



## **IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES :FATORES CONTRIBUINTES E CONSEQUÊNCIA**

Diego Tomas de Almeida, Keike Elissa Fonseca da Silva, Rafael Gomes Soares, Jamine Fonseca Lima, Lyandra Magalhães do Nascimento, Fabíola da Silva Mendes, Maria Eduarda Bezerra do Nascimento, Deborah Sousa da Silva, Isadora Bianca Siza Tribuzy Toledo da Silva, Silvia de Souza Carvalho, Yngria Cristina Nazaré Araújo Pinheiro, Ana vitória Gomes de Lima



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p3013-3018>

Artigo recebido em 30 de Agosto e publicado em 23 de Novembro de 2024

### **REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

#### **RESUMO**

Este artigo tem por objetivo fazer uma revisão de literatura acerca dos efeitos das redes sociais na saúde mental em adolescentes . Utilizando para pesquisa sites de artigos científicos como SCIELO e PUBMED encontrando artigos em português e inglês. O tempo gasto navegando na internet é de 2 a 3 horas diárias, em média. Vale destacar que os adolescentes reconhecem vantagens e desvantagens da internet. Como vantagens, foram mencionadas rapidez, economia, conhecer pessoas, aumentar o número de amigos e não precisar estar presente no mesmo espaço físico. Já as desvantagens, foram a possibilidade de viciar, os perigos ao navegar na rede e a falta do contato físico. Contudo, conscientizações precisam ser feitas para resolver a problemática.

**Palavras-chave:** Saúde Mental , Adolescentes , Redes Sociais , Depressão



## IMPACTS OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH: CONTRIBUTING FACTORS AND CONSEQUENCES

### ABSTRACT

This article aims to review the literature on the effects of social networks on mental health in adolescents. Using scientific article websites such as SCIELO and PUBMED to find articles in Portuguese and English. The time spent surfing the internet is 2 to 3 hours a day, on average. It is worth highlighting that teenagers recognize advantages and disadvantages of the internet. As advantages, speed, economy, meeting people, increasing the number of friends and not needing to be present in the same physical space were mentioned. The disadvantages were the possibility of addiction, the dangers when surfing the internet and the lack of physical contact. However, awareness needs to be raised to resolve the problem.

**Keywords:** Mental Health , social media , teen and depression

**Autor correspondente:** *Diego Tomas de Almeida*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





## **INTRODUÇÃO**

A interação social pela Internet ou simplesmente mídia social desempenha um papel importante na vida de muitos jovens, onde 87% dos jovens americanos de 12 a 17 anos usam a Internet, e 51% a usam diariamente. ( Messina ES ; Iwasaki Y ,2011) De acordo com o Australian Bureau of Statistics, em abril de 2009, estima-se que 2,2 milhões de crianças e jovens australianos (79%) de 5 a 14 anos relataram ter acessado a Internet nos 12 meses anteriores, o que aumentou ao longo do tempo para 89,4% em abril de 2012. A proporção de crianças e jovens que usam a Internet também aumentou com a idade, com 60% das crianças de 5 a 8 anos e 96% das crianças de 12 a 14 anos relatando uso da Internet em 2012( Australian Bureau of Statistics,2009).

Para adolescentes, a mídia social e o uso da Internet são quase onipresentes. No Reino Unido, 83% têm um smartphone e 99% ficam online por pelo menos 21 horas por semana (Ofcom, 2017). Números semelhantes são relatados nos EUA (Anderson & Jiang, 2018). Uma preocupação para a sociedade é o possível impacto negativo da mídia social na saúde mental dos adolescentes (Richards, Caldwell, & Go, 2015), pois há algumas evidências que ligam o uso com baixa autoestima, ansiedade e depressão (Woods & Scott, 2016).

As evidências estão cada vez mais apoiando uma ligação entre o uso de mídia social e vários aspectos do bem-estar adolescente, incluindo sono e saúde mental (por exemplo, Espinoza, 2011; Farahani, Kazemi, Aghamohamadi, Bakhtiarvand e Ansari, 2011; Pantic et al., 2012). A má qualidade do sono é prevalente em adolescentes (Telzer, Fulgini, Lieberman e Galvan, 2013) e é conhecida por contribuir para a depressão, ansiedade e baixa autoestima (Alfano, Zakem, Costa, Taylor e Weems, 2009; Fredriksen, Rhodes, Reddy e Way, 2004). Como a adolescência é um período de maior vulnerabilidade à baixa autoestima e ao início da depressão e ansiedade (McLaughlin & King, 2015; Orth, Maes, & Schmitt, 2015).

Diante disso , o objetivo desta revisão de literatura é esclarecer os fatores relacionados aos impactos que as redes sociais ocasionam na saúde mental dos adolescentes.



## **METODOLOGIA**

O método de pesquisa deste artigo é a pesquisa analítica descritiva exploratória, utilizando como método a revisão integrada da literatura (RIL). O principal objetivo do RIL é coletar, sintetizar e analisar os resultados de pesquisas científicas previamente publicadas sobre um tema específico, a fim de integrar a informação existente e fornecer uma síntese crítica e sistemática do conhecimento acumulado. Combina diferentes estratégias de pesquisa e estudo com o objetivo de identificar e avaliar a qualidade e consistência das evidências existentes, bem como permitir a comparação e integração dos resultados (Marconi; Lakatos, 2009).

Quanto à coleta de dados, esta foi realizada por meio das seguintes bases de dados: PubMed e Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO). A fim de obter informação relevante e completa sobre o tema foram consultados diferentes tipos de publicações, incluindo artigos científicos, estudos e revistas.

Para realizar essa busca, foram utilizados os seguintes descritores: "saúde mental", "redes sociais", "adolescentes", "jovens" e "Depressão". Esses termos foram combinados utilizando o operador booleano "AND" para realizar uma pesquisa mais avançada sobre o tema e ter resultados mais objetivos.

No que diz respeito aos critérios de elegibilidade, selecionou-se: artigos originais de revisão sistemática, de revisão integrativa ou relato de casos, desde que fossem entre um período de publicação de 2019 à 2024, contanto que fossem gratuitos e sem preferência de idioma. Dos critérios de inelegibilidade, excluí-se publicações fora do período especificado para publicação, que não fossem gratuitas bem como que possuíam textos incompletos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Um estudo europeu mostra que cerca de 94% dos adolescentes possuem acesso às redes sociais em seus próprios domicílios e a utilizam mais de 20 horas durante a semana (Secades-Villa, 2021), sendo que uma parte permanece usando 1 à 2 horas diárias e outra excede por mais de 3 horas. (Rial A, 2014) Este vício constante pode desencadear problemas tanto na produtividade dos jovens quanto no seu



desenvolvimento , porque o uso excessivo desencadeia a procrastinação em atividades domésticas e educacionais e mudanças de comportamento.

O problema da internet mobilizou a Associação Psiquiátrica Americana (APA), para que o mesmo fosse verificado. Na quinta revisão do Manual Diagnósticos de Desordens Mentais (Diagnostic and Statistica Manual of Mental Disorders – DSM), incluíram-se critérios para diagnosticar um subtipo de uso compulsivo da internet e o vício em jogo eletrônico. O uso compulsivo da internet pelos adolescentes desencadeia conflitos familiares, em virtude do tempo dedicado à rede, fato que conduz os pais a buscarem alternativas para controlar esse uso e evitar compulsão(13). Entretanto, o acesso à rede parece ser algo tranquilo pelos jovens, pois 77,9% dos adolescentes alegam nunca, ou apenas raramente, discutirem com seus pais devido ao uso da internet, enquanto 6,3% declararam ter problemas muitas vezes e 14,6%, ocasionalmente(Gómez P, Rial A, Braña T, Varela J, Barreiro C,2014).

Quanto ao aspecto da saúde do adolescente, foram evidenciados possíveis prejuízos, uma vez que foi identificada associação significativa entre o tempo de uso da internet superior a 20h por semana com o uso de substâncias entorpecentes lícitas e ilícitas. As evidências obtidas ainda revelaram que quanto maior a exposição à rede, mais propensos ao uso de etanol, nicotina e cannabis sativa, ou seja, maconha, seriam os indivíduos(Ferreita EZ *et al*,2020).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Infere-se, portanto, que alguns adolescente podem desencadear efeitos na saúde mental desenvolvidas por redes sociais que implicam seu comportamento no dia a dia . É importante mencionar o papel da escola em realizar palestras sobre conscientização sobre uso de redes sociais como também o papel dos pais na monitorização do que é consumido por este jovem.

Sabe-se que o desejo de consumir as redes sociais é aumentado porque estas empresas criam algoritmos que aprendem a forma de uso desse indivíduo entregando mais conteúdos do mesmo nicho que ele curte , comenta e compartilha com os amigos , ou seja , não existe um livre arbítrio quanto ao que o usuário deseja ver , a plataforma apresenta vários conteúdos apenas no simples gesto do deslizar o dedo para cima.



## REFERÊNCIAS

1. Messina ES, Iwasaki Y. Internet use and self-injurious behaviors among adolescents and young adults: An interdisciplinary literature review and implications for health professionals. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2011; 14: 161–8.
2. Australian Bureau of Statistics. 4901.0 – Children’s participation in cultural and leisure activities, Australia, Apr 2012. 2012
3. Secades-Villa R, Calafat A, Fernández-Hermida JR, Juan M, Duch M, Skärstrand E, et al. Duration of Internet use and adverse psychosocial effects among European adolescents. *Adicciones (Palma de Mallorca)[Internet]*. 2014 [cited 2017 Nov 21];26(3):247-53. Available from: [http://www.irefrea.eu/uploads/PDF/Secades\\_etal-2014\\_Internet\\_PsychologicalEffects.pdf](http://www.irefrea.eu/uploads/PDF/Secades_etal-2014_Internet_PsychologicalEffects.pdf)
4. Rial A, Gómez P, Braña T, Varela J. Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Ann Psicol[Internet]*. 2014 [cited 2017 Nov 21];30(2):642-55. Available from: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S0212-97282014000200028](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S0212-97282014000200028)
5. Gómez P, Rial A, Braña T, Varela J, Barreiro C. Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema (Oviedo) [Internet]* . 2014 [cited 2017 Nov 21];26(1):21-6. Available from: <http://www.psicothema.com/pdf/4155.pdf>
6. Ferreira EZ, Oliveira AMN, Medeiros SP, Gomes GC, Cezar-Vaz MR; Ávila JA. Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. *Rev Bra Enferm.* 2020;73(2):e20180766. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>