REDES SOCIAIS E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Larissa Bueno Froner
Manuela Lucca
Nathali Lais do Santos Kowaleski
Rafaella Vargas Ávila
Janaína Smaniotto Franco

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho
Modalidade: Relato de Pesquisa
Eixo Temático: Linguagem e suas Tecnologias

1- Larissa Bueno Froner, estudante do segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

2- Manuela Lucca, estudante do segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

3- Nathali Lais do Santos Kowaleski, estudante do segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

4- Rafaella Vargas Ávila, estudante do segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

5- Janaína Smaniotto Franco, professora de Língua Portuguesa e da disciplina de Projeto Integrador, da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

1. Introdução: As redes sociais mudaram muito a maneira como as pessoas se comunicam, compartilham informações e constroem relacionamentos. No dia a dia dos adolescentes, essas plataformas ocupam muita parte da rotina, sendo utilizadas para entretenimento, estudos e interação social. No entanto, o uso intenso dessas plataformas também tem despertado preocupação entre pesquisadores devido aos impactos sobre a saúde mental.

Segundo Erikson (1976), a adolescência é a fase principal para a formação da identidade e pela busca de se encaixar em um grupo. Nesse contexto, as redes sociais ampliam a exposição dos jovens a padrões de comportamento, aparência e sucesso muitas vezes irreais, favorecendo sentimentos de inadequação.

De acordo com Festinger (1954), a Teoria da Comparação Social mostra como as pessoas costumam medir o próprio valor se comparando com outras pessoas. Nas redes sociais, essa comparação ocorre

de forma constante, causando o desenvolvimento de baixa autoestima, ansiedade e do Fear of Missing Out (FOMO), caracterizado pelo medo de estar perdendo experiências consideradas importantes.

Além disso, os mecanismos de recompensa das plataformas digitais, como curtidas, comentários e notificações, estimulam a liberação de dopamina, favorecendo o uso repetitivo e dificultando o controle do tempo de permanência nas redes sociais. Esse comportamento pode interferir na qualidade do sono, no rendimento escolar e nas relações familiares.

Diante desse cenário, o nosso trabalho tem como objetivo compreender a relação entre as redes sociais e a saúde mental dos adolescentes, analisando seus impactos positivos e negativos, comparando o uso moderado e excessivo e propondo estratégias para uma utilização mais consciente dessas plataformas.

2. Procedimentos Metodológicos: Este estudo foi desenvolvido como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza descritiva. A coleta de informações foi feita por meio de artigos científicos, livros e publicações encontradas em bases acadêmicas, especialmente no Google Acadêmico, além de documentos produzidos por instituições de pesquisa na área da saúde.

Foram escolhidos trabalhos que analisaram os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental de adolescentes, com foco em temas como ansiedade, depressão, autoestima, FOMO, qualidade do sono, comparação social e dependência digital.

Após a seleção das fontes, foi realizada uma análise comparativa dos estudos, para destacar as principais causas relacionadas aos impactos positivos e negativos das redes sociais. Em seguida, os resultados alcançados foram organizados e interpretados com base no referencial teórico, permitindo entender as consequências do uso excessivo dessas plataformas e analisar propostas para seu uso saudável.

3. Resultados e Discussões Com base nas respostas obtidas no formulário, a maior parte dos participantes pertence à faixa etária de 15 a 18 anos, seguida pelas pessoas de 30 a 50 anos, depois pelas de 50 anos ou mais, pelas de 19 a 25 anos e, por fim, pelas de 10 a 14 anos. Em relação ao sexo dos participantes, houve uma pequena predominância do público feminino, enquanto a outra parte das respostas foi dada pelo público masculino.

Quanto à finalidade do uso do celular, a maioria das pessoas afirmou utilizá-lo principalmente para lazer. Em seguida, aparece o uso para trabalho, enquanto uma parcela menor utiliza o aparelho para estudos. Sobre o tempo de utilização diária, a maior parte dos participantes relatou passar de 3 a 4 horas por dia no celular. Depois, aparecem aqueles que utilizam o aparelho de 5 a 6 horas, seguidos pelos que passam de 1 a 2 horas por dia e, por último, aqueles que utilizam o celular por 6 horas ou mais. Esses dados mostram que uma parcela significativa das pessoas permanece bastante tempo utilizando o aparelho, ultrapassando o período considerado adequado de aproximadamente 2 a 3 horas diárias.

Entre os aplicativos mais utilizados, o WhatsApp aparece em primeiro lugar, seguido pelo TikTok e pelo Instagram. Depois, estão outros aplicativos e, por último, o Facebook. Dessa forma, percebe-

se que o aplicativo de mensagens WhatsApp é o mais presente no cotidiano dos participantes da pesquisa.

As respostas também demonstram uma relação significativa entre os participantes e a dependência do celular. A maior parte afirmou que às vezes já sentiu dependência do aparelho, enquanto outra parcela afirmou ter certeza de que já sentiu essa dependência. Uma parcela menor declarou nunca ter sentido dependência. Além disso, quando questionadas sobre ficar um dia inteiro sem o celular, a maioria das pessoas afirmou que sentiria falta do aparelho.

Apesar disso, os participantes reconhecem que o celular possui grande importância nos dias atuais, principalmente para a busca de informações e para atividades relacionadas ao trabalho, sendo considerado por muitos uma ferramenta indispensável no dia a dia. Ao mesmo tempo, as respostas destacam a necessidade de atenção durante seu uso, principalmente por causa dos perigos relacionados ao excesso de tempo diante das telas.

De acordo com as respostas abertas, os participantes acreditam que o uso excessivo do celular e a dependência podem trazer consequências negativas, como ansiedade e problemas relacionados à postura. Também foi mencionado que permanecer durante longos períodos na mesma posição utilizando o aparelho pode causar alterações físicas, como o dedo mindinho acabar “entortando”. Além disso, algumas pessoas consideram que utilizar o celular para trabalhar pode ser cansativo e que o aparelho pode se transformar em um vício quando não é utilizado de maneira consciente.

Por outro lado, os participantes também reconhecem que o celular pode ser muito útil quando utilizado com uma finalidade específica, como para realizar atividades, pesquisas ou outras tarefas. O problema estaria no uso inconsciente, como permanecer rolando a tela sem perceber a passagem do tempo. Segundo as respostas, esse comportamento pode afastar a pessoa do mundo real, consumir seu tempo e contribuir para problemas mentais, entre eles a comparação social e a dependência.

Outra percepção apresentada é a de que, embora seja possível viver sem o celular, atualmente as pessoas estão tão acostumadas com sua presença que ficar sem o aparelho durante um período seria muito difícil. Isso estaria relacionado à facilidade proporcionada pelo celular, ao hábito e ao fato de ele já fazer parte do cotidiano.

Por fim, algumas respostas destacam que o celular é uma ferramenta importante para trabalhos e pesquisas, mas que seu uso excessivo pode prejudicar a formação das pessoas. Também foi apontada a importância de valorizar os livros em relação ao celular. Outra opinião apresentada questiona a ideia de que o problema seja exclusivamente dos jovens, atribuindo parte da responsabilidade às indústrias, que utilizariam as telas para influenciar o cotidiano das pessoas, estimular o vício e, consequentemente, obter mais dinheiro. Dessa maneira, as respostas mostram que os participantes reconhecem tanto os benefícios quanto os riscos do uso do celular, destacando principalmente a importância de utilizá-lo de forma consciente e equilibrada.

Conclusão As redes sociais exercem uma forte influência na saúde mental dos adolescentes, podendo produzir benefícios quando utilizadas com equilíbrio e prejuízos quando o uso ocorre de forma excessiva.

Os resultados confirmam que alguns comportamentos comuns no ambiente digital intensificam esse problema. Entre eles a comparação social, a busca constante por validação e o excesso de tempo nas plataformas digitais. Esses fatores favorecem significativamente o desenvolvimento de ansiedade, de baixa autoestima, FOMO (medo de ficar de fora) e até mesmo sintomas depressivos.

Por outro lado, o uso moderado das redes sociais pode ser positivo, contribuindo para o fortalecimento das relações sociais, o acesso à informação e o apoio emocional.

Diante disso, a conscientização de adolescentes, familiares e educadores representa uma importante estratégia para promover hábitos digitais saudáveis e reduzir os impactos negativos das redes sociais sobre o desenvolvimento psicológico dos jovens.

Referências

ERIKSON, Erik H. Identidade: juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. Human Relations, Londres, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 8, n. 9, p. 3528-3552, 2011.

TWENGE, Jean M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books, 2017.

VALKENBURG, Patti M.; PETER, Jochen. Social consequences of the Internet for adolescents. Current Directions in Psychological Science, v. 18, n. 1, p. 1-5, 2009.