



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

Saúde Mental De Influenciadores Digitais: Uma Visão Educomunicativa¹

Ana Cristina Salviato-Silva²

André Luiz Albuquerque Batistuti³

Resumo expandido

O ciberespaço apresenta uma série de perigos para a saúde mental dos usuários, destacando-se pela sua capacidade de amplificar o estresse, ansiedade e até mesmo causar depressão. A constante exposição a conteúdos violentos, perturbadores ou de ódio pode gerar um impacto emocional negativo, enquanto a pressão por uma imagem idealizada nas redes sociais pode levar à comparação constante e à baixa autoestima. Adicionalmente, a dependência de dispositivos digitais e a dificuldade em desconectar-se podem levar a distúrbios do sono, isolamento social e sensações de despersonalização. A anonimidade do ciberespaço também favorece o cyberbullying e o assédio virtual, provocando danos psicológicos significativos. Considerando-se tais informações, o que esperar a respeito das consequências à saúde mental de pessoas que têm nesse ciberespaço seu lugar de trabalho?

A presente pesquisa teve por objetivo fazer um levantamento acerca de pesquisas que colocaram como alvo a investigação da saúde mental de produtores de conteúdo, os conhecidos como influenciadores digitais. Para tanto, pretende realizar uma revisão

¹ Trabalho apresentado no GT3 Representação corporal, saúde e sofrimento no ciberespaço do IV Encontro Virtual da ABCiber – Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura. Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura: Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial. Realização da UNIFAE, nos dias 20 e 21 de junho de 2024.

² Doutora em Linguística pela Unesp; professora dos cursos de graduação da Unifae/São João da Boa Vista. Pesquisadora em Educomunicação e Comunicação e Saúde - ana.silva@prof.fae.br

³ Graduando em Psicologia da Unifae/São João da Boa Vista. Bolsista de Iniciação Científica – andre.batistuti@sou.fae.br



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

bibliográfica de artigos científicos e trabalhos acadêmicos em nível de mestrado e doutorado que tenham tal estudo como pauta de pesquisa. A investigação será feita, em princípio, em plataformas de banco de dados como Google Acadêmico e Periódico Capes. Feito o levantamento, procurar-se-á investigar e discutir os fatores que possam estar associados ao adoecimento destes profissionais e verificar quais medidas vêm sendo indicadas pela academia para reduzir o impacto deste trabalho à saúde mental.

Em um segundo momento, esta pesquisa versará a respeito da importância da educomunicação como metodologia de prevenção aos impactos negativos do trabalho associado às redes à saúde dos indivíduos. Parte-se, assim, do pressuposto de que medidas de Educomunicação podem contribuir para um planejamento preventivo dos transtornos mentais decorrentes desta recente profissão.

As Tecnologias de Informação e Comunicação (NTIC) estão presentes no cotidiano das pessoas desde a infância até a terceira idade. Novas ferramentas, aparelhos, plataformas digitais de pesquisa, redes sociais e acesso à inteligência artificial são alguns dos recursos abertos a essa nova vida digital. O que se tem observado é que a sociedade alcançou com os avanços tecnológicos uma infinidade de benefícios, sobretudo, no que diz respeito à facilidade de acesso ao conhecimento humano e à interação entre os indivíduos. O mundo digital tem agilizado cada vez mais as transformações geopolíticas e econômicas.

Apesar disso, surgiram também desafios relacionados ao mau uso das tecnologias, que vão desde a diversidade de crimes cibernéticos ao adoecimento físico e emocional das pessoas. Por isso, para além de capacitar a sociedade para o uso das tecnologias, é necessária a intervenção de profissionais de variadas áreas para refletir a respeito de como evitar e mediar o que ocorre de prejudicial nesses ecossistemas comunicativos. (DELL'AGLI et al, 2019)



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

A presente pesquisa parte do pressuposto que no mundo digital, tanto o consumo de informação, quanto o anseio por produzir conteúdo atrativo a diversos públicos, tem gerado adoecimento mental em um público que ficou conhecido como os influenciadores digitais. Eles surgem de uma origem social, gênero e idades diversificadas e vêm transformando o que no início poderia se tratar de uma distração, em um negócio rentável e de alta visibilidade. Quando questionadas quanto ao que desejam para o futuro, tem sido cada vez mais comum entre a nova geração a resposta de que almejam ser “influencers”. Uma pesquisa feita pela Harris Poll/LEGO®, realizada em 2019 com crianças da China, EUA e Reino Unido, mostrou que há uma probabilidade três vezes maior das crianças preferirem ser um Youtuber que um Astronauta. Em outra pesquisa realizada pela plataforma CriadoresID com 300 Youtubers, 16,9% afirmam sofrer de ansiedade, 4,3% enfrentam depressão, 28% dizem não fazer qualquer atividade física e 53,8% não possuem outra atividade profissional além de Youtuber. (apud NEGRAES et al, 2023). O mesmo estudo mostra que as longas horas em frente às telas, criando conteúdo, editando vídeos e interagindo nas redes sociais tem levado profissionais da área a problemas de saúde física, como fadiga ocular, dores nas costas e pescoço, problemas de sono e sedentarismo.

Em 2018, o Projeto de Lei nº10937/2018, no qual o Congresso Nacional reconhece o ofício de Digital Influencer ou Influenciador Digital profissional, definindo a nova profissão como obreiro que cria e publica conteúdo na Internet, em redes sociais, blogs e sites, na forma de vídeos, imagens ou textos, capaz de influenciar opiniões, comportamentos e manifestações de seus seguidores e afins, além de informar a população sobre temas que julga relevantes. Segundo Montelatto (2015), um influenciador é alguém capaz de exercer impacto sobre seu público-alvo, utilizando sua reputação consolidada em blogs, sites ou redes sociais para induzi-los a realizar determinadas ações, como efetuar uma compra, comparecer a um evento ou experimentar um serviço específico. Dentro desse contexto, presume-se que um



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

Influenciador Digital possui um público mais amplo do que uma marca, o que implica que, quando a estratégia de Marketing de Influência é implementada de maneira eficaz, a visibilidade da marca tende a aumentar significativamente.

Com a ascensão dos influenciadores e do marketing digital, surge também a economia criativa neste contexto. Segundo a Youpix (2018), tornou-se um desejo das novas gerações trabalhar como Influenciador Digital, o que acarretou uma competitividade crescente no mercado. Para permanecer relevante, é essencial aderir à economia criativa, onde os influenciadores devem constantemente gerar novos conteúdos e ideias para manter e expandir sua base de seguidores (apud NEGRAES et al, 2023)

Enquanto há uma pressão para atender às demandas do mercado, também surge a incerteza sobre o que será ou não bem-sucedido. Como resultado, esses profissionais – antes pessoas comuns e, na maioria, sem nenhum tipo de educação de base para a leitura, consumo e oferta de mídia - tendem a prolongar suas jornadas de trabalho e intensificar o sentimento de competitividade, o que deteriora as relações laborais e, ao longo do tempo, prejudica sua qualidade de vida.

Para Negraes et al (2023) parte da situação está relacionada à interação com os seguidores, que demandam a constante criação de novos materiais, enquanto enfrentam críticas e até mesmo ataques pessoais por parte dos "haters". A segunda diz respeito à crescente dificuldade de gerar receita com os vídeos, tornando o engajamento dos fãs cada vez mais crucial. Isso leva os Influenciadores Digitais a trabalharem exaustivamente na produção de conteúdo, resultando em esgotamento tanto físico quanto mental.

Nesse ínterim, a Educomunicação - vista como teoria epistemológica e método de trabalho -



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:

Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial

Online — 20 e 21/06/2024

se formaliza como “um conjunto de ações inerentes ao planejamento, implementação e avaliação de processos, programas e produtos destinados a criar e fortalecer os ecossistemas comunicativos em espaços presenciais ou virtuais”. (SOARES, 2014, p. 115). Acredita que os sujeitos devem ter direito à educação midiática, para que estejam preparados para discernir o que a mídia lhes traz de bom e de ruim. Dessa forma, a educomunicação visa capacitar os indivíduos não apenas como receptores passivos de mensagens, mas como produtores ativos de conteúdo e agentes de transformação social.

Os dados de pesquisa encontrados até o momento mostram que as pesquisas que correlacionam os influenciadores digitais às questões de saúde mental são majoritariamente voltadas às consequências negativas dos influenciadores sobre seu público – os seguidores. As buscas de artigos que pautam a respeito da saúde mental dos influenciadores digitais retornaram, até o momento, oito artigos publicados nos últimos cinco anos a partir de descritores como Influenciadores digitais + saúde mental; youtubers+ saúde mental. A pesquisa ainda procederá buscas utilizando outros descritores e combinações possíveis no intuito de encontrar mais publicações a respeito. De acordo os autores pesquisados até então, as principais causas de adoecimento mental nos influenciadores digitais são as pressões vindas dos seguidores por conteúdo novo e atualizações frequentes; o sofrimento decorrente de críticas de seguidores e haters; a dificuldade em separar o tempo dedicado ao trabalho e à vida pessoal; e a autocobrança gerada pela intensa competição para conquistar uma grande audiência e manter-se constantemente em evidência. Os estudos mostram que as demandas inerentes ao exercício das atividades de Influenciador Digital, frequentemente resultam em danos à saúde mental, incluindo quadros de depressão, ansiedade, distúrbios de imagem corporal. Outro problema percebido é a falta de limites entre vida pessoal e profissional. Muitos influenciadores sentem a pressão de estar sempre conectados e disponíveis para seus seguidores, o que pode resultar em um esgotamento físico e emocional. A constante



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Cibercultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

necessidade de criar conteúdo novo e cativante pode levar a um burnout, afetando negativamente sua saúde mental.

Além disso, a natureza volátil das redes sociais, onde um comentário ou crítica pode se espalhar rapidamente, pode desencadear um estresse significativo. A necessidade de lidar com comentários negativos, ódio online e até mesmo cyberbullying pode ter um impacto profundo na saúde mental dos influenciadores, levando a sentimentos de isolamento e desamparo. Observa-se, assim, que os influenciadores digitais enfrentam uma série de desafios em relação à sua saúde mental devido à natureza única de suas profissões. A eles, é necessária uma preparação educacional para o uso das mídias para que se previnam, reconheçam esses problemas e busquem apoio adequado para garantir seu bem-estar emocional e psicológico. Espera-se, com esta pesquisa, ressaltar a relevância da Educomunicação, não apenas no consumo de conteúdo online – como atestam grande parte dos artigos recentes - , mas também para esta nova categoria de trabalhadores que produzem conteúdo e trabalham com corpo, mente e imagem como principais ferramentas.

Palavras-chave

Influenciador Digital; Saúde Mental; Cibercultura; Educomunicação; Psicoeducação

Referências

BRASIL. Projeto de Lei nº10937/2018. Dispõe sobre a regulamentação do ofício de Influenciador Digital Profissional, Brasília, DF. 31 de out. de 2018b.

DELL'AGLI, B. A. V; SALVIATO-SILVA, A.C.; NASCIMENTO, W. R. Desenvolvimento moral na cibercultura. **Revista Psicologia da Educação.** n. 51 2020. <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/51426>



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Cibercultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica**: teoria da ciência e prática da pesquisa. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1997

MONTELATTO L. **Você sabe quem são os influenciadores digitais?** Administradores.com: Eber Freitas. 2015. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/marketing/voce-sabe-quemsao-os-influenciadores-digitais/89940/>. Acesso em 20 de abril 2024

MOROMIZATO, M. S. et al. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índices de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497–504, out. 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 15 de abril de 2024.

NEGRAES, F. da C.; et al. Paradoxo do mundo digital: Desafios para pensar a saúde mental dos influenciadores digitais. **Caderno de ANAIS HOME**, [S. l.], 2023. Disponível em: <https://homepublishing.com.br/index.php/cadernodeanais/article/view/834>. Acesso em: 28 mar. 2024.

SOARES, I.O. Educomunicação e Educação Midiática: vertentes históricas de aproximação entre comunicação e educação. **Comunicação & Educação**, v. 19, n. 2, p. 15-26, 22 set. 2014. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/72037>. Acesso em 23 de março. de 2024.

YOUPIX. Creators, precisamos falar sobre burnout. Série Saúde Mental e Criatividade. **Meio&Mensagem**. [youtube]; Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/home/videos/2018/08/06/creators-precisamosfalar-sobre-burnout.html>. Acesso em 20 de abril 2024