas, onde a mudança em relação aos testes pré e pós porposta de intervenção nos mostrou que existe sim uma grande influência, mas que propostas como essa possam ser usadas não apenas de maneira terapêuticas, mas sim como uma proposta preventiva.

Palavra-chave

Síndrome do Pensamento Acelerado. Ansiedade. Ansiolíticos. Conflito Familiar. Educação em Saúde. Equipe de Saúde. Equipe Multiprofissional. Estresse Emocional. Promoção da Saúde. Qualidade de Vida. Relação Médico-Paciente. Saúde Mental. Saúde Mental. Unidade Básica de Saúde.

Introdução

Devido a importância que a internet passou a ter em nossas vidas atualmente, e a percepção clínica na total relação do uso abusivo da internet com a evolução da Síndrome do Pensamento Acelerado, que até o momento a grande maioria não conhecia, nos motivando a sermos pioneiros em campo ainda desconhecido no município, mas que faríamos a diferença na qualidade de vida daqueles pacientes acometidos por essa patologia.

Então, com a evolução tecnológica, o número de pessoas que buscam acesso rápido as informação de qualidade, à comunicação em tempo real e o entretenimento, proporcionaram um crescimento significativo nos últimos anos (Alcantara; Vieira, 2011), que chegou a cerca de 2,5 bilhões de usuários , tendo como grupo predominante, adolescentes e jovens (Elhai, 2016). Além dos benefícios, intensificaram-se também os efeitos prejudiciais pelo uso de forma indiscriminada e desadaptativa dos mesmos, considerada uma epidemia do século XXI, acarretando preocupações como problema mundial de saúde mental (Mazhari, 2012).

Dessa forma, a quantidade de estímulos e a velocidade dos pensamentos dos nossos jovens aumentaram drasticamente, resultando no comprometimento de sua saúde mental e da qualidade de vida. De acordo com o psiquiatra, pesquisador e escritor Dr. Augusto Cury (2014), o excesso dos estímulos é ocasionado devido à quantidade de entretenimentos e informações em que somos submetidos diariamente, eles interferem no gerenciamento do pensamento resultando um aumento significativo dos pensamentos, resultando na chamada “Síndrome do Pensamento Acelerado” (SPA). Na maioria dos casos é perceptível apenas o uso em excesso da internet, levando a um gasto do tempo, de maneira descontrolada e roubando o tempo necessário para outras atividades, podendo com o passar dos anos levar a danos clínicos importantíssimos ou sofrimento emocional (Elhai, 2016).

Essa síndrome é correlacionada a grande preocupação com o uso excessivo da internet, uso compulsivo, que acarretando uma grande sobrecarga de estímulos, passando a considerar ainda até um ambiente sem internet desinteressante, facilmente irritável caso seja interrompido enquanto utiliza a web, diminuindo assim seu círculo social (Mazhari; Akin, 2012).

São dezenas de efeitos patogênicos correlacionados a SPA, como mudança na qualidade do sono, alimentação e atividades físicas, redução do aproveitamento acadêmico e profissional. Além disso, foram realizados inúmeros estudos que correlata a SPA aos transtornos de ansiedade, a hiperatividade, ao déficit de atenção, aos transtornos de humor, a ansiedade social, a solidão, a diminuição da auto estima, ao suicídio, aos transtornos de personalidade, a infelicidade e por fim um grande prejuízo a saúde mental (Cury,2014).

O SPA é facilmente encontrado em jovens universitários (Vasconcelos et al, 2015). Porém de maneira geral, tanto no Brasil, quanto na América Latina, foram realizados pouquíssimas pesquisas que relacionam o uso substancial de internet e os prejuízos a saúde mental. Conseqüentemente, é limitado nosso conhecimento sobre o tema em pauta, o qual acabou gerando enorme repercussão pelos pacientes. Além do que, pesquisar as relações entre a SPA e as comorbidades psiquiátricas ajuda-nos entender e tratar cada vez mais o quadro clínico de nossos pacientes (Ko, 2012).

Para enriquecer o conhecimento, o presente estudo associa a influência da internet e redes sociais nos sintomas da SPA, em estudantes universitários de 18 a 25 anos, com abrangência territorial (pertencentes), na (a) UBSF Dr. Juracy Azevedo Carvalho.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Investigar e intervir sobre a influência da internet e redes sociais na Síndrome do Pensamento Acelerado em jovens estudantes universitários, na faixa etária ente 18 a 29 anos, adscritos na UBSF Juracy Azevedo de Carvalho, na cidade de Lavínia interior de São Paulo.

Objetivos Específicos

- * Implantação do acolhimento e da escuta como forma de maior adesão a pesquisa;
- * Identificar até que ponto o uso da internet e redes sociais é prejudicial na intensificação da Síndrome do Pensamento Acelerado em jovens estudantes universitários, de 18 a 25 anos;
- * Analisar as redes sociais mais utilizadas e o tempo nelas conectados;
- * Elaborar estratégias para um plano de intervenção e atenuação do problema em questão;

Método

Estudo descritivo, transversal, quantitativo, com amostragem por conveniência, realizado com estudantes universitários, de 18 a 25 anos, adscritos na UBSF Dr. Juracy Azevedo Carvalho, na cidade de Lavínia, no interior de São Paulo.

Ao todo, 23 pacientes e estudantes universitários aderiram a pesquisa e responderam os questionários. A abordagem dos mesmos aconteceram durante as consultas de rotina e nas dependências da UBSF. Os critérios de exclusão foram menores de 18 anos, maiores de 25 anos e não estar cursando uma universidade.

Ações

- * Pacientes previamente selecionados após diagnóstico de Síndrome do Pensamento Acelerado;
- * Aplicação de questionário desenvolvido pelo pesquisador, os quais foram baseados e adaptados do Internet Addiction Test (IAT) do pesquisador Kimberly Young (Young, 2009) e Escala HAD com ênfase no nível de ansiedade;
- * Consultas individuais para exposição de resultados, elaboração, acompanhamento e tratamento dos pacientes que realmente tem recebido influência da internet e redes sociais na intensificação da SPA ;
- * Amostra gráfica dos resultados expostos em banner na UBSF Dr. Juracy Azevedo Carvalho e palestra sobre o tema em questão, com intuito de levar informação, conhecimento, diagnóstico precoce e principalmente a prevenção;
- * Efetivação do Grupo SPA/Ansiedade/Depressão e Roda Conversa, com a convocação, acolhimento e participação dos pacientes em questão;
- * Acompanhamento mensal em consulta médica e multidisciplinar.

Avaliação e Monitoramento

Utilizamos como ferramenta para a obtenção de dados para esta pesquisa dois questionários auto aplicáveis. Primeiramente o Internet Addiction Test, desenvolvido pelo pesquisador Kimberly Young em 2009, e o outro a Escala de HAD (Botega, et al; 1995) com ênfase apenas nos níveis de ansiedade.

Tenho como parte da proposta o acompanhado de cada paciente através de consultas médicas individuais, de equipe multidisciplinar, do grupo SPA e da roda de conversa; tendo como foco principal a resolução do quadro clínico e a melhora da qualidade de vida.

Resultados Esperados

Os testes foram respondidos por 23 estudantes, com idade média de 20 anos. Ambos foram aplicados antecipadamente ao projeto de intervenção com fins diagnósticos e após o mesmo com fins terapêuticos.

Inicialmente o Teste de Dependência da Internet (Young,2009) nos mostra que 69,56% dos pacientes atingiram 80 a 100 pontos, caracterizando uso abusivo, podendo causar danos significativos a vida; 21,73% em torno de 50 a 79 pontos, com evolução para piora do quadro e problemas futuros se não houver intervenção e 8,69% dentro de 20 a 49 pontos, para paciente que tem controle sobre a utilização da internet.

De acordo com a Escala de HAD - Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão (Botega, et al; 1995) aplicada com ênfase na ansiedade, foi percebido que 82,60% enquadram-se em um provável quadro de ansiedade; 8,69% em um possível quadro da mesma e 4,34% estão fora do diagnóstico de ansiedade.

Levando em consideração a análise precoce dos dados acima e observação na prática clínica, torna-se perceptível a redução da qualidade de vida com o uso indiscriminado e a evolução do nível de dependência da internet e redes sociais.

Após duas desistências e meses de acompanhamentos semanais através de consultas médicas individuais, de equipe multidisciplinar, do grupo SPA e roda de conversa; tendo como foco principal a resolução do quadro clínico e a melhora da qualidade de vida, foi possível observar mudanças significativas em ambas avaliações aplicadas novamente após 3 meses de acompanhamento, mas agora com fins terapêuticos.

Desta vez os resultados do Teste de Dependência da Internet (Young,2009) estão em torno de 66,66% atingindo apenas 20 a 49 pontos, mudando significativamente a maneira de utilização internet dos pacientes após o projeto de intervenção; 14,28% nos limites de 50-79 pontos, onde embora houve melhora do quadro clínico, ainda é preciso atenção e cuidado e 14,28% mantiveram-se dentro de 80 a 100 pontos, sem evolução do quadro clínico.

Novamente a Escala de HAD - Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão (Botega, et al; 1995) nos mostra mudança significativas em relação os quadros clínicos anteriormente apresentados, onde 23,8% mantiveram o provável diagnóstico de ansiedade, sem evolução patológica; 14,28% evoluíram para um possível quadro de ansiedade, requerendo acompanhamento multidisciplinar e 61,9% muito improvavelmente tem diagnóstico de ansiedade.

Concluindo nosso trabalho apresentando a relação entre a utilização indiscriminada da internet e redes sociais, com a evolução para Síndrome do Pensamento Acelerado em estudantes universitários de 18 a 25 anos aqui estudados; como a importância do projeto de intervenção na melhora do quadro clínico e qualidade de vida dos pacientes aqui acompanhados.

Referências

- AKIN, Akin. The Relationships Between internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness. **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking**, v. 8, n. 15, p.404-410, 2012.
- ALCANTARA, Carlos Augusto Almeida; VIEIRA, Anderson Luiz Nogueira. Tecnologia Móvel: Uma Tendência, Uma Realidade. **Arxiv Preprint Arxiv**, p.1105-3715, 2011.
- BOTEGA, Nj et al. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansied. **Revista de Saúde Pública**, v. 29, n. 5, p.355-363, 1995.
- CURY, Augusto. Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do pensamento Acelerado: como e porque a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos. **Saraiva**, São Paulo, p.1-160, 2014.
- ELHAI, Jd et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. **Journal Of Affective Disorders**, p.251-259, 2016.
- KO, Ch et al. The Association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. **European Psychiatry**, v. 27, p.1-8, 2012.
- VASCONCELOS, Tc et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p.135-142, 2015.
- YOUNG, Ks. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. **Cyberpsychology e Behavior**, v. 3, n. 1, p.237-244, 2009.