



Entre as obsessões e o algoritmo: TOC no contexto virtual – revisão narrativa

Between obsessions and the algorithm: OCD in the virtual context – a narrative review

Luísa G. Fernandes¹, Carla C. Amorim^{1*}.

¹ Faculdade Sete Lagoas, Rua Itália Pontelo, 50, 35700-170, Sete Lagoas, MG, Brasil.

*Correspondência

Carla C. Amorim
Faculdade Sete Lagoas
Rua Itália Pontelo, 50, Sete Lagoas, 35700-170, MG, Brasil.
+55 (31) 99248-0988
prof.carlaamorim@gmail.com

Financiamento

Não se aplica.

Resumo

As mídias sociais têm se transformado em uma ferramenta significativa no dia a dia das pessoas, com bilhões de usuários interagindo e compartilhando conteúdos constantemente. Essa popularidade trouxe inovações na forma de comunicação, mas também levantou algumas preocupações sobre os impactos causados na saúde mental, especialmente no Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). A exposição frequente a padrões ideais nessas plataformas pode intensificar a pressão social e fomentar comparações constantes, o que pode favorecer o surgimento ou agravamento de sintomas obsessivo-compulsivos — como o medo excessivo de postar algo inadequado ou a necessidade de verificação de forma repetida de perfis e publicações. Com isso, as compulsões digitais tornam-se mais frequentes e sutis, dificultando sua identificação e diagnóstico. Este trabalho teve como objetivo principal investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência do ambiente digital sobre os sintomas do TOC, com foco nas mudanças no padrão das compulsões e na necessidade de atualização dos instrumentos diagnósticos tradicionais. Os estudos analisados evidenciam que indivíduos com TOC tendem a atribuir maior importância às mídias sociais e vivenciam o uso compulsivo dessas plataformas de forma egodistônica, ou seja, como uma tentativa de neutralizar aquela ansiedade que pode ser provocada por pensamentos obsessivos. Também foram discutidas algumas formas de tratamento, como por exemplo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em formato remoto, a Prevenção de Exposição e Resposta e o uso de realidade virtual como ferramenta terapêutica eficaz. Ressaltou-se, ainda, a necessidade urgente de atualizar escalas diagnósticas como a Y-BOCS-II-SC, para englobar manifestações contemporâneas do TOC, como por exemplo, o acúmulo digital, a compulsão por verificação online e o medo da exclusão social digital. Por isso, compreender essa nova realidade torna-se essencial para promover intervenções mais eficazes, contextualizadas e alinhadas aos desafios atuais da saúde mental.

Palavras-chave: Transtorno Obsessivo-Compulsivo – TOC. Mídias Sociais. Saúde Mental. Transtornos Mentais. Compulsões Digitais.

Abstract

Social media has become a significant tool in people's daily lives, with billions of users constantly interacting and sharing content. This popularity has brought innovations in the way we communicate, but it has also raised concerns about

the impact on mental health, especially regarding Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). Frequent exposure to idealized standards on these platforms can intensify social pressure and encourage constant comparisons, which may trigger or worsen obsessive-compulsive symptoms — such as an excessive fear of posting something inappropriate or the need to repeatedly check profiles and posts. As a result, digital compulsions become more frequent and subtle, making them harder to identify and diagnose. The main objective of this work was to investigate, through a narrative literature review, the influence of the digital environment on OCD symptoms, focusing on changes in the pattern of compulsions and the need to update traditional diagnostic tools. The analyzed studies show that individuals with OCD tend to place greater importance on social media and experience compulsive use of these platforms in an egodystonic manner — that is, as an attempt to neutralize the anxiety provoked by obsessive thoughts. Some treatment approaches were also discussed, such as remote Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Exposure and Response Prevention, and the use of virtual reality as an effective therapeutic tool. The urgent need to update diagnostic scales such as the Y-BOCS-II-SC was also highlighted, in order to encompass contemporary manifestations of OCD, such as digital hoarding, compulsive online checking, and fear of digital social exclusion. Therefore, understanding this new reality becomes essential to promote more effective, contextualized interventions that are aligned with current mental health challenges.

Key words: Obsessive-Compulsive Disorder – OCD. Social Media. Mental Health. Mental Disorders. Digital Compulsions.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo é um transtorno mental, caracterizado por provocar intenso sofrimento e comprometer seriamente diversos aspectos da vida pessoal do indivíduo, como nos relacionamentos interpessoais e na qualidade de vida dos afetados. Marcado por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos, é comum que seu diagnóstico seja tardio ou inadequado, o que pode contribuir para um intervalo prolongado entre o surgimento dos sintomas e o início do tratamento apropriado. (PAMPALONI et al., 2022)

Os sintomas característicos do TOC envolvem a presença de compulsões, obsessões ou ambas, conforme estabelecido pelo Critério A no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V-TR). As compulsões, também conhecidas como rituais, são caracterizadas por comportamentos repetitivos ou atos mentais em que o indivíduo pode sentir um impulso, de maneira incontrolável, de efetuar uma resposta como consequência a uma determinada obsessão. Frequentemente, aqueles que vivenciam obsessões podem adiar ou evitar a tomada de decisões com a finalidade de minimizar o risco de cometer erros ou de não serem perfeitos. Esse estado de indecisão pode refletir no período de tempo dedicada à repetição do comportamento compulsivo, como por exemplo a quantidade excessiva de fechamentos necessários para ter plena certeza de que a porta está realmente fechada

ou o tempo que leva para parar de lavar suas mãos até se sentir realmente limpo. (GUAZZINI et al., 2022)

É importante ressaltar que, no DSM-IV, a APA (1995) classificou o Transtorno Obsessivo-Compulsivo como uma subcategoria do Transtorno de Ansiedade. Naquela época, o TOC foi considerado como um transtorno que provocava uma ansiedade de maneira significativa, e as obsessões e compulsões eram vistas como certas estratégias para gerenciar tal ansiedade. Com a publicação do DSM-V, o TOC foi considerado como uma condição separada, reconhecendo que, apesar da ansiedade estar presente, as particularidades do TOC são únicas o suficiente para justificar uma categoria à parte. (APA, 2013)

No relatório The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ressaltou o Transtorno Obsessivo-Compulsivo, sendo considerado como uma das condições mentais mais debilitantes. O transtorno se caracteriza por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos que podem impactar profundamente a qualidade de vida dos pacientes. De acordo com a OMS (2001), o TOC estava entre os dez transtornos mentais que causam maior sofrimento, incapacidade e comprometimento no convívio social, levando à redução do desempenho em diversas atividades cotidianas. O documento também destaca que, apesar de sua frequência, o TOC, em muitos casos, não é diagnosticado corretamente e recebe tratamentos

inadequados, em grande parte devido ao estigma social e à escassez de serviços especializados.

Em alguns casos, os comportamentos compulsivos se concentram na tentativa de neutralizar as obsessões, ao invés de se envolver nelas. Geralmente, os sintomas do TOC se manifestam de forma interna, o que pode tornar sua avaliação mais difícil. Em seu trabalho, Rapp et al. (2016) associaram a visão limitada dos sintomas obsessivos-compulsivos ao pior prognóstico clínico e sua resposta ao tratamento baseada na exposição. Ainda em seu estudo, foi destacado que o TOC é egodistônico, ou seja, apesar do indivíduo estar profundamente envolvido em seus pensamentos e comportamentos obsessivos, ele é capaz de reconhecer que tais comportamentos são excessivos e irracionais. Sendo assim, sua pesquisa sugeriu que nem todos os adultos com TOC possuem a dificuldade de identificar e relatar seus sintomas como irracionais.

Em um Transtorno Obsessivo-Compulsivo, o indivíduo possui a sua autoconfiança reduzida. Dessa forma, o poder de agir é enfraquecido, afetando então o seu dia a dia e bem-estar. Tal redução da autoconfiança, observada em algumas pessoas com TOC, se deve à constante antecipação de ameaças ou perigos, como o medo de contaminação, de causar danos ou de cometer erros. Pacientes com TOC têm o costume de buscar evidências que confirmem suas expectativas alimentadas pela ansiedade, não prestando atenção a percepções conflitantes, como por exemplo trancar a porta, mas ter o sentimento de que está aberta. (KIVERSTEIN et al., 2019)

As mídias sociais se tornaram um componente importante da vida cotidiana, com bilhões de usuários conectados diariamente, compartilhando experiências, interagindo e buscando informações. O aumento da popularidade dessas mídias sociais trouxe à tona diversas formas de comunicação e relacionamentos, além de levantar questões relacionadas à saúde mental. Nesse contexto, as mídias sociais afetam os comportamentos e pensamentos dos usuários, e exercem certo impacto no desenvolvimento de Transtornos Obsessivo-Compulsivos. (VAN BENNEKOM et al., 2018)

A constante exposição aos padrões “ideais” pode provocar algumas pressões sociais, o que resulta em preocupações excessivas e comparações. Essa dinâmica pode favorecer o aparecimento de pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos, impactando significativamente a saúde mental dos indivíduos. A interação no ambiente virtual pode desencadear um ciclo vicioso, em que a busca e necessidade de validação se intensifica, potencializando os sintomas característicos do TOC, como a necessidade constante de verificar

postagens e/ou medo e receio persistentes de inserir ou compartilhar algo constrangedor. (SARSU et al., 2020)

O avanço das tecnologias digitais tem ampliado a exposição dos indivíduos a conteúdos disponíveis online, o que pode favorecer certos comportamentos compulsivos e repetitivos, tornando relevante investigar a associação entre o desenvolvimento de transtornos como TOC e o tempo de tela excessivo. O uso contínuo de dispositivos eletrônicos pode favorecer o desenvolvimento de traços perfeccionistas, seja por meio da busca incessante por alto desempenho e pontuações elevadas em jogos virtuais ou pela tendência à supervalorização de ameaças, como ocorre em casos de consumo frequente de conteúdos violentos. Tais padrões de comportamento estão associados a crenças disfuncionais, como a superestimação do perigo e o perfeccionismo, que podem contribuir para o surgimento de possíveis pensamentos obsessivos. (NAGATA et al., 2023)

A cibercondria está fortemente ligada à busca online excessiva por informações médicas, como uma forma de comportamento compulsivo, o que contribui para um aumento da ansiedade em relação a saúde. Alguns autores consideram a internet como um meio de adquirir informações e um canal moderno de comunicação, outros definem a cibercondria como uma forma de comportamento digital compulsivo. Vismara et al. (2020) definem o uso problemático da internet como uma gama de comportamentos associados à incapacidade de controlar esse uso, o que pode gerar sofrimento e prejuízos na vida diária. Em seu estudo, Vismara et al. (2020) mostram também que a internet deixou de ser um canal passivo e começou a amplificar comportamentos e uso problemático, especialmente em indivíduos vulneráveis, como aqueles com sintomas de TOC.

Estudos anteriores investigaram a relação entre o uso excessivo da tecnologia e o TOC, nele foram constatados fatores comuns tanto no TOC quanto em transtornos relacionados à internet. Foi observado que ambos os distúrbios são caracterizados pela alta impulsividade e controle inibitório deficiente. A gama de informações de fácil acesso presentes nas mídias sociais podem fazer com que alguns indivíduos desenvolvam o medo de perder/ faltar (Fear of Missing Out), sendo possível causar um aumento no comportamento de verificação excessiva e a obsessão pelo uso das mídias sociais. (ANDREASSEN et al., 2016)

Em sua pesquisa com jovens adultos, Nagata et al. (2023) evidenciaram que o uso problemático de videogames e mídias sociais possui uma associação significativa com sintomas obsessivo-compulsivos,

reforçando a importância de se compreender os impactos psicológicos do consumo digital constante. O tempo excessivo diante das telas pode afetar negativamente a percepção que o indivíduo tem de sua autoimagem, especialmente por meio de comparações sociais com figuras idealizadas presentes nas mídias sociais e plataformas como o YouTube. Esse tipo de comparação pode intensificar pensamentos intrusivos e desencadear obsessões. Estudos recentes mostram que o envolvimento emocional com influenciadores digitais pode gerar comportamentos obsessivos, levando a reações emocionais desreguladas — como inveja, ansiedade e medo de exclusão —, fatores que também podem estar ligados ao TOC.

Recentemente, Van Bennekom et al. (2018) mostraram que a dinâmica das compulsões e obsessões está cada vez mais vinculada às tecnologias contemporâneas, como por exemplo o uso dos smartphones e as mídias sociais. No entanto, esses sintomas específicos presentes na era digital ainda não foram devidamente representados nos itens da escala Y-BOCS-II-SC, ferramenta utilizada para medir a gravidade dos sintomas do TOC. Segundo os autores, as manifestações do TOC podem se expressar por meio de comportamentos ligados ao uso excessivo ou ritualizado dessas tecnologias, como a verificação compulsiva de notificações, preocupações obsessivas com privacidade online, e o medo irracional de ter cometido erros em postagens digitais, expandindo, dessa forma, a compreensão tradicional dos sintomas e sugerindo a necessidade de atualização dos instrumentos diagnósticos para capturar essa nova dimensão da patologia.

A pesquisa transversal de Andreassen et al. (2015) indica a existência de uma ligação entre os sintomas do TOC e o uso excessivo de mídias sociais, sugerindo então que essa interação constante com algumas plataformas pode intensificar a ansiedade e a incerteza em pacientes com TOC. A tecnologia, ao oferecer um acesso ilimitado a informações e possibilitar a interação constante com as mídias sociais, pode causar sensações de ansiedade e desconforto. Por isso, é fundamental que os profissionais clínicos estejam atentos a esses tipos de manifestações de formas digitais, que vezes são subestimadas e apresentam maior dificuldade de identificação na prática clínica.

Indivíduos diagnosticados com TOC podem relatar certos pensamentos indesejados e persistentes relacionados à navegação na internet ou à visualização de telas de computador, mesmo quando tais ações não correspondem ao seu desejo consciente. Esses pensamentos costumam vir acompanhados de comportamentos compulsivos de difícil controle para permanecer online, o que pode acarretar ansiedade

significativa e desconforto emocional. (BIPETA et al., 2015)

As mídias sociais se caracterizam por fácil acesso, baixo custo e rápida disseminação. Com isso, são identificadas três funções principais nas mídias sociais, sendo elas documentar a amizade, navegar na abundância de novas mídias e construir capital cultural. Levando em consideração a ampla utilização entre diferentes faixas etárias, as mídias sociais são conhecidas por serem uma fonte de reforço e validação social, oferecendo oportunidade de compartilhar ideias, interagir socialmente, formar relacionamentos e construir uma imagem social (SINGH et al., 2020). Para uma pessoa com altas pontuações de acumulação, documentar amizades pode ser uma atividade desafiadora, afinal essa pessoa tende a coletar e acumular coisas sem necessidade e esse comportamento social pode influenciá-lo a praticar comportamentos compulsivos. (GUAZZINI et al., 2022)

O uso crescente das mídias sociais, sobretudo durante a pandemia, também exerceu impacto significativo nos comportamentos obsessivo-compulsivos. Pesquisas apontam que o aumento do tempo gasto nas mídias sociais está associado à intensificação dos sintomas de TOC, depressão e ansiedade, influenciando de forma negativa o estado emocional e o bem-estar psicológico dos usuários. Com isso, é importante ressaltar a necessidade de mais pesquisas que analisem como essa interação com as mídias sociais pode ser aproveitada como um instrumento para desenvolver intervenções positivas no tratamento do TOC. Dessa forma, transformando a relevância que essas plataformas têm para as pessoas em um recurso que ajude na gestão dos efeitos adversos do transtorno. (GUAZZINI et al., 2022)

Embora o TOC esteja presente no dia a dia de diversas pessoas a longos anos, ainda há pesquisa limitada acerca da influência das mídias sociais em seu desenvolvimento e curso. Dada a relevância desse tema, a revisão narrativa se torna fundamental para aprofundar a compreensão das interações entre saúde mental e comportamento online. Ela pode auxiliar profissionais na identificação dos fatores de risco relacionados ao TOC, além de fornecer instrumentos para intervenções eficazes. Compreender como as mídias sociais influenciam esses processos é essencial para o desenvolvimento de estratégias que minimizem os impactos negativos do mundo digital, promovendo, dessa forma, um maior bem-estar psicológico e um monitoramento mais eficiente dos indivíduos afetados.

2 METODOLOGIA

A metodologia proposta envolveu a preparação de uma revisão narrativa de literatura sob uma análise da influência das mídias sociais no desenvolvimento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Ao presente estudo foram utilizados como fonte de dados, bases de buscas eletrônicas como SciELO, PubMed e BIREME. Foram analisados artigos de revisões bibliográficas correspondente as palavras chaves pré-determinadas, com base nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), sendo elas em português: “Transtorno Obsessivo-Compulsivo”, “TOC”, “Mídias Sociais”, “Mídias Sociais e Saúde Mental” e em inglês: “Obsessive-Compulsive Disorder”, “OCD”, “Social Media” e “Social Media and Mental Health”.

O estudo bibliográfico foi realizado até maio de 2025, totalizando 59 publicações encontradas. Dentro dessa gama de estudos, foram selecionados 20, sendo então utilizados como base de informações para esta revisão. Na busca das publicações foram considerados apenas publicações que obedecem aos critérios de inclusão pré-determinados, sendo eles publicações datadas dentro dos últimos dez anos, ou seja, do ano de 2014 a 2024; redigidas dentro dos idiomas inglês e português. Como critério de exclusão, foram desconsideradas aquelas publicações feitas fora do período definido, que não estejam diretamente relacionadas ao tema proposto ou aqueles que não estão disponíveis de forma gratuita em nossas bases de buscas eletrônicas. Com isso, obtivemos um total de 39 estudos desconsiderados.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente, a literatura científica no que diz respeito à investigação do impacto das mídias sociais em pessoas com TOC ainda é limitada, sendo que os poucos estudos disponíveis são relativamente recentes. Esses trabalhos iniciais indicam possíveis associações entre o uso das mídias sociais e o agravamento de sintomas obsessivo-compulsivos, como pensamentos intrusivos, comportamentos compulsivos e aumento da ansiedade. Isso destaca a necessidade de novas pesquisas que considerem fatores como a natureza do conteúdo acessado, o tempo de exposição de tela e os padrões de interação nas mídias digitais.

Para compreender o TOC, é essencial adotar uma abordagem ampla que considere a diversidade e variedade das obsessões e compulsões que podem se manifestar no dia a dia do paciente. No entanto, é comum que pessoas com TOC lidem com sentimentos de vergonha, os quais podem dificultar a expressão de certos pensamentos intrusivos, especialmente aqueles de

natureza sexual ou relacionados ao medo de causar danos aos outros e a si mesmos. O TOC frequentemente se estabelece quando a pessoa interpreta essas intrusões como indícios de que possa ser responsável por possíveis danos, o que a leva a adotar comportamentos compulsivos na tentativa de neutralizar ou evitar possíveis consequências. (PAMPALONI et al., 2022)

Evidências apresentadas no estudo de Bipeta et al., (2015) sugerem que pessoas com TOC demonstraram, com maior frequência, indícios de dependência da internet em comparação ao grupo de controle. Esse achado reforça evidências anteriores que apontam para uma relação entre o uso problemático das mídias sociais e uma série de transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas obsessivo-compulsivos, distúrbios de ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtornos de personalidade. Contudo, o estudo em questão focou especificamente em participantes com diagnóstico de TOC, excluindo outras comorbidades para evitar vieses.

Os avanços tecnológicos têm transformado as manifestações do comportamento compulsivo, o tornando "mais simples" e "oculto" para aqueles que possuem tal transtorno. Estudos sobre a acumulação evidenciam que pessoas com essa questão atribuem grande valor não apenas aos objetos e pins que colecionam no Pinterest, mas também ao comportamento compulsivo que normalmente os acompanha. Essa dinâmica demonstra a complexidade das interações entre o uso das mídias sociais e a saúde mental. Isso mostra que a tecnologia não apenas altera a forma como os comportamentos compulsivos se manifestam, mas também influencia de maneira direta o bem-estar psicológico significativamente (GUAZZINI et al., 2022).

Guazzini et al. (2022) mostraram que à medida que o tempo gasto nas mídias sociais aumentava, os sintomas de ansiedade, TOC, sensibilidade interpessoal, depressão e níveis adicionais de pensamentos paranóicos aumentavam, causando assim um efeito negativo no humor e bem-estar dos indivíduos com TOC. Além disso, no estudo apresentado em sua pesquisa, todos os tipos de TOC mostraram dar mais importância as mídias sociais que as pessoas do grupo de controle, sem TOC. Esse resultado sugere, novamente, que pessoas com sintomas de TOC tendem a ser mais suscetíveis a vícios em mídias sociais e uso da internet. Estudos de casos anteriores demonstraram, também, que pessoas com graves sintomas de TOC tem medo de curtir ou postar coisas inadequadas em suas redes sociais como Instagram, Snapchat e Facebook e, por isso, costumam verificar repetidamente suas mídias sociais.

Em seu estudo, Guazzini et al. (2022) observaram também que, em alguns casos, surgem apego aos objetos eletrônicos, gravidade do acúmulo, a dificuldade do descarte e a aquisição de vários aspectos diferentes nas mídias sociais. Em casos de descarte dos bens eletrônicos, observou-se níveis altos de ansiedade, medo e raiva e diminuição do relaxamento e felicidade. Além disso, Guazzini et al. (2022) enfatizaram que indivíduos com graves sintomas de TOC tendem a apresentar um maior sofrimento psicológico em relação ao medo de perder suas mídias sociais, levando assim essas pessoas a um uso mais intenso dessas mídias e as vezes ao vício.

O estudo de Guazzini et al. (2022) indica que, quase todos os tipos de TOC são influenciados pelas mídias sociais, especialmente no que diz respeito ao estado dos indivíduos afetados pelo transtorno. Esse vínculo complexo entre o uso das mídias sociais e os sintomas do TOC indica que a interação com essas plataformas pode influenciar, de forma relevante, o bem-estar psicológico dos pacientes. Portanto, compreender essa dinâmica é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de intervenção apropriadas e eficientes no tratamento do TOC.

Ao falar sobre o uso das mídias sociais é fundamental levar em consideração a relação entre a sua utilização e a autoestima, já que a alta autoestima está vinculada ao menor sofrimento emocional. A pesquisa de Thorisdottir et al. (2019) indica que o uso passivo das mídias sociais - que inclui navegar, rolar, compartilhar links ou checar o conteúdo de terceiros - pode ser um fator de risco considerável, o que possibilita a promoção de influências prejudiciais, como por exemplo a tendência à comparação social e sentimentos de insatisfação com o próprio corpo. Além disso, a pesquisa demonstra, também, que o tempo dedicado as mídias sociais está diretamente vinculado a um maior sofrimento emocional.

Adreassen et al. (2015) afirmaram que o uso aditivo das mídias sociais é identificado pelo fato de o indivíduo estar excessivamente preocupado com as atividades online, motivado por algo de forma a realizar o comportamento e dedicar grande parte de seu tempo e esforço as mídias sociais, de maneira a prejudicar as demais áreas importantes da vida. Afirma também que, devido ao medo de perder, os indivíduos com sintomas de TOC tendem a controlar suas mídias sociais com mais frequência. Em outra pesquisa, Adreassen et al. (2016) demonstram que o TOC foi positivamente relacionado ao uso aditivo de videogames e mídias sociais. A hipótese apresentada foi baseada na ideia de que indivíduos que usam excessivamente as mídias sociais podem desenvolver a necessidade constante de verificar suas redes sociais para novas informações a todo momento, devido ao medo de perder.

Diante desse cenário, é possível que o uso compulsivo da internet, em alguns casos, atue também como um mecanismo de enfrentamento para aliviar e lidar com os sintomas obsessivos, estados depressivos ou dificuldades nas interações sociais. Para que esses comportamentos online sejam definidos como compulsões associadas ao TOC, é necessário que o sujeito os vivencie de forma egodistônica — isto é, como atos motivados por ansiedade, culpa ou mal-estar, e não como fontes de prazer ou alívio voluntário. (BIPETA et al., 2015)

Alguns autores evidenciam que a Prevenção de Exposição e Resposta e a Terapia Cognitiva Comportamental são ótimos, no quesito de tratamento para o TOC. Ao realizar a Prevenção de Exposição e Resposta, os indivíduos com TOC desencadeiam e resistem o envolvimento em seus comportamentos obsessivos. Levando assim a uma habituação de resposta a ansiedade aprendida, testando se as possíveis temidas consequências acontecem, ocorrendo então uma diminuição da ansiedade e redução do comportamento compulsivo. Além disso, o tratamento por meio da TCC de forma remota para TOC – aquele fornecido pela internet, a distância e em tempo real – mostraram efeitos positivos e semelhantes aos estudos controlados de tratamento presencial. Existem, inclusive, relatos sobre o uso de grupos de Whatsapp como recurso para facilitar a comunicação e permitir uma interação mais rápida e prática entre terapeuta e paciente, possibilitando a integração de feedbacks em tempo real para aprimorar o tratamento. (CASTLE et al., 2022)

Em seu estudo, Chakrabart (2024) mostrou a forma como os tratamentos digitais podem ser soluções inovadoras para problemas comuns na terapia, como por exemplo a não adesão dos pacientes. Afirma também que a TCC digital ou a Prevenção de Exposição e Resposta são opções promissoras e positivas com o objetivo de ampliar o alcance de tratamentos eficazes para pessoas com sintomas de TOC.

O uso da realidade virtual também tem se mostrado uma ferramenta inovadora e promissora no tratamento do TOC, especialmente por ter uma capacidade de induzir a ansiedade de forma controlada e semelhante à exposição in vivo, o que possibilita a avaliação das reações emocionais, cognitivas e comportamentais dos pacientes de forma imediata. Estudos indicam que, nesse tipo de ambiente, indivíduos com TOC tendem a apresentar mais compulsões virtuais — como comportamentos repetitivos de verificação — do que os participantes do grupo de controle, sem o transtorno. Uma das vantagens dessa abordagem é a possibilidade que ela oferece ao terapeuta de adaptar os cenários virtuais de acordo com os níveis de obsessão e ansiedade de cada paciente, ajustando os estímulos conforme

necessário. Além disso, diferentemente da exposição imaginal, a realidade virtual não depende da capacidade de visualização interna do paciente, o que a torna uma alternativa mais acessível e eficaz para muitos. (WITTOCK et al., 2022)

4 DISCUSSÃO

A relação entre o Transtorno Obsessivo-Compulsivo e o uso das mídias sociais ainda é um campo novo dentro da literatura científica, com poucos estudos disponíveis e, aqueles já publicados, recentes. As evidências já publicadas sugerem um vínculo profundo entre o uso dessas plataformas de forma intensiva e o agravamento de sintomas, como pensamentos intrusivos, aumento da ansiedade e compulsões. Esse cenário levanta pontos negativos quanto ao impacto que a interação online pode exercer sobre indivíduos com TOC, especialmente em uma sociedade cada vez mais digitalizada.

Diversos estudos e pesquisas apontam que o uso problemático das mídias sociais pode potencializar sintomas relacionados ao TOC. Bipeta et al. (2015) observaram que pessoas com esse transtorno demonstram maior inclinação à dependência da internet quando comparadas a indivíduos sem o diagnóstico. Esses dados se alinham com os achados de Guazzini et al. (2022), que mostraram que todos os subtipos de TOC analisados em sua pesquisa apresentam maior envolvimento comportamental e emocional com as mídias sociais, evidenciando que a interação online pode agir como um amplificador dos sintomas.

Além do aumento constante dos sintomas de ansiedade e da compulsão por verificação — como o medo constante de postar algo inapropriado —, outras manifestações do TOC também parecem se adaptar ao mundo digital. Alguns casos de acumulação, por exemplo, têm sido notados em ambientes virtuais como o Pinterest, onde usuários colecionam e atribuem grande valor a imagens, links e objetos digitais salvos em suas contas. Em momentos de privação e exclusão desses recursos, relatam sensações de ansiedade, raiva e a perda de controle emocional. Esses comportamentos demonstram a forma como a tecnologia pode modificar a aparência de algumas compulsões e amplificar o sofrimento psicológico associado ao transtorno.

Outro ponto importante envolve o caráter egodistônico dessas ações. Conforme descrito por Bipeta et al. (2015), os comportamentos no ambiente online relacionados ao TOC geralmente não são vivenciados como algo prazeroso, mas sim como respostas impulsionadas pela ansiedade e pela necessidade de conter os pensamentos compulsivos.

A influência da autoestima e da comparação social também deve ser tida como relevante, como apontado no estudo de Thorisdottir et al. (2019). O uso passivo das mídias sociais — como rolar o feed ou visualizar conteúdo alheio — foi associado ao aumento do sofrimento emocional, fenômeno que pode ser ainda mais significativo em indivíduos com sintomas de TOC. A constante exposição a padrões irreais pode intensificar algumas obsessões relacionadas à autoimagem e perfeccionismo.

Essa grande importância que pessoas com TOC costumam dar a suas mídias sociais pode ser utilizada como um recurso positivo em seu tratamento, com a intenção de lidar com os efeitos negativos do transtorno. Os achados demonstram uma relação complexa entre o uso das mídias sociais e a expressão dos sintomas do TOC. Em certos casos, as plataformas digitais podem potencializar os sintomas, especialmente em indivíduos com predisposição a subtipos como verificação e acumulação.

A Terapia Cognitivo-Comportamental e a Prevenção de Exposição e Resposta continuam sendo abordagens consideradas eficazes em tratamentos relacionados a TOC, inclusive em formatos remotos. Conforme o estudo apresentado por Castle et al. (2022), onde destacaram que versões online dessas terapias podem oferecer benefícios comparáveis ao atendimento presencial, além de facilitar a adesão de pacientes e permitir interações práticas por meio de aplicativos como o WhatsApp. Além disso, Chakrabart (2024) também reforçou a utilidade das intervenções digitais como alternativas viáveis para superar certas barreiras clássicas do tratamento, como a desistência.

Outro avanço relevante é o uso da realidade virtual como ferramenta terapêutica. Essa tecnologia permite a criação de situações e ambientes personalizados e controlados para exposição gradual a estímulos que buscam a ansiedade, sendo útil em casos onde a imaginação do paciente pode ser limitada ou outros momentos em que a exposição in vivo é impraticável. Conforme mostrado por Wittock et al. (2022), a realidade virtual pode reproduzir compulsões de maneira segura e monitorada, permitindo que as avaliações das respostas emocionais, cognitivas e fisiológicas dos indivíduos com TOC sejam realizadas em tempo real.

Dessa forma, é possível observar que a interação online pode tanto funcionar como um fator de risco para o agravamento dos sintomas do TOC quanto demonstrar uma técnica promissora e útil de tratamento. O desafio se mostra ao desenvolver critérios claros para reconhecer os contextos que o uso das mídias sociais está sendo um padrão compulsivo e em qual momento

pode ser aproveitado de maneira terapêutica. Diante desse cenário, torna-se clara a demanda por atualização dos critérios utilizados para avaliação da gravidade do transtorno na escala Y-BOCS-II-SC, a fim de incorporar nuances contemporâneas, como os comportamentos obsessivo-compulsivos influenciados por tecnologias digitais. A inclusão desses aspectos permitiria uma avaliação e diagnóstico mais precisos e sensíveis à realidade atual dos pacientes, contribuindo para intervenções mais eficazes e contextualizadas.

A partir disso, torna-se fundamental que pesquisas futuras explorem e investiguem com maior profundidade as particularidades dessa relação, considerando os aspectos como o subtipo de TOC, o conteúdo acessado e consumido nas redes, os níveis de engajamento e as motivações que podem impulsionar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão teve como principal objetivo investigar a influência das mídias sociais no desenvolvimento e agravamento dos sintomas do TOC, além de explorar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os impactos que o uso pode exercer sobre o sofrimento emocional de indivíduos com tal transtorno. Para isso, foram analisados estudos que abordam desde os aspectos diagnósticos do TOC até as diferentes formas em que os sintomas podem se manifestar no ambiente digital.

Os principais achados da pesquisa revelam que a interação constante com as mídias sociais pode aumentar a manifestações dos sintomas obsessivo-compulsivos, especialmente no que diz respeito a comportamentos de acumulação, pensamentos intrusivos, verificação e comparações sociais. Outras evidências reforçam uma associação significativa entre o uso problemático da internet e o aumento de sintomas como ansiedade, perfeccionismo e compulsões digitais, como o medo de publicar conteúdos inadequados ou a compulsão por acumular itens em plataformas digitais. Além disso, identificou-se que indivíduos com TOC podem atribuir grande importância às mídias sociais, o que pode intensificar seu sofrimento psicológico, mas também abrir novas oportunidades para tratamento.

A relevância desta revisão impacta justamente na escassez de estudos que abordam a relação entre o TOC e o mundo digital de uma maneira geral. O trabalho contribui para a área da saúde mental ao evidenciar que os comportamentos obsessivo-compulsivos têm se adaptado à era tecnológica, modificando algumas de suas expressões tradicionais e exigindo, assim, novas estratégias diagnósticas e terapêuticas. Essa mudança implica uma necessidade de atualização por parte dos

profissionais da saúde, especialmente quanto ao reconhecimento das manifestações do TOC, que muitas vezes são sutis, mascaradas ou confundidas com padrões sociais "normais" de uso da tecnologia hoje em dia.

Diante dessa realidade, destaca-se a necessidade de revisão e atualização de instrumentos diagnósticos, como a escala de gravidade Y-BOCS-II-SC, a fim de contemplar sintomas específicos da era digital – como por exemplo a verificação obsessiva de redes sociais, acúmulo digital e ansiedade desencadeada por comparações online. Algumas manifestações contemporâneas do TOC ainda não são adequadamente representadas nas versões atuais da escala. Por isso, a ausência de itens que possam capturar essas nuances pode tornar o diagnóstico mais difícil e, conseqüentemente, impedir a escolha do tratamento mais adequado para o paciente, bem como aumentar o desconforto e a frustração daqueles que não se veem reconhecidos e refletidos nos instrumentos tradicionais.

A atualização de instrumentos como a Y-BOCS-II-SC e a criação de novos testes mais específicos para TOC no ambiente digital são medidas fundamentais para aprimorar o diagnóstico, reduzir o sofrimento dos pacientes e promover intervenções mais eficazes. Nesse sentido, futuras pesquisas podem investir em variáveis específicas — como tipo de conteúdo acessado, motivação do uso e tempo de exposição — em busca de especificar o entendimento das interações entre o ambiente digital e o TOC, promovendo, assim, uma abordagem clínica mais sensível, empática, contextualizada e eficaz.

Considerando o ponto de vista prático, os achados desta revisão sugerem a importância de incorporar a análise do comportamento digital na avaliação clínica dos pacientes com TOC. Algumas estratégias, como a TCC e a Prevenção de Exposição e Resposta, mesmo em ambientes virtuais, demonstraram eficácia no controle e manejo dos sintomas. Além disso, novas tecnologias, como a realidade virtual e o uso das mídias sociais de forma terapêutica, mostram-se promissores para intervenções mais acessíveis e personalizadas.

Considera-se, portanto, que o avanço tecnológico e a crescente adesão às mídias sociais não apenas transformaram a vida cotidiana, mas também influenciaram profundamente o modo como alguns transtornos mentais, como por exemplo o TOC, podem se manifestar e se desenvolver. Reconhecer essa nova realidade é essencial para o desenvolvimento de abordagens clínicas mais eficazes e alinhadas com os desafios contemporâneos da saúde mental.

CONFLITOS DE INTERESSE

As autoras declaram não haver conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Tradução: Maria I. C. N. et al.; Revisão técnica: Aristides V. C. et al. 5. ed. (texto revisado). Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDREASSEN, Cecilie S.; BILLIEUX, Joël; GRIFFITHS, Mark D.; KUSS, Daria J.; DEMETROVICS, Zsolt; MAZZONI, Elvis; PALLESEN, Ståle. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, v. 30, n. 2, p. 252–262, mar. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1037/adb0000160>.

ANDREASSEN, Cecilie S. Online Social Network Site Addiction. Fundação de Ciências de Bergen, 2015. Acesso em: 09 out. 2024.

BIPETA, Rajesh; YERRAMILI, Sridhar S.; KARREDLA, Anjan R.; GOPINATH, Suresh. Diagnostic stability of Internet addiction in obsessive-compulsive disorder: data from a naturalistic one-year treatment study. *Innovative Clinical Neuroscience*, v. 12, n. 3-4, p. 14–23, mar./abr. 2015.

CASTLE, David; FEUSNER, Jason; LAPOSA, Jeffrey M.; RICHTER, Paul M. A.; HOSSAIN, Rizwana; LUSICIC, Ana; DRUMMOND, Laura M. Psychotherapies and digital interventions for OCD in adults: What do we know, what do we need still to explore? *Comprehensive Psychiatry*, v. 120, p. 152357, jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152357>. Epub 15 nov. 2022.

CHAKRABARTI, Subho. Editorial: Digital cognitive behavior therapy for obsessive-compulsive disorder. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 18, p. 1396427, mar. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1396427>.

CORTELLA, Mario Sergio. “Não deixe a tecnologia te possuir”, diz o filósofo Mario Sergio Cortella. *Época Negócios*, 18 abr. 2024. Disponível em: [https://epocanegocios.globo.com/especiais/web-](https://epocanegocios.globo.com/especiais/web-summit/noticia/2024/04/nao-deixe-a-tecnologia-te-possuir-diz-o-filosofo-mario-sergio-cortella.ghtml)

[summit/noticia/2024/04/nao-deixe-a-tecnologia-te-possuir-diz-o-filosofo-mario-sergio-cortella.ghtml](https://epocanegocios.globo.com/especiais/web-summit/noticia/2024/04/nao-deixe-a-tecnologia-te-possuir-diz-o-filosofo-mario-sergio-cortella.ghtml). Acesso em: 11 jun. 2025.

GUAZZINI, Andrea; GURSESLI, Mustafa Can; SERRITELLA, Elena; TANI, Margherita; DURADONI, Mirko. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) types and social media: are social media important and impactful for OCD people? *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, v. 12, p. 1108–1120, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ejihpe12080078>. Acesso em: 05 out. 2024.

HUANG, Chuanhua; SU, Yun. The impact of social media on mental health: a systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 23, n. 5, p. 279–285, 2020.

KIVERSTEIN, Julian; RIETVELD, Erik; SLAGTER, Heleen A.; DENYS, Damiaan. Obsessive Compulsive Disorder: A Pathology of Self-Confidence? *Trends in Cognitive Sciences*, v. 23, n. 5, p. 369–372, maio 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.02.005>.

NAGATA, Jason M.; CHU, Jonathan; ZAMORA, Gabriel; GANSON, Kyle T.; TESTA, Alexander; JACKSON, Dylan B.; COSTELLO, Caitlin R.; MURRAY, Stuart B.; BAKER, Fiona C. Screen time and obsessive-compulsive disorder among children 9–10 years old: a prospective cohort study. *Journal of Adolescent Health*, v. 72, n. 3, p. 390–396, mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.10.023>.

PAMPALONI, Irene; MARRIOTT, Stephanie; PESSINA, Elisa; FISHER, Colin; GOVENDER, Ashwin; MOHAMED, Hisham; CHANDLER, Amy; TYAGI, Himanshu; MORRIS, Lindsay; PALLANTI, Stefano. The global assessment of OCD. *Comprehensive Psychiatry*, v. 118, p. 152342, out. 2022. Erratum in: *Comprehensive Psychiatry*, v. 135, p. 152518, nov. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152342>.

RAPP, Amy M.; BERGMAN, R. Lindsay; PIACENTINI, John; MCGUIRE, Joseph F. Evidence-Based Assessment of Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Central Nervous System Disease*, v. 8, p. 13–29, 2016. DOI: <https://doi.org/10.4137/JCNSD.S38359>.

SARSU, Mustafa; SARÜGÖZ, Okan. The Effects of individual social media use on psychological symptoms. *Revista de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais*, v. 9, n. 5, p. 3758–3773, 2020. Disponível em: <http://www.itobiad.com/tr/pub/issue/57287/786579>. Acesso em: 09 out. 2024.

SINGH, Sandeep; DIXIT, Anoop; JOSHI, Gurvinder. Is compulsive social media use amid COVID-19 pandemic

addictive behavior or coping mechanism? *Asian Journal of Psychiatry*, v. 54, p. 102290, dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102290>.

THORISDOTTIR, Ingibjörg E.; SIGURVINSDOTTIR, Rannveig; ASGEIRSDOTTIR, Bryndis Bjork; ALLEGRANTE, John P.; SIGFUSDOTTIR, Inga Dora. Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 22, n. 8, p. 535–542, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>. Acesso em: 05 out. 2024.

VAN BENNEKOM, Martine J.; SMIT, Jessica H.; VAN MIDDENDORP, Hanneke; VAN OPPEN, Patricia; VANDERHORST, Marleen; WIJLAARS, Luuk P. M. M.; STAPEL, Inge; SIEGELER, Thirza; DE HAAN, Evelien. Social media and smartphone technology in the symptomatology of OCD. *BMJ Case Reports*, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1136/bcr-2017-223662>. Aceito em: 13 jul. 2018.

VISMARA, Maria; CARICASOLE, Valerio; STARCEVIC, Vladan; CINOSI, Eleonora; DELL'OSSO, Bernardo; MARTINOTTI, Giuseppe; FINEBERG, Naomi A. Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Comprehensive Psychiatry*, v. 99, p. 152167, maio 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152167>.

WITTOCK, Els; BERVOETS, Christophe. Virtual reality bij diagnostiek en behandeling van obsessieve-compulsieve stoornis. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The world health report 2001: mental health: new understanding, new hope. Geneva: WHO, 2001. Disponível em: <https://www.who.int/whr/2001/en/>. Acesso em: 10 maio 2025.
