



RELAÇÃO ENTRE MÍDIAS SOCIAIS E A DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Julia Nogueirão Garcia

Colégio Universitário da Universidade de São Caetano do Sul

julia.garcia2@uscsonline.com.br

Nicolle Vacilotto

Colégio Universitário da Universidade de São Caetano do Sul

nicolle.vacilotto@uscsonline.com.br

Raquel Scarlato Quintero

Colégio Universitário da Universidade de São Caetano do Sul

raquel.quintero@uscsonline.com.br

Renato Telles

PPGA Universidade Municipal de São Caetano do Sul

renato.telles@online.uscs.edu.br

Palavras-chave: Sentimentos em mídias sociais. Depressão. Adolescentes, Ansiedade, Autoestima.

1 INTRODUÇÃO

Com o avanço das tecnologias, as mídias sociais tornaram-se parte essencial da rotina de adolescentes, influenciando diretamente seu comportamento, relações pessoais e saúde mental. Embora essas plataformas facilitem comunicação e acesso a diversos conteúdos, seu uso intenso e desregulado tem sido associado a efeitos negativos, como o aumento de sintomas depressivos nessa faixa etária de 15 a 19 anos(Joshi, Lim, Jagani, & Kumar, 2023; Babu & Kanaga, 2022).

Pesquisas recentes revelam que adolescentes expostos com frequentadores a conteúdos idealizados nas redes, tendem a desenvolver sentimentos de solidão e insegurança. Esses fatores podem contribuir para quadros depressivos, especialmente quando combinados com experiências de rejeição ou comparações sociais constantes (Tafesse & Wood, 2021; Henry, 2019).

Além disso, o ambiente digital pode agravar situações de exclusão, cyberbullying e isolamento emocional, potencializando os impactos negativos sobre a saúde psicológica (Somani, van Buchem, Sarraju, Hernandez-Boussard, & Rodriguez, 2023; Jiang, Li, Luo, Yin, & Kaynak, 2022). Nesse sentido, compreender como as interações digitais afetam o estado emocional dos adolescentes torna-se essencial para propor soluções de apoio e prevenção.

1.1 PERGUNTA PROBLEMA E OBJETIVOS

Pergunta-problema:

Como os sentimentos de comparação, exclusão e busca por validação, despertados nas interações em mídias sociais, influenciam o desenvolvimento de sintomas depressivos em adolescentes?

Objetivo:

O objetivo principal desta pesquisa é analisar a relação entre o uso das redes sociais e a manifestação de quadros depressivos em adolescentes. A investigação foca especialmente em como os sentimentos de comparação social, exclusão e busca constante por validação, gerados nesse ambiente digital, impactam a saúde mental. Desta forma, o estudo busca oferecer uma

compreensão aprofundada dos efeitos das mídias sociais no bem-estar psicológico dessa faixa etária.

1.2 JUSTIFICATIVA

A importância deste estudo está diretamente relacionada à expansão do uso das redes sociais por adolescentes e ao crescimento dos casos de sofrimento psicológico nessa faixa etária. O ambiente digital, ao mesmo tempo em que oferece possibilidades de interação e acesso à informação, pode reforçar sentimentos de inferioridade, solidão e angústia, especialmente quando expõe os jovens a modelos de vida idealizados (Reis et al., 2024; Wikipedia, 2023). Isso amplia as comparações sociais e a busca constante por validação, intensificando riscos para a saúde mental (Joshi, Lim, Jagani, & Kumar, 2023; Babu & Kanaga, 2022). Além disso, a adolescência representa uma fase crucial de construção da identidade e da autoestima, o que torna os adolescentes mais vulneráveis às pressões e dinâmicas virtuais. O contato frequente com experiências de rejeição, exclusão ou cyberbullying pode comprometer significativamente o bem-estar emocional e favorecer o surgimento de quadros depressivos (Tafesse & Wood, 2021; Somani, van Buchem, Sarraju, Hernandez-Boussard, & Rodriguez, 2023). Por fim, compreender os efeitos das mídias sociais sobre os adolescentes possui relevância social e educacional, uma vez que esse conhecimento pode fundamentar ações de prevenção, promover políticas públicas de saúde mental e orientar famílias, escolas e profissionais no desenvolvimento de estratégias para estimular um uso mais consciente e saudável das plataformas digitais (Siqueira et al., 2024; Ruggeri, Silva, & Tomazine, 2024). Assim, a partir das bases teóricas acessadas, foram formuladas três proposições teóricas:

P1: Adolescentes expostos a conteúdos idealizados em mídias sociais tendem a desenvolver sentimentos de comparação e insegurança, fatores que podem contribuir para a fragilização da autoestima e o agravamento do bem-estar emocional.

P2: O tempo excessivo dedicado às redes sociais está associado a maiores níveis de isolamento e solidão, uma vez que a imersão no ambiente digital pode substituir interações sociais presenciais, impactando negativamente a saúde mental.

P3: Estratégias de mediação familiar, escolar e comunitária podem reduzir os impactos negativos das mídias sociais ao promover um uso mais consciente e equilibrado, servindo como medidas de prevenção contra o desenvolvimento de quadros depressivos.

2 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo foi exploratória e qualitativa. Nosso objetivo foi investigar a fundo a relação entre o uso de mídias sociais e o surgimento de sintomas de depressão em adolescentes. Essa abordagem foi escolhida para entender aspectos subjetivos, como os sentimentos de comparação e busca por validação que a internet provoca.

Para a coleta de dados, realizamos sete entrevistas semiestruturadas. Os participantes, em sua maioria adolescentes, foram questionados sobre o tempo que passam em telas e redes sociais, além de seu histórico com sintomas depressivos.

A análise dos dados foi descritiva, com foco na identificação de padrões e percepções individuais. A meta foi não apenas registrar o tempo de uso, mas também compreender, através das próprias palavras dos participantes, como as mídias sociais afetam seu bem-estar emocional e psicológico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao serem analisados sete participantes de diferentes idades, a pesquisa permitiu observar como o uso das redes sociais pode se relacionar a sintomas de depressão, ansiedade e dependência. Entre os adolescentes (15 a 17 anos), meninos apresentaram uso médio de 8 horas diárias, percebendo dependência, mas sem sintomas emocionais consideráveis. Já entre as meninas, que tiveram uso das mídias sociais superior a 8 horas, demonstraram indicativos de depressão durante a pandemia, ansiedade e recorrentes comparações geradas pelas redes.

O jovem adulto (19 anos) relatou tempo de uso menor, entretanto forte dependência prejudicial a sua rotina. A entrevistada de 52 anos, com uso intenso, associou o excesso à

ansiedade e depressão, que obtiveram melhora após a redução do tempo de tela. Assim, o uso exagerado das mídias sociais gera dependência em diferentes idades, com impacto significativo em adolescentes do sexo feminino, e sobrecarga em adultos. Tal como, nota-se os efeitos positivos da autorregulação de acordo com a participante de 52 anos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo mostram que o uso intenso de redes sociais tem uma forte relação com a saúde mental dos adolescentes. Ao passarem mais de oito horas por dia no celular, a maioria dos participantes demonstrou sentimentos de comparação e inadequação, que são fatores que podem levar a sintomas de depressão. As experiências de vulnerabilidade emocional relatadas por eles reforçam a urgência de uma abordagem mais atenta a essa questão.

O trabalho ressalta a importância de um uso mais equilibrado e consciente da tecnologia. Para isso, o apoio de pais e educadores é fundamental. Eles podem ajudar a orientar os jovens sobre os desafios do ambiente digital e a construir uma relação mais saudável com as plataformas online.

Este estudo serve como um ponto de partida para a implementação de ações preventivas. O conhecimento gerado aqui pode ser usado para desenvolver programas em escolas e para conscientizar as famílias, visando o bem-estar dos adolescentes.

No futuro, seria importante expandir esta pesquisa para um grupo maior de participantes. Isso permitiria confirmar os resultados e aprofundar a compreensão sobre as diferenças entre meninos e meninas, além de investigar o papel de outros fatores, como o tipo de conteúdo consumido e o nível de interação social real.

REFERÊNCIAS

- Babu, N. V., & Kanaga, E. G. M. (2022). Sentiment analysis in social media data for depression detection using artificial intelligence: A review. *Journal of Physics: Conference Series*, 1712(1), 012011. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1712/1/012011>
- dos Anjos, C. A., & Oliveira, C. R. (2024). Impactos do uso do Instagram e outras redes sociais na saúde mental de adolescentes: Uma revisão sistemática. *Semantics Scholar*.
<https://pdfs.semanticscholar.org/d4ec/f6c74a7cb53864a56d985c5d468d0eebf097.pdf>
- dos Santos, M. F., Silva, J. R., & Almeida, L. P. (2024). Impactos do uso exacerbado do Instagram na saúde mental: Ansiedade, depressão e exclusão social. *Periódico Rease*. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15883>
- Gams, M., Gu, I. Y.-H., Härmä, A., Muñoz, A., & Tam, V. (2019). Artificial intelligence and ambient intelligence. *Electronics*, 10(8), 941.
<https://doi.org/10.3390/electronics10080941>
- Henry, V. (2019). Role of artificial intelligence in social media marketing. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(4S3), 66–69.
<https://doi.org/10.35940/ijrte.D1001.1284S319>
- Huynh-The, T., Pham, Q.-V., Pham, X.-Q., Nguyen, T. T., Han, Z., & Kim, D.-S. (2023). Artificial intelligence for the metaverse: A survey. *Engineering Applications of Artificial Intelligence*, 117, 105581.
<https://doi.org/10.1016/j.engappai.2022.105581>
- Jiang, Y., Li, X., Luo, H., Yin, S., & Kaynak, O. (2022). Quo vadis artificial intelligence? *Discover Artificial Intelligence*, 2(4).
<https://doi.org/10.1007/s44163-022-00022-8>
- Joshi, Y., Lim, W. M., Jagani, K., & Kumar, S. (2023). Social media influencer marketing: Foundations, trends, and ways forward. *Electronic Commerce Research*, 25(2), 1199–1253. <https://doi.org/10.1007/s10660-023-09719-z>
- Reis, A., Afonso, G. B., Payão, M. de S., Lima, I., Rocha, A., Paiva, M. da C. M., & Tozato, J. G. (2024). Impact of technology on adolescents. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 16(1).
- Ruggeri, H. B., Silva, H. V. S., & Tomazine, G. R. (2024). Social media and politics. *Revista Foco*, 17(2).

- Santana, R. C., Pereira, G. M., & Costa, A. L. (2024). O uso das redes sociais e a saúde mental de adolescentes da Região Metropolitana de Salvador. *Revista Psicologia*, 15(2), 45–62.
<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/5823/5306>
- Siqueira, L. F., Ruggeri, T. M., & Tomazine, G. R. (2024). Uso excessivo das redes sociais e seus impactos na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(1), 112–129.
<https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/3893>
- Somani, S., van Buchem, M. M., Sarraju, A., Hernandez-Boussard, T., & Rodriguez, F. (2023). Artificial intelligence-enabled analysis of statin-related topics and sentiments on social media. *JAMA Network Open*, 6(4), e239747.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.9747>
- Tafesse, W., & Wood, B. P. (2021). Followers' engagement with Instagram influencers: The role of influencers' content and engagement strategy. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102303.
<https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102303>