

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES⁽¹⁾.

Dillana Maria Bessa Lima⁽²⁾; Maxsuel Victor Gomes de Carvalho⁽³⁾; Antônia Laura Sousa Silveira⁽⁴⁾; Lucas Antônio Martins de Carvalho⁽⁵⁾; Maria Luciana Abrante⁽⁶⁾.

(1) Trabalho desenvolvido na disciplina de saúde mental no curso de psicologia da Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP;

(2) Estudante; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros, Rio Grande do Norte; dillanabessa1@gmail.com;

(3) Estudante; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; mxs.sudu@gmail.com;

(4) Estudante; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; laura05silveira@gmail.com;

(5) Estudante; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; lucasmartinscarvalho120@gmail.com;

(6) Professora; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; lucianapsi.facep@gmail.com;

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo abordar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes e o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão relacionados ao uso excessivo desses meios digitais. A investigação foi conduzida através de um estudo descritivo, empregando a metodologia qualitativa e fazendo uso de fontes secundárias. Foram consultadas bases de dados eletrônicas como Scielo e Google Acadêmico. Para a busca de informações, foram utilizados os termos "redes sociais", "saúde mental", "adolescentes" e termos correlatos. Dessa forma, é possível identificar indícios de transtornos como ansiedade, depressão e comparações decorrentes do uso excessivo das redes sociais como os principais causadores de sofrimento entre os sujeitos, sendo eles principalmente do sexo feminino. Nesse sentido, pode-se concluir a importância do acompanhamento e auxílio dos pais, das escolas e de instituições sociais para que seja possível orientá-los e promover uma educação digital para um uso consciente.

Palavras-chave: Internet; Ansiedade; Digital.

INTRODUÇÃO

Atualmente, as redes sociais se tornaram a principal forma de comunicação e interação na sociedade. A facilidade da comunicação que elas proporcionam, favorecem a rotina diária, estudos, trabalho e possibilita até mesmo a presença de uma pessoa em vários lugares diferentes de forma imediata. De acordo com Sales et al.(2021), as redes sociais apresentam benefícios como conexão e apoio social, conteúdos afetuosos, interesses compartilhados e recursos para a educação sobre saúde mental. No entanto, também estão associadas a riscos como estresse, acesso à conteúdos inapropriados, hostilidade e comparações auto degradantes.

Diante disso, o acesso frequente às redes digitais se tornou um hábito comum, principalmente entre os jovens. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a cada 100 pessoas no Brasil com mais de 10 anos de idade, cerca de 85 acessaram a Internet em 2021. Esses dados podem ser caracterizados com o início da pandemia, pois de acordo com a Sib Furb (2021), a Organização Mundial da

Saúde (OMS), afirmou que a pandemia de covid-19, declarada em março de 2020, intensificou o uso de tecnologias digitais no Brasil. Nessa época, crianças e adolescentes ficaram sem aulas, o que pode ter contribuído significativamente para tal aumento.

A adolescência surge como um período de transição, descobertas e mudanças e, por isso, muitos adolescentes podem se tornar mais vulneráveis às consequências que a exposição frequente nas redes sociais pode ocasionar, uma vez que as mídias sociais exibem regras, comportamentos e padrões de beleza e financeiro acima da média, muitas vezes inalcançáveis, o que pode gerar idealizações e muitos jovens acabam buscando uma vida que não condiz com a realidade e se tornam reféns de uma realidade idealizada. Lorenzon et al (2021), citando Lima et al (2012), afirma que o mesmo sentimento de pertencimento a um grupo gerado pelas redes sociais, que pode causar conforto aos adolescentes, também pode trazer prejuízos.

Logo, com tantas transformações, surgem também diversos questionamentos e inseguranças. É nesse momento que as redes sociais podem influenciar de maneira positiva ou negativa, e dependendo da forma em que o adolescente se encontra em relação a si mesmo, pode se tornar um alvo fácil e vulnerável aos efeitos que as mídias sociais podem gerar afetando a saúde mental e qualidade de vida desses adolescentes. Lorenzon et al (2021) citando Papalia & Feldman (2013), afirma que enquanto os adultos dispõem de julgamentos mais precisos e razoáveis, os adolescentes tendem a sobrepor os sentimentos à razão. Nesse sentido, esse estudo tem como objetivo analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), citando em ministério da saúde (2024), a saúde mental não é algo isolado, e que vai ter influência do ambiente ao nosso redor. Isso significa que deve-se considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Nesse sentido, o ambiente em que o jovem está inserido, bem como as influências psicológicas e sociais são fatores que contribuem diretamente na saúde mental e nas características biopsicossociais.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa foi conduzida por meio de um estudo do tipo descritivo, realizado por meio da abordagem qualitativa, utilizando de fontes secundárias, com bases de dados eletrônicas como Scielo e Google Acadêmico, como forma de busca foi utilizado os termos "redes sociais", "saúde mental", "adolescentes" e termos relacionados. Foram selecionados estudos que investigaram os efeitos das redes sociais na saúde mental de adolescentes, publicados entre 2016 e 2024. Após a busca sistemática da literatura, um total de 7 trabalhos foram selecionados para análise, de acordo com os critérios de inclusão pré-definidos. Esses artigos foram avaliados quanto à relevância e qualidade metodológica para responder à pergunta de pesquisa sobre os impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

Como critérios de inclusão, foram incluídos estudos que investigaram os efeitos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, incluindo estudos observacionais, experimentais e qualitativos. Estudos que envolveram adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos, sem restrições quanto ao sexo, localização geográfica ou condição socioeconômica. Estudos que avaliaram o uso de redes sociais em geral, independentemente das plataformas específicas ou do tempo de uso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos artigos revela a complexidade dos impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Por um lado, há o reconhecimento dos benefícios, como conexões sociais e apoio emocional, mas por outro, destacam-se os riscos do uso excessivo, como dependência tecnológica, problemas de saúde mental e isolamento social. Segundo Sales et al (2021) o mal uso dessas tecnologias pode resultar em uma perda de controle no uso da internet, sentimento de culpa, isolamento, ansiedade, depressão, baixa autoestima, conflito familiar e queda no desempenho escolar, esses elementos citados acima afetam diretamente a saúde mental dos adolescentes.

Outro ponto observado é o cyberbullying, identificado como uma séria consequência do mal uso das redes sociais, pode levar a problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima, Souza e Cunha (2019) citando Sampasa-Kanyinga e Hamilton (2015) afirmam que há uma relação entre as vítimas de cyberbullying e os sintomas depressivos.

Além disso, há evidências de que o uso excessivo da tecnologia pode afetar diversos aspectos da saúde mental dos adolescentes, como hábitos alimentares, sedentarismo, distorções da imagem corporal, entre outros. Segundo Sales et al (2021) "O aumento do tempo destinado ao consumo digital está causando alterações no desenvolvimento de atividade física e comprometendo a capacidade de interagir com outras pessoas na vida real".

Entendendo que os adolescentes do século XXI não conhecem o mundo sem a internet e o uso dessa tecnologia faz parte do cotidiano desta nova geração Taboga e Junior (2021) aborda que é relevante conceituar que estamos falando de uma geração que já nasceu na era digital. E essa geração busca na mídia respostas para questões cotidianas e descontentamentos. Com isso, se torna preocupante tais riscos para a saúde mental, pois existem poucos estudos sobre a temática, ainda assim eles apontam que o índice de casos como desenvolvimento de sintomas de tristeza, ansiedade, depressão, dependência da tecnologia e em alguns casos extremos como suicídio, vem aumentando cada vez mais relacionados ao uso exagerado das redes sociais e a frequente comparação, principalmente quando se trata de meninas, causando também uma insatisfação corporal, preocupação excessiva, receio à rejeição e sentimentos de inadequação.

Contribuindo com essa perspectiva Sales et al (2021) afirmam que é essencial uma atuação conjunta das escolas, pais, responsáveis e comunidade em geral para desenvolver ações que abordem de forma clara os riscos do mundo virtual e promovam um uso saudável da tecnologia pelos adolescentes.

Outro ponto que podemos observar é a relação positiva entre indicadores de depressão, ansiedade e tempo gasto nas redes sociais reforçam a associação da exposição da imagem nas redes sociais e emoções negativas e insatisfação corporal. Segundo Sales et al (2021) "É impossível pensar nas novas gerações separadas dos meios digitais e da internet, no entanto, equilibrar seus efeitos apresenta-se como um grande desafio". A partir dessa perspectiva e baseando-se nos resultados obtidos podemos destacar a necessidade de uma abordagem multidisciplinar com o intuito de lidar com o impacto causado pelas redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Ações educativas e preventivas devem ser desenvolvidas em conjunto pelas escolas, pais, profissionais de saúde e comunidades, visando promover uma utilização equilibrada das redes sociais e minimizar os efeitos negativos que já foram expostos como o cyberbullying, problemas de autoimagem, ansiedade, depressão, etc. Os

adolescentes devem usar as redes sociais de forma consciente e usufruir de seus benefícios sem prejudicar sua saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na contemporaneidade, estamos imersos em uma sociedade que dispõe de acesso a um vasto volume de informações, uma variedade de meios de comunicação e uma ampla gama de plataformas digitais. Nesse cenário, é imprescindível reconhecer o impacto da internet na vida dos adolescentes, tendo em vista que nesse cenário, por estar em processo de desenvolvimento físico e cognitivo, o adolescente está mais vulnerável às consequências desencadeadas pela exposição excessiva às redes sociais. Lorenzon (2019). Surge, portanto, a necessidade de um cuidado redobrado com nossos jovens, pois o uso excessivo e irresponsável dessas ferramentas pode acarretar consequências severas na vida do usuário.

Frente a essa realidade, é de grande relevância adotar uma postura vigilante e implementar ações direcionadas para assegurar que esses jovens possam desfrutar dos benefícios das novas tecnologias de maneira segura e consciente. Isso implica não apenas em orientá-los sobre os potenciais riscos associados ao uso inadequado da internet, mas também em promover uma educação digital que os capacite a tomar decisões responsáveis enquanto navegadores da web.

Proporcionar um ambiente de diálogo aberto e acolhedor para que esses jovens se sintam confortáveis em compartilhar suas vivências e questões, sem serem julgados ou cancelados por aqueles que não respeitam a subjetividade de cada sujeito. Para isso, é de suma importância a colaboração da família, da escola e demais instituições sociais como parte importante nesse papel de educação social. A tecnologia é uma ferramenta muito rica e de grande impacto no nosso desenvolvimento, com isso, é necessário usá-la com responsabilidade.

REFERÊNCIAS

Brasil, (2024). Saúde Mental. Ministério da Saúde. 2024: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>, acessado em 29 de maio.

Cunha, A. B. P., Resende, I. L. S., & Silva, J. G. M. (2022). A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes. Centro Universitário UNA, 3, 1-22, 2022.

Correa, R. C. F. (n.d.). IBGE - Educa | Crianças. IBGE - Educa. Retrieved May 6, 2024, from <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/atualidades/21580-o-uso-do-celular-e-da-internet-pelas-criancas.html#:~:text=Voc%C3%AA%20sabia%20que%20a%20cada>

Furg S., U. F. R. G., (2021). Ministério da Educação: "Estudo Mostra Que Pandemia Intensificou o Uso Das Tecnologias Digitais." Sistema de Bibliotecas, 30 Nov. 2021, biblioteca.furg.br/pt/noticias/estudo-mostra-que-pandemia-intensificou-uso-das-tecnologias-digitais.

Lira, A. G., Ganen, A. D. P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M. D. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66, 164-171, 2022.

Lorenzon, A. J. G., Seixas, L. C., Lange, N. S., Alves, N. O., Jaeger, F. P., & Carlesso, J. P. P. (2021). Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, 22(3), 71-82.

Sales, S. S., da Costa, T. M., & Gai, M. J. P. (2021). Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. *Research, Society and Development*, 10(9), e15110917800-e15110917800. 2021.

Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204-2017. 2019.

Taboga, A., & Junior, R. (2021). Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 25(1), 20-30. 2021.