

Anna Beatriz de Paiva Cunha  
Igor Leonardo Soares Resende  
Júlia Gabriele Moreira da Silva

## **A RELAÇÃO ENTRE O USO DAS REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Centro Universitário UNA, instituição privada  
de educação superior, como requisito parcial  
para a obtenção do título de graduado em  
Psicologia, na unidade Barreiro.

Orientador: Alexandre Campos

Belo Horizonte  
2022

## **A RELAÇÃO ENTRE O USO DAS REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF SOCIAL NETWORKS AND THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS**

Anna Beatriz de Paiva Cunha<sup>1</sup>  
Igor Leonardo Soares Resende<sup>1</sup>  
Júlia Gabriele Moreira da Silva<sup>1</sup>

#### **RESUMO**

Diante do aumento dos transtornos mentais entre adolescentes e a constante evolução da tecnologia digital, esse estudo tem como objetivo identificar possíveis efeitos da super-utilização das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2019, 78,3% das pessoas de 10 anos ou mais (143,5 milhões) se conectaram à rede, sendo assim, o número de adolescentes reféns da tecnologia cresce cada dia mais. O presente estudo trata-se de uma Revisão Sistemática de Literatura. As buscas ocorreram por meio de artigos bibliográficos de língua portuguesa pela base de dados Google Acadêmico e livros, no período estipulado entre os anos 2014 até 2022, a partir dos seguintes descritores: “redes sociais digitais”, “adolescência”, “saúde mental” e “dependência de tecnologia”. A seleção de artigos para a composição foi constituída por critérios de exclusão e inclusão, ao todo foram encontrados 15 artigos e 2 livros. Foi necessária a leitura dos textos na íntegra devido a títulos e resumos poucos compreensíveis, obedecendo mais uma vez os critérios de exclusão e inclusão. Os dados de literatura comprovam que o uso das redes sociais proporciona riscos à saúde psicológica dos adolescentes pela dependência das mídias. Há a possibilidade de problemas sociais e grandes impactos, dentre eles: depressão, ansiedade, cyberbullying, transtornos relacionados ao sono e à alimentação. **Palavras-chave:** Redes sociais digitais; Adolescência; Saúde mental; Dependência de Tecnologia.

#### **ABSTRACT**

<sup>1</sup> Graduandos de Psicologia pelo Centro Universitário Una

Faced with the increase in mental disorders among adolescents and the constant evolution of digital technology, this study aims to identify possible effects of overuse of social networks on the mental health of adolescents. According to data from the IBGE (Brazilian Institute of Geography and Statistics), in 2019, 78.3% of people aged 10 or over (143.5 million) connected to the network, therefore, the number of teenagers hostage to technology grows every day. day more. This study is a Systematic Literature Review. The searches took place through bibliographic articles in the Portuguese language through the Google Scholar database and books, in the period stipulated between the years 2014 to 2022, based on the following descriptors: “digital social networks”, “adolescence”, “mental health” and “technology dependency”. The selection of articles for the composition consisted of exclusion and inclusion criteria, in all, 15 articles and 2 books were found. It was necessary to read the texts in full due to poorly understandable titles and abstracts, once again obeying the inclusion and exclusion criteria. Literature data prove that the use of social networks poses risks to the psychological health of adolescents due to their dependence on the media. There is the possibility of social problems and major impacts, including: depression, anxiety, cyberbullying, sleep and eating disorders.

**Keywords:** Digital social networks. Adolescence. Mental health. Technology Dependency.

## INTRODUÇÃO

No mundo em que vivemos, temos uma constante evolução da tecnologia, como afirma Ferreira e colaboradores (2020), sendo responsável pela transformação de vida de gerações atuais, possibilitando meios de informações e interações entre indivíduos. Com o aumento do envolvimento populacional nesses novos modelos de comunicação/interação, temos um crescente envolvimento humano junto à internet e às plataformas de mídias sociais, e consequentemente, é necessário pensar em suas possíveis repercussões de vantagens e desvantagens.

Nesse sentido, grande porcentagem da população tem acesso à internet e utilizam das redes sociais. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2019, 78,3% das pessoas de 10 anos ou mais (143,5 milhões) se conectaram à rede. Em 2016, esse número era de 64,7% da população, enquanto em 2017, era de 69,8% e em 2018 era de 74,7%.

Esse uso tornou-se intenso, sobretudo nos últimos dois anos, diante da COVID-19. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020, a COVID-19 foi determinada como pandemia, caracterizada pela disseminação mundial de uma nova doença, levando o ambiente biomédico imprevisível e estressante em nível global. O uso das redes sociais durante esse período de isolamento, trouxe inúmeros benefícios, como a diminuição da exposição ao vírus, no entanto, o uso excessivo da tecnologia afetou diretamente a saúde mental da população (DA SILVA et al., 2022). Na pandemia, foi possível analisar várias razões para o aumento do sofrimento mental, como as experiências traumáticas, estresse, diminuição efetiva e principalmente transtornos mentais aumentados pelo sofrimento psicológico (BRASIL, 2021).

O avanço tecnológico é importante para o conhecimento e preparação da sociedade, porém, a influência das mídias sociais pode comprometer a percepção da realidade da vida, especialmente, para os adolescentes (DE SILVA JUNIOR et al, 2022). Santrock (2014) defende que a partir da geração 1980, as pessoas ficaram reféns da tecnologia, cuja principal preocupação é sempre ficar conectadas ao mundo das redes sociais, na perspectiva de diminuir o sentimento de solidão.

Conectar-se a uma rede social proporciona aos usuários uma sensação de segurança, mas quando a realidade não supera as expectativas, pode gerar sentimento de insegurança, desconforto, ansiedade, solidão, impotência e depressão (DE SILVA JUNIOR et al, 2022 apud MAROMIZATO, M.S.; 2017, p.501).

De Silva Júnior e colaboradores (2022) ressaltam que na fase da adolescência, os sujeitos, muitas vezes, vivenciam conflitos de identidade advindos das fragilidades psicossociais e vulnerabilidades emocionais decorrentes das inúmeras mudanças físicas e psíquicas. Ao enfrentarem essas situações, os adolescentes tendem a apresentar comportamentos variáveis e imprevisíveis. De acordo com Melo (2017, p.24) “A adolescência é um período de profundas transformações, pois é onde o adolescente se depara com várias situações de risco como flutuações de humor, vulnerabilidade social e suporte familiar”. Entretanto, nem todos os adolescentes desenvolvem os mesmos sintomas, gravidade e frequência.

A introdução da tecnologia digital no cotidiano dos adolescentes trouxe a pesquisa sobre saúde mental e internet que surgiu nos últimos anos o termo PSMU (Problematic Social Media Use ou UPMS – Uso Problemático de Mídias Sociais na Tradução literal para o português do Brasil), que caracteriza a possível dependência

digital excessiva que é conduzida pela motivação intensa das redes sociais. Com a busca pela própria identidade, autonomia e aceitação pelos outros, sendo características típicas dessa fase, os adolescentes têm menos controle e acabam afetando atividades sociais, ao ler sobre eventos de interesse, tornando-os mais propensos ao uso excessivo das redes sociais (BUENO, 2018).

A dependência das mídias digitais proporcionou possíveis riscos na saúde mental de modo que a depressão, ansiedade, cyberbullying, transtornos relacionados ao sono e à alimentação, problemas auditivos e visuais aumentassem cada vez mais (DE ALENCAR FIGUEIREDO et al., 2018). Além disso, podem surgir agressões verbais e mensagens mal interpretadas que influenciam na desestruturação familiar e o agravamento das taxas de quadro de depressão (SOUZA e DA CUNHA, 2019).

Tendo em vista as possíveis repercussões do uso das redes sociais sobre os adolescentes, o presente estudo teve como objetivo pesquisar a relação entre o uso excessivo de redes sociais digitais e o sofrimento psíquico nos usuários adolescentes da internet, partindo da seguinte questão: A superutilização das redes sociais por adolescentes pode deixá-los mais vulneráveis a desencadear transtornos mentais?

Em termos da relevância social deste estudo, acredita-se que ele ajudará na disseminação do conhecimento sobre a repercussão do uso das redes sociais para os adolescentes, assim como para a discussão sobre como encontrar intervenções eficazes.

Em termos de relevância profissional, torna-se cada vez mais necessária a realização de pesquisas nessa área, que atualmente abrange grande parte da vida das pessoas e tem impacto na forma como elas buscam se compreender e compreender o mundo, bem como suas relações sociais.

## **MÉTODO**

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura sistemática na qual abrange todos os trabalhos publicados sobre o tema desejado. A construção de uma revisão sistemática da literatura difere das revisões narrativas e tradicionais por ser de natureza ampla (GALVÃO M.C.B et al., 2019).

Para Lakatos e Marconi (1987, p.86), pesquisa bibliográfica “trata-se do levantamento, seleção e documentação de toda bibliografia já publicada sobre o assunto, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo o material já escrito sobre o mesmo”.

Segundo Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que os pesquisadores estudam elementos em seu ambiente natural, tentando entender os fenômenos em termos do significado que as pessoas atribuem a eles.

Como critérios de inclusão, foi adotado para este trabalho os métodos de pesquisa qualitativa e bibliográfica que se torna a principal fonte de informações. A pesquisa documental consistiu na coleta de dados no período estipulado entre os anos 2014 até 2022, através de artigos científicos e livros sobre pesquisas de mídias sociais, relacionadas à saúde mental (Psicologia) de adolescentes. Sendo artigos bibliográficos de língua portuguesa pela base de dados Google Acadêmico entre os descritores e palavras que seguem: redes sociais digitais, adolescência, saúde mental e dependência de tecnologia.

A seleção de artigos para a composição do presente estudo deu-se em um primeiro momento pela análise dos títulos e resumos dos estudos encontrados a partir da combinação das palavras-chave na base de dados, seguindo critérios de exclusão e inclusão. Em um segundo momento, em alguns casos, foi necessária a leitura dos textos na íntegra devido a títulos e resumos poucos compreensíveis, obedecendo mais uma vez os critérios de exclusão e inclusão.

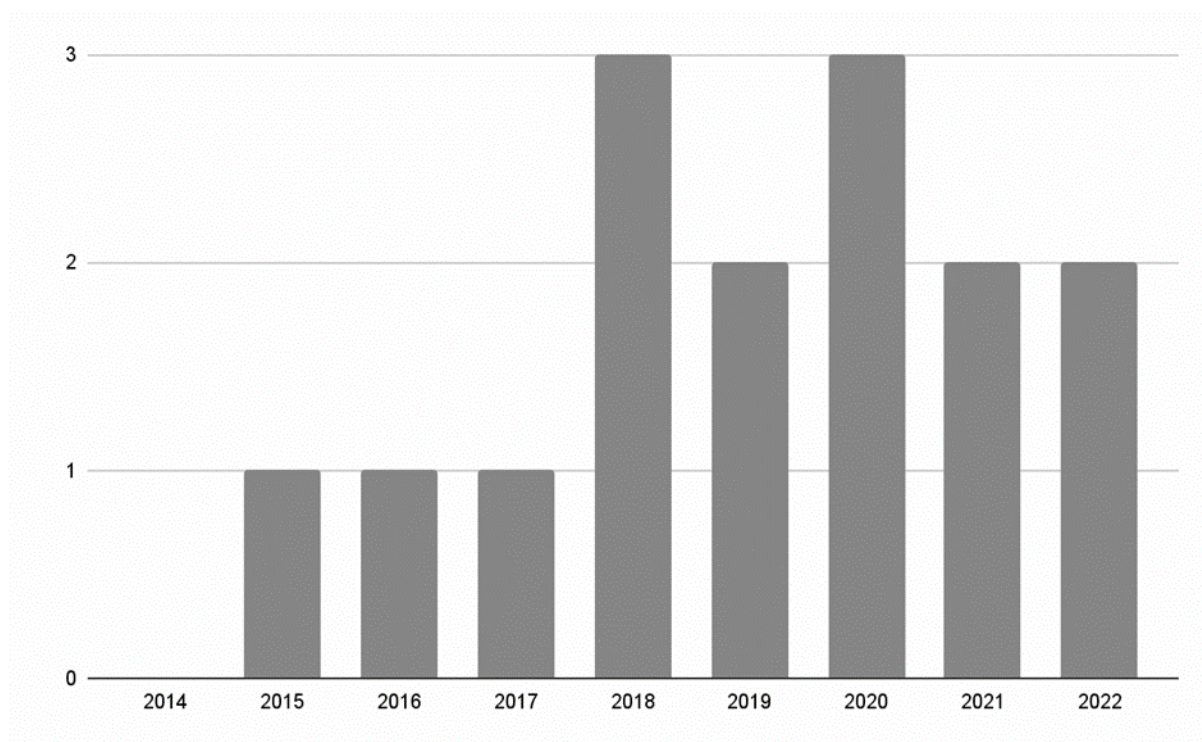
Os critérios de exclusão adotados foram: a) artigos sem relação ou que fogem do tema proposto; b) artigos duplicados; c) artigos que focalizam outras fases da vida (infância, vida adulta ou idosos); d) artigos em que o texto na íntegra não estava disponível de forma gratuita.

Já como critérios de inclusão foram selecionados: a) artigos em total acordo com o tema e fase da vida (adolescência); b) artigos somente em língua portuguesa; c) artigos publicados entre 2014 e 2021.

## **RESULTADOS**

Foram identificados ao todo 258 artigos, porém, após a aplicação dos critérios de exclusão e inclusão, foram selecionados 15 artigos entre os anos de 2014 - 2022, sendo que destes o maior número de publicações ocorreram nos anos de 2018 e 2020 com três artigos publicados e o menor ocorreu no ano de 2014 com nenhum artigo encontrado, conforme mostra o gráfico 1 a seguir:

Gráfico 1: Ano de publicação



Fonte: Dados de Pesquisa

Nota-se que dos 15 artigos selecionados, 10 deles foram encontrados publicados em revistas, 4 em repositórios de diferentes universidades e 1 em um encontro de produção científica. Quanto ao país de publicação apenas 1 dos artigos não foi publicado no Brasil, tendo sido publicado em Portugal.

No que se refere às áreas de conhecimento dos artigos, foi avistada uma prevalência da Psicologia, mas com produções advindas da Enfermagem, Medicina e Saúde Coletiva, Tecnologia e Educação Física. Então é notável uma certa interdisciplinaridade na temática, já que muitos desses artigos trazem uma intercepção das áreas de conhecimento a fim de buscar maior compreensão dos impactos causados pelo uso de internet no público adolescente.

Determinados termos estão correlacionados com a internet e são citados de forma frequente nos artigos - alguns desses termos são ferramentas que foram desenvolvidas através e conforme acontecia o avanço da internet -, como exemplo podemos indicar tecnologias, redes sociais e mídias sociais, e de forma contingente

meios digitais, jogos online, aparelhos eletrônicos com conexão à internet e tecnologias de informação e comunicação.

## **DISCUSSÃO**

O avanço tecnológico tem sido um fenômeno de crescimento global e possibilitou uma amplitude no acesso à internet, facilitando o seu uso no cotidiano do público em geral (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015; SANTOS; SILVA, 2018; SOUZA; DA CUNHA, 2019). Deste modo é perceptível que a forma de interação social, a comunicação e o comportamento das pessoas foram e ainda são amplamente modificados, conforme acontece o progresso desses meios digitais (SOUZA; DA CUNHA, 2019; DE ALENCAR FIGUEIREDO et al., 2018).

Conforme afirmam Portugal e De Souza (2020), a internet facilitou o cotidiano da população, por conta do seu vasto conjunto de ferramentas disponíveis (redes sociais, jogos online e/ou eletrônicos) e de aparelhos eletrônicos (iPhones, smartphones, jogos portáteis e/ou videogames, notebooks, entre outros), proporcionando mais conforto e comodidade, além de provocar constantes sensações de prazer e bem-estar. Como consequência, as redes acabam ganhando cada vez mais adeptos advindos de todas as faixas etárias, sobretudo entre os adolescentes, onde essa aquisição é mais volumosa e questão de grande atenção. Deste modo, os usuários tornam-se cada vez mais reféns dessas tecnologias (OLIVEIRA et. al, 2017).

Segundo o que diz Pereira De Barros e colaboradores (2019) e em concordância com Portugal e De Souza (2020), o público adolescente acaba por ser mais suscetível em manter uma utilização de dependência em internet, já que é fato que nesta fase do desenvolvimento humano, aspectos como a imaturidade dos sistemas cerebrais e a falta de controle decisório do tempo de uso, assim como discernir o que é bom e o que é mal disponibilizado na internet e nas redes sociais podem aumentar a probabilidade do uso excessivo, ocasionando danos negativos à saúde psíquica e física.

As redes sociais são refletidas como um espaço onde os adolescentes podem se apresentar da maneira como acharem melhor, tendo a possibilidade de editar sua realidade e personalizar sua autoimagem para aquilo que considerarem mais atraente e satisfatório, a fim de corresponderem a expectativa de manter um resultado



engajador que está sempre presente nessas mídias sociais (BIENZOBÁS, 2021; PORTUGAL e DE SOUZA, 2020; LUSTOSA e SILVA, 2021; BUENO, 2018).

Além disso, o comportamento de acessar constantemente as redes sociais é reforçado pela natureza prazerosa, intensa e expansiva manifestada através dos diversos conteúdos disponibilizados nesse meio (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015). Outros aspectos também exercem essa função de influência sob o uso excessivo de internet. Como exemplo, pode-se citar a proteção à ansiedade de socializar causada pela interação social online; o conforto advindo da sensação de anonimato; a diversidade infinita de conteúdos e afazeres; o acesso facilitado por diferentes meios e em diferentes lugares; e por fim o fato de se ter uma nova geração criada já em um ambiente completamente influenciado pelas tecnologias (PEREIRA DE BARROS et al., 2019; FERREIRA et al., 2020; DE ALENCAR FIGUEIREDO et al., 2018).

No que diz respeito ao tempo em que os adolescentes passam conectados à internet, é notável que quanto maior ele for, maior será a probabilidade de o adolescente desenvolver um afastamento do “mundo real”, ocasionando uma vida mais sedentária (PORTUGAL e DE SOUZA, 2020). Outro ponto notável é que usuários que já possuem o diagnóstico de depressão ou apresentam sintomas depressivos costumam ficar ainda mais tempo conectados, todavia com menos interação e quando estas ocorrem, são por meio de postagens e compartilhamentos de cunho pessimista e/ou melancólico (BIENZOBÁS, 2021).

Em relação às terminologias encontradas nos artigos para indicar o uso abusivo da internet foi corriqueiro obter resultados como vício de internet, uso compulsivo, uso patológico e dependência de internet. E de modo excepcional foi achado a adicção por internet, abuso de internet, adicção à internet, adicção às redes sociais, compulsão de mídia digital e transtorno de dependência em internet.

A dependência de internet pode ser entendida como o uso por um tempo prolongado e de forma excessiva, prejudicando a vida social, familiar e acadêmica dos usuários (BUENO, 2018). Dessa forma, é fato que esse abuso em internet modifica o comportamento humano, alterando a rotina e as necessidades básicas, acarretando em problemas emocionais, comportamentos agressivos, obsessão em checar o

telefone ou mídias sociais constantemente, vulnerabilidade quanto às opiniões terceiras e preocupação exagerada com a autoimagem (SOUZA; DA CUNHA, 2019).

Conforme afirmam Santos e Silva (2018), o diagnóstico de adicção por internet ainda é grande desafio por conta da dificuldade em determinar se o uso das ferramentas de internet é patológico ou não, principalmente por se tratar de instrumentos tão benéficos e de grande utilidade para uso profissional, escolar e até mesmo para lazer.

Nesse sentido e também por tratar-se de um fenômeno recente e ainda em estudo, a adicção por internet não tem um consenso quanto à sua definição e nem quanto ao seu lugar nas classificações e nas intervenções terapêuticas mais adequadas. Atualmente, a classificação que mais se aproxima dos meios digitais é a de Transtorno do Jogo pela Internet que entrou no DSM-5 como condição para estudos posteriores. Mas ainda segundo o próprio manual, essa noção é distinta quer do jogo patológico online, quer do uso patológico da internet (PATRÃO et al., 2016).

O vício de internet apresenta padrões de comportamentos desadaptativos que se assemelham com a dependência em substâncias (álcool e outras drogas). Desta forma, a internet compartilha a estrutura relacionada com a elevação do neurotransmissor dopamina, mas também apresenta aspectos de abstinência e tolerância, quando os padrões de uso são alterados ou interrompidos (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015).

Conforme corroboram Pereira e colaboradores (2019) e Patrão e colaboradores (2016), quando há alteração nos padrões de uso (diminuição ou interrupção), é comum o aparecimento de desconforto físico, ocasionando em sintomas que se parecem com os de ansiedade, irritabilidade elevada, transtornos de personalidade e do sono, e depressão.

Ademais a compulsão em internet gera nos usuários adolescentes comportamentos agressivos e hostis com seus colegas e familiares, tornando esse convívio mais custoso, conforme os seus comportamentos vão sendo moldados e/ou transformados (PORTUGAL e DE SOUZA, 2020; DE SILVA JUNIOR et al., 2022). Além disso é possível perceber efeitos também no desempenho acadêmico,

provocando desatenção e um baixo rendimento, proporcionando a ausência de interesse em atividades relacionadas ao estudo (REZENDE, 2021).

O espaço das redes sociais é de comunicação livre e conta com a presença de feedback negativo, sendo que opiniões danosas podem atingir os usuários, deste modo é comum ações como Cyberbullying que têm impactos semelhantes ao Bullying na vida de suas vítimas, gerando problemas psicológicos, induzindo ao uso de substâncias psicoativas e culminando na formação de possíveis novos agressores (BIENZOBÁS, 2021; BUENO, 2018). Outros efeitos do uso patológico da internet perpassam pelo estresse, insatisfação com a aparência, aumento do narcisismo, diminuição da autoestima e aumento do isolamento social do mundo real (BIENZOBÁS, 2021).

Contudo, é notável que a complexidade do tema impõe limites no tangente a identificação do problema, principalmente para os pais ou responsáveis e a comunidade que cerca esses adolescentes (DE SILVA JUNIOR et al., 2022). No entanto, uma vez que tenha suspeita ou que o problema seja identificado, é fundamental que a família exerça um papel de amparo, onde este adolescente tenha seu ponto de vista valorizado (PORTUGAL e DE SOUZA, 2020). E ainda segundo Portugal e De Souza (2020), é necessário que o adolescente tenha o apoio dos pais quanto a sua comunicação e mantenham um ambiente respeitoso, incentivando um bom convívio familiar e social.

Mas o avanço tecnológico trouxe também aspectos positivos e benefícios para os adolescentes, com sua amplitude de ferramentas que transmitem diferentes tipos de informação e conhecimento sem restrição de tempo ou espaço (FERREIRA et al., 2020). Outro benefício é o sentimento de inclusão social e pertencimento de grupo que pode ser proporcionado pelas redes, à medida em que os adolescentes começam a se aproximar e criar vínculos sociais através de características que descobrem ter em comum uns com os outros (BUENO, 2018; PORTUGAL e DE SOUZA, 2020).

Bienzobás (2021) afirma que as redes sociais são ainda um espaço de lazer e distração, e proporcionam um espaço e interação entre os adolescentes onde eles têm a oportunidade de pensar e agir sem constrangimento.

## **Evolução e uso da tecnologia**

Nas palavras de Bienzobás (2021), atualmente é possível observar a constante evolução da internet e das redes sociais digitais, que podem ser entendidas como aplicativos que buscam integração social e diversão. Com essa crescente, devido ao significativo desenvolvimento e visibilidade desses aplicativos, eles se tornaram uma ferramenta essencial para comunicação, compartilhamento de informações, relacionamento e até marketing.

Portugal (2020) nos mostra que a capacidade de usar essas ferramentas estão presentes na vida da população cada vez mais cedo, tanto devido à facilidade em lidar com a cibercultura, quanto na manifestação de comportamentos de curiosidade e informação para dominar o uso da tecnologia com mais efetividade. Além disso, os mais novos se desenvolveram em um ambiente com equipamentos que operam por meio da convergência de mídias, sendo que nesse processo acontecem algumas trocas que viabilizam a comunicação vinculados à evolução tecnológica.

Segundo Lustosa (2021), o termo “rede social” ficou popularmente conhecido como sinônimo de tecnologia da comunicação e da informação, sendo utilizado com diversos propósitos e derrubando barreiras por muitos atores sociais.

Junto a isso, segundo Lustosa (2021) pode-se entender que as redes sociais são importantes ferramentas para interação, sendo consideradas como uma forma mais rápida para um relacionamento junto ao outro. Nesse sentido, as redes sociais são construídas a partir de um conjunto de indivíduos interligados, permitindo a quem as utiliza, uma experiência de identidades, estabelecendo novas relações a partir disso.

Portugal (2020) traz a ideia de que, atualmente, as redes sociais têm sido utilizadas como um meio de interação e entretenimento por grande parte de seus utilizadores. Elas trazem a possibilidade de se ligar e interagir com pessoas de diversos lugares espalhadas por todo o mundo, onde se tem a possibilidade de partilhar interesses, encontrar novas informações, divulgar conteúdos e se expressar de maneira prática.

## Uso da tecnologia pelos adolescentes

Nesse sentido tem-se a internet como um ambiente cibernético que oferece diversos atrativos para seus usuários. Complementando o assunto, de acordo com uma pesquisa realizada por Oliveira e colaboradores (2017) com uma amostra composta por 60 adolescentes, sendo 34 do sexo masculino (57%) e 26 do sexo feminino (43%), com a idade média de 15 anos ( $DP = 1,12$ , variando entre 14 e 18), apenas 5% relataram não ter usado a internet nos últimos 12 meses.

Complementando esses dados em relação à utilização da internet, os autores expõem o seguinte resultado:

“A maioria dos entrevistados tem e-mail (96,5%), Facebook (94,7%) e MSN (86%), sendo que apenas uma menina da amostra não tem esse aplicativo. Cerca de metade tem Twitter (54,4%) e um quinto tem Blog (19,3%). As atividades realizadas na internet mais citadas, em ordem decrescente, foram: entrar em rede social (96,5%); baixar música (91,2%); estudar (86%); compartilhar fotos ou vídeos (84,2%); mandar e receber e-mails (84,2%); ver filmes, séries (84,2%); procurar informação ou notícias (78,9%). (Oliveira et. al, p 1172)

Bueno (2018) diz que os adolescentes são os mais prováveis de serem impactados pelo uso intensivo de tecnologias digitais. Devido à individualidade que as famílias estão vivenciando atualmente, o uso da internet dentro do quarto está se tornando cada vez mais estabelecido.

Portugal (2020) complementa a temática, dizendo que a conexão com o mundo virtual é um fator cotidiano intimamente relacionado à vida adolescente. Houve uma revolução e quebra das antigas definições de espaço e tempo com a rápida disseminação da internet. Diante da redução das distâncias espaço-temporais, da variedade de conexões, da diversificação dos trajetos, entre outros, o tempo rígido não é mais absoluto.

O estudo de Xavier e colaboradores (2018) sugere que as mudanças culturais e históricas podem ter impacto nos jovens; uma dessas mudanças é a tecnologia digital, que se tornou algo insubstituível para eles. Nesse sentido, os jovens se caracterizam como o grupo de pessoas que acessa a internet com mais frequência e por mais tempo. No entanto, como as redes de mídia social são anônimas, esse grupo também corre maior risco de situações como cyberbullying e imaturidade na forma como interpretam mensagens, imagens e arquivos de áudio. Segundo os citados autores, as redes sociais são parte integrante do cotidiano dos jovens, havendo riscos

como alterações de humor e de comportamento, que podem levar a problemas psicológicos como depressão e transtorno afetivo.

Segundo De Silva (2022), as redes de mídia social, incluindo conexões e sites onde os usuários podem se apresentar e trocar informações sobre si mesmos, são cada vez mais vistas como ambientes de interação, principalmente pelos jovens. O aumento do uso das redes sociais pelos adolescentes pode estar relacionado ao estágio de desenvolvimento humano em que essas pessoas se encontram atualmente, pois este é o momento em que eles estão mais propensos a investir nas relações interpessoais

Nesta perspectiva, De Silva (2022) argumenta que a juventude contemporânea tem se mostrado “diferente” das gerações anteriores. Os jovens de hoje estão cercados por tecnologias como computadores, controles remotos, videogames, smartphones, tablets e outros dispositivos que eram inéditos nas gerações anteriores. Isso é conhecido como "technolife". Como resultado, temos uma nova forma de vivenciar a adolescência, que é constantemente influenciada pelo impacto dessas tecnologias na vida dos jovens.

Nas palavras de Bienzobás (2021), a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano que ocorre entre os 10 e os 19 anos e é categorizada cronologicamente pela Organização Mundial da Saúde como uma época de descobertas e experimentos. Como resultado, as interações sociais que se estabelecem em ambientes físicos e virtuais desempenham um papel significativo na vida dos jovens, pois proporcionam um espaço de experimentação, introspecção e (re)construção de si mesmo e de suas relações interpessoais.

Barros (2019) menciona que os adolescentes são um grupo social mais vulnerável às mudanças trazidas pelas tecnologias digitais, o que contribui para sua facilidade na aquisição de certos vícios. Dessa forma, a tecnologia pode se transformar em um fator de isolamento social que compromete a capacidade de socialização dos adolescentes e dificulta a diferenciação entre a realidade e o mundo virtual.

Com base nas ideias do autor citado acima, o uso excessivo da internet pode causar uma confusão entre o real e o virtual. Por isso, as tecnologias digitais estão mudando a forma como as pessoas se comunicam, inibindo a interação pessoal e criando um comodismo que pode levar a problemas sociais, incluindo depressão e uma ruptura com a conexão social estável.

Ainda segundo Barros (2019), os adolescentes recorrem às redes sociais para preencher o vazio deixado pelo isolamento social, assim esses têm a impressão de que nunca estão sozinhos, pois nesse ambiente eles têm amigos virtuais e compartilhamento de informações. O problema, segundo o autor, é que quando se desconectam, a realidade fica distorcida, como se as pessoas do seu entorno não fizessem parte de seu cotidiano, fruto da falsa impressão de felicidade proporcionada pelas interações no mundo virtual. Como resultado de sua contínua conexão com as redes digitais, eles podem acabar se separando de outras pessoas na vida real, seja afetiva ou socialmente.

Souza e Cunha (2019) mostram que as tecnologias estão comprometendo a vida dos adolescentes, podendo apresentar maior dificuldade no desempenho social, danos em diversas dimensões biopsicossociais e também em seu desenvolvimento, o que pode, dentre outras coisas, comprometer sua saúde mental.

### **Possíveis impactos das redes para os adolescentes**

De acordo com Portugal (2020) atualmente, a internet e as redes sociais digitais desempenham um papel significativo no cotidiano de milhões de pessoas, inclusive dos adolescentes. Essa mudança agregou pontos positivos já que tais mudanças trouxeram boas e significativas contribuições para a sociedade por meio de uma relação contínua entre as formas como as pessoas pensam e agem nos mais diversos aspectos da vida. No entanto, se a internet é vista como facilitadora da busca de identidade e individualidade, por outro lado, é por meio desses ambientes que os adolescentes ficam mais susceptíveis a malefícios decorrentes de comportamentos inadequados em resposta às pressões e atrações dessas plataformas aliadas ao uso compulsivo.

Nesse sentido, Ferreira (2020) ressalta que o uso indiscriminado da internet pelos adolescentes em termos de tempo, conteúdo e acesso, prejudica atividades como jogos ao ar livre, práticas esportivas e socialização com animais domesticados e pessoas, atividades artísticas e atividades educacionais.

É nesse ponto que, segundo Xavier (2018), os elevados Indicadores Comportamentais Sedentários em jovens são significativamente atribuídos ao aumento do uso de redes sociais. Em uma análise feita pelo autor com 8.661 alunos, verificou-se que a prevalência de sedentarismo foi de 69,2% durante a semana e

aumentou para 79,6% no final da semana. É importante observar que os alunos mais envolvidos em tarefas de escritório, como passar mais de duas horas por dia on-line, e aqueles com classes sociais mais altas, ou seja, aqueles com maior probabilidade de gastar seu tempo livre em videogames e a internet — foram os que mais contribuíram para esses percentuais.

De Silva (2022) evidencia que esse tipo de interferência tecnológica no cotidiano dos adolescentes pode impactar no seu desenvolvimento educacional, alterando sua cognição, termo usado para se referir a mecanismos cognitivos individuais e compartilhados associados a atividades cooperativas envolvendo percepção, atenção, memória e linguagem. Em outras palavras, a cognição é o ato ou processo de adquirir conhecimento. É também um método através do qual um ser humano interage com outros seres semelhantes e com o ambiente em que vive sem perder de vista quem realmente é.

Segundo Cánovas (2015), o poder exercido pelas tecnologias digitais sobre os adolescentes afeta a cognição, devido ao fato de as estimulações audiovisuais e emocionais estarem em sua atividade máxima. O grande volume de dados recebidos pelo cérebro, na forma de texto, imagens e vídeos, pode fazer com que a memória de trabalho fique saturada, ocasionando uma sobrecarga cognitiva.

Bueno (2018) cita que o prejuízo para o desempenho acadêmico também estaria diretamente relacionado ao número de horas que os alunos ficaram online, principalmente quando se estabelece um padrão inadequado sugestivo de vício.

Rezende (2021) complementa com a ideia de que estudar a suposta relação entre o uso de mídias sociais e o desempenho acadêmico de jovens universitários leva em consideração os recentes avanços tecnológicos, bem como o uso cada vez mais regular dessas redes. Nesse sentido, há críticas às redes sociais que apontam como elas prejudicam o desempenho acadêmico. Ainda, segundo esse autor, o uso contínuo e frequente dessas redes pode prejudicar o desempenho acadêmico dos alunos, fazendo com que eles se desinteressem por atividades relacionadas ao estudo.

Além de afetar os estudos, o déficit social é citado em alguns dos materiais pesquisados, como no material exposto por Barros (2019), que mostra que o estudo sobre dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes constatou que aqueles que usavam a internet com frequência, tinham mais dificuldade em exibir



comportamentos associados à competência social em todos os níveis, particularmente nas áreas de autocontrole, assertividade, acessibilidade e distanciamento social.

Ainda segundo Barros (2019), chega-se à conclusão de que as pessoas classificadas como viciadas em internet tinham maiores barreiras para implementar comportamentos que pudessem resultar em resultados sociais mais positivos. O autor também cita resultados que agem no ponto inverso onde a falta de habilidades sociais acaba levando a uma dependência da internet. Assim, indivíduos com baixas habilidades sociais tendem a preferir a interação social online porque a internet pode ser usada como uma ferramenta de proteção contra o desejo de socializar. Por meio da sensação de anonimato proporcionada pela internet, os adolescentes podem se expressar livremente sem medo de represálias ou mesmo de passar por outra pessoa.

Como resultado principal das pesquisas, obteve-se a influência da internet na saúde psicológica do adolescente. Nas palavras de Ferreira (2020), os estudos recentes mostraram uma conexão entre o uso compulsivo da internet e uma variedade de problemas humanos, incluindo transtorno de déficit de atenção, dificuldade de concentração, perda de memória, isolamento social e estimulação da sexualidade. Essas questões se manifestam em uma variedade de comportamentos em adolescentes, com uma variedade de contextos socioeconômicos e culturais.

Paiva e Costa (2016) complementam, afirmando que o uso indiscriminado da tecnologia pelos adolescentes causa um desequilíbrio mental e emocional neles mesmos. Assim, essa super-utilização aumenta o potencial para mudanças de atenção, pensamentos obsessivos, ansiedade e problemas de linguagem e comunicação, afetando diretamente o aprendizado. A rápida disseminação de informações cria uma necessidade extrema de gratificação imediata, o que pressiona as pessoas, mesmo que a tecnologia trabalhe a nosso favor em termos de facilitar a vida. Dessa forma, ela pode “causar” ansiedade e problemas relacionados ao estresse.

Barros (2019) examinou o padrão de uso da internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e ansiosos. Obteve resultados indicando que os sintomas de dependência de internet, sintomas depressivos e sintomas de ansiedade estão relacionados. Identificou os adolescentes como o grupo mais suscetível à dependência de internet, e defendeu a necessidade de treinamento de psicólogos e outros profissionais de saúde na identificação e tratamento adequados de traumas causados pelo uso abusivo da internet.

Xavier (2018) deixa estabelecido que o uso excessivo de redes sociais tem sérios efeitos sobre a saúde física, mental e social de adolescentes. No entanto, percebeu-se que a ansiedade e a agressividade são evidentes, tanto no uso regular de aparelhos eletrônicos que estão gradativamente substituindo as atividades recreativas tradicionais, quanto na abstinência do uso de tecnologias.

Bueno (2018) cita que a utilização das redes sociais esteve associada à taxas mais elevadas de ansiedade, depressão e piora da qualidade do sono. Segundo o autor, o grande volume de utilização das redes sociais, ao levar em consideração o número de horas utilizadas, foi associado a um risco tanto de ansiedade, quanto de depressão em adultos jovens. O mesmo autor afirmou que o aumento do uso de mídias sociais, foi associado à depressão e ansiedade por um período de tempo mais longo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo identificou na literatura a análise de artigos que apresentaram problemas relacionados ao uso das redes sociais e a relação dos adolescentes. Assim, a super-utilização aumenta cada dia mais e proporciona riscos à saúde psicológica dos adolescentes pela dependência das mídias.

As principais alterações biopsicossociais relacionadas ao uso excessivo de internet por jovens encontradas no estudo, foram: influência nas atividades cotidianas, dificuldade para socialização e predisposição à solidão, prejuízo acadêmico, aumento do sedentarismo, associação com depressão e ansiedade, sendo os adolescentes o grupo de maior vulnerabilidade à dependência da internet.

Partindo da hipótese de que as mudanças no comportamento dos adolescentes, em particular, são causadas pelo uso das novas tecnologias, que se conectam e interagem por meio das redes sociais, defende-se a necessidade de compreender essas interações para orientar esses jovens quanto ao uso responsável dessas ferramentas.

Como sugestões para estudos adicionais na área, entende-se que é necessária uma melhor compreensão dos processos psicológicos ligados ao tema em questão. Como resultado, sugere-se que não apenas a família deva ter atenção especial aos adolescentes, mas também o governo, as escolas e a sociedade como um todo devem tomar medidas proativas para conscientizar quanto aos riscos que esses comportamentos irresponsáveis representam para a sociedade como um todo, bem

como sensibilizar para os aspectos patológicos que estes comportamentos apresentam aos adolescentes.

A relevância do tema deste trabalho é reforçada por iniciativas que promovem o avanço da informação nos âmbitos educacional e acadêmico. Alunos de psicologia podem desenvolver atividades sobre o tema para auxiliar no tratamento de adolescentes que desenvolveram dependência de internet ou outros comportamentos aditivos para que as mesmas pessoas permaneçam tranquilas, com sua saúde mental e dignidade preservadas, neste ambiente virtual.

Por fim, mas não menos importante, acredita-se que os comportamentos decorrentes do uso indiscriminado das redes sociais e da internet impactam nas relações dos adolescentes com seus familiares e em todo convívio social. Como resultado, sugere-se que pesquisas futuras possam revelar um cenário preventivo que formalize as respostas adequadas a tais questões.

## REFERÊNCIAS

AMIGO, B. M. P. et al. Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. RIDE. **Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ**, Guadalajara, vol.8, n.16, pp.53-72, janeiro/junho, 2018

AVELAR, Leandro Graciano Silva. **O uso excessivo das tecnologias de informação e comunicação e a saúde do adolescente**. 2020.

Barbosa, F. & Amante, L. (2015). Facebook e socialização no ensino secundário. Dissertação de Mestrado em Pedagogia do Elearning. Universidade Aberta: Évora.

Besserr, L., Ponte, B. A. L., Silva, R. P., Beserra, E. P., Sousa, L. B. & Gubert, F. A. (2016). **Atividade de vida “Comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes**. *Cogitare enfermagem*. 21(1), 01-09.

BIENZOBÁS, Sara Malvez. **Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo**. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. Brasília, 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em: jun. 2022.

BUENO, Luiz Antonio Feitosa. **Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface**. 2018.

CÁNOVAS, G. **Cariño he conectado a los niños**. Ed. Mensajero. España. Bilbao. 2015. Traduzido: Google tradutor.

DA SILVA, Raul Roriston Gomes et al. **IMPACTOS DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO PANDÊMICO DA COVID-19: SCOPING REVIEW**. REVISTA DE SAÚDE DOM ALBERTO, v. 9, n. 1, p. 01-25, 2022.

DENZIN, Norman Kent; LINCOLN, Yvonna Sessions. Introdução: A disciplina e a prática da pesquisa a qualitativa. *In*: DENZIN, Norman Kent; LINCOLN, Yvonna Sessions. **O PLANEJAMENTO DA PESQUISA QUALITATIVA: Teorias e Abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. cap. 1, p. 15-39. ISBN 8536306637.

DE ALENCAR FIGUEIREDO, Iolanda Gonçalves et al. **Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa**. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 2, n. 1, p. 135-151, 2018.

DE SILVA JUNIOR, Evandro Sérgio et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, mar. 2022. DOI 10.34117/bjdv8n3-224. Disponível em: file:///C:/Users/vande/Downloads/45299-113167-1-PB.pdf. Acesso em: jun. 2022.

FÉLIX JUNIOR, Cícero Marcelo; CORRADINI, Vivian Moreno; MAINARDES, Sandra Cristina Catelan. **ASPECTOS ETIOLÓGICOS DA DEPENDÊNCIA EM INTERNET: UMA REVISÃO TEÓRICA**. 2015.

FERREIRA, E. Z. et al. A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, p. 1–9, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766> Acesso em: jun. 2022

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da informação**, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>. Acesso em: jun. 2022

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. d. **Metodologia de investigação científica**. 1987.

LUSTOSA, Beatriz Fernandes; SILVA, Bruna Geovana Marcolino da. A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa. 2021

MELO, Anna Karynne; SIEBRA, Adolfo Jesiel; MOREIRA, Virginia. Depressão em Adolescentes: Revisão da Literatura e o Lugar da Pesquisa Fenomenológica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Fortaleza, v. 37, n. 1, p. 18-34, janeiro/março. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-37030001712014>. Acesso em: jun. 2022.

NEVES, Ana Beatriz Callou Sampaio et al. Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática/Association

between the Harmful Use of Social Networks and Depression in Adolescents: A Systematic Review. ID on line **REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 14, n. 51, p. 586-604, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v14i51.2622> Acesso em: jun. 2022.

OLIVEIRA, Maria Paula Magalhães Tavares de et al. Uso de internet e de jogos eletrônicos entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Trends in Psychology*, v. 25, p. 1167-1183, 2017.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Doença por Coronavírus (COVID-19). OMS, 2020

PAIVA, N; COSTA, J. **A influência da tecnologia na infância**: Desenvolvimento ou ameaça? (2015). Disponível em:< <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>> Acesso em: 13. maio. 2016.

PARIZ, Juliane; MENGARDA, Celito Francisco; FRIZZO, Giana Bitencourt. A atenção e o cuidado à gravidez na adolescência nos âmbitos familiar, político e na sociedade: uma revisão da literatura. **Saúde e sociedade**, v. 21, p. 623-636, 2012.

PEREIRA DE BARROS, Benvinda et al. O USO EXCESSIVO DA INTERNET POR JOVENS E SEUS DANOS BIOPSISSOCIAIS: REVISÃO DA LITERATURA. *Revista Saúde*, v. 13, 2019.

PATRÃO, Ivone et al. Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: revisão da literatura. 2016.

PIROLA, Alisson Roberto; VELHO, Ana Paula Machado; VERMELHO, Sonia Cristina. Redes sociais na promoção da saúde do idoso: estudo bibliográfico do cenário brasileiro. **VI Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica, VII EPCC-Encontro Internacional de Produção Científica**, 2012.

PORTUGAL, Adriana Farias; DE SOUZA, Júlio César Pinto. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, v. 4, n. 2, jul-dez, p. 262-291, 2020.

REZENDE, THALITA CARDOSO. O USO DE REDES SOCIAIS SE RELACIONA COM UM BAIXO RENDIMENTO ACADÊMICO? REVISÃO SISTEMÁTICA E ESTUDO EMPÍRICO. 2021.

SANTROCK, John W. **Adolescência**. AMGH Editora, 2014.

SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos; SILVA, Ruana Santos da. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 14, n. 2, p. 85-94, 2018.

SILVA, Thayse de Oliveira. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2016. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2016. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=isso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=isso)>. Acesso em abr 2022.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n. 3, p. 204-207, 2019.

TEIXEIRA, Elsa Isabel Barbosa. **O uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes**. 2016. Tese de Doutorado. 00500:: Universidade de Coimbra.

VERMELHO, Sônia Cristina et al. **Refletindo sobre as redes sociais digitais**. *Educ. Soc.*, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, Mar. 2014.

VIEIRA, A. **Tecnologia invade vida dos brasileiros e já causa dependência**. 2015

WENDT, G. W.; LISBOA, C. S. M. Cyberbullying e depressão em adolescentes. **Revista Psicologia para America Latina**, México, n. 34, pp. 221-231, novembro 2020.