



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA

ANA CLARA ARGOLO MENEZES

DANIELA VIEIRA DA SILVA

IURY SOUZA ALVES

JÉSSICA SILVA SOUZA

MARIA FERNANDA COQUEIRO BISPO

**OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA SAÚDE MENTAL DOS
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

VITÓRIA DA CONQUISTA

2024

ANA CLARA ARGOLO MENEZES
DANIELA VIEIRA DA SILVA
IURY SOUZA ALVES
JÉSSICA SILVA SOUZA
MARIA FERNANDA COQUEIRO BISPO

**OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA SAÚDE MENTAL DOS
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo apresentado com critério para
aprovação parcial da disciplina Trabalho
de conclusão de Curso.
Prof. Orientador: MSc. Rodrigo Santos
Damascena

VITÓRIA DA CONQUISTA
2024

ANA CLARA ARGOLO MENEZES
DANIELA VIEIRA DA SILVA
IURY SOUZA ALVES
JÉSSICA SILVA SOUZA
MARIA FERNANDA COQUEIRO BISPO

**OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA SAÚDE MENTAL DOS
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Rodrigo Santos Damascena
UNEX
Orientador(a) e Presidente da Banca

Prof. Esp. Welber Oliveira
UNEX
Membro da Banca

Prof. Me. Gabriel Nery Matos
UNEX
Membro da Banca

Aprovado em: __/__/__

VITÓRIA DA CONQUISTA
2024

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a Deus, que nos presenteia todos os dias com a energia da vida, nos dá forças e coragem para atingir nossos objetivos. Este trabalho não seria possível sem sua ajuda.

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, nossos maiores incentivadores, pela educação que nos deram, pela disciplina que nos ensinaram, pela dedicação e cuidado, por sempre acreditarem em nós e por serem verdadeiros pilares de esperança, sabedoria, respeito a Deus e amor em nossas vidas. É com muito carinho que lhes dedicamos este trabalho.

Dedicamos este trabalho ao nosso professor orientador, Rodrigo Santos Damascena, por sua orientação e apoio ao longo deste projeto. Sua sabedoria foi fundamental para a realização deste trabalho. Agradecemos profundamente por acreditar em nosso potencial e por nos guiar com tanto zelo e competência.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Distribuição da produção científica acerca dos trabalhos selecionados para estudo.....	12
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 MÉTODO	10
3 RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO.....	14
5 CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS	21

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

O início da nova era da comunicação torna-se intensa na vida dos adolescentes desde osurgimento da tecnologia no século XX. As redes sociais virtuais têm desempenhado um papel cada vez mais influente na vida das pessoas, especialmente entre os jovens. Com a rápida expansão e popularização dessas plataformas, surgem questionamentos sobre como elas podem afetar no desenvolvimento psíquico dessa faixa etária e quais são as consequências desse consumo excessivo. Neste contexto, o seguinte estudo procurou identificar os impactos das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes. Com isso, foi realizado uma pesquisa de revisão integrativa no qual foram selecionados 4 artigos sobre o tema, que apontaram que diversos jovens se comparam com influencers digitais e utilizam de procedimentos estéticos e filtros nas redes sociais para uma busca da aprovação. Atrelado a isso foi possível identificar que o cyberbullying afeta majoritariamente o ambiente escolar e tem profundas consequências para a saúde mental dos adolescentes. Sendo assim, foi possível concluir que é necessário a criação de políticas públicas no ambiente escolar, com programas de conscientização sobre o uso devido das mídias.

Palavras-chave: Adolescentes. Desenvolvimento Cognitivo. Impactos. Redes Sociais. Saúde Mental.

THE IMPACTS OF VIRTUAL SOCIAL NETWORKS ON ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

The beginning of the new era of communication has become intense in the lives of teenagers since the emergence of technology in the 20th century. Virtual social networks have played an increasingly influential role in people's lives, especially among young people. With the rapid expansion and popularization of these platforms, questions arise about how they can affect the mental development of this age group and what the consequences of this excessive consumption are. In this context, the following study sought to identify the impacts of virtual social networks on adolescents' mental health. With this, an integrative review research was carried out in which 4 articles on the topic were selected, which pointed out that several young people compare themselves to digital influencers and use aesthetic procedures and filters on social networks to seek approval. Linked to this, it was possible to identify that cyberbullying mainly affects the school environment and has profound consequences for the mental health of adolescents. Therefore, it was possible to conclude that it is necessary to create public policies in the school environment, with awareness programs about the proper use of media.

Keywords: Adolescents. Cognitive Development. Impacts. Social media. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais virtuais têm desempenhado um papel cada vez mais influente na vida das pessoas, especialmente entre os jovens. Com a rápida expansão e popularização dessas plataformas, surgem questionamentos sobre como elas podem afetar no desenvolvimento psíquico dessa faixa etária e quais são as consequências desse consumo excessivo. Portanto, segundo Izzo (2023), os jovens, atualmente, dedicam mais tempo as redes virtuais e se privam de uma vida social real. As pessoas que nasceram na era moderna, vivem essa realidade virtual e têm acesso a ela facilmente, e são as principais usuárias da tecnologia. Fato preocupante, afirma Siqueira (2019), serem pessoas em desenvolvimento que utilizam as redes digitais, desenvolvendo suas habilidades cognitivas, de discernimento e de personalidade, por meio da mesma.

Os impactos que a tecnologia pode ofertar na saúde mental dos jovens está relacionado ao uso excessivo e intensivo das redes sociais. Silva e Silva (2017) afirmaram que o uso da internet todos os dias torna – se evidente nos conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção.

A grande maioria da comunicação tem sido através de redes sociais, que se tornaram um poderoso instrumento na era da sociedade da informação. Entretanto, proporciona, ainda, maior comunicação e interação social com as pessoas, assim antigos relacionamentos com amigos e familiares distantes podem ser refeitos e mantidos, e criam-se oportunidades para o desenvolvimento de novas amizades (Williams & Merten, 2008). Além disso, os adolescentes podem usar a Internet como forma de lidar com o stress, de forma a distraírem-se das experiências geradoras de tensão (Lam, Peng, Mai & Jing, 2009). Contudo, a sua utilização em excesso tem a desvantagem de diminuir as interações face-a-face que são fundamentais para o desenvolvimento de capacidades sociais, necessárias ao estabelecimento e manutenção de relações interpessoais na vida offline (Beard & Wolf, 2001).

O início da nova era da comunicação torna-se intensa na vida dos adolescentes desde o surgimento da tecnologia no século XX. No ano de 2023, de acordo com a Comscore, o Brasil é o terceiro país que consome mais redes sociais no mundo, e segundo o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 86% dos adolescentes usufruem das redes sociais. Com

isso, pesquisadores buscam compreender os impactos que a tecnologia causa na saúde mental e na vida dos adolescentes. O impacto do seu uso no bem-estar e nas relações interpessoais dos indivíduos (e.g., Kraut et al., 1998).

De acordo com a OMS (2013), o desequilíbrio mental pode ser entendido como a falta de um suporte para administrar sentimentos e emoções de forma que estas pessoas não se sintam capazes de lidar de forma positiva e harmônica com determinada situação, podendo facilitar o surgimento de doenças mentais. Referindo-se a saúde mental ao bem-estar em que o indivíduo é capaz de desenvolver habilidades, encontrando-se apto para lidar com processos e desafios no decorrer da vida, e assim, poder contribuir com a sociedade.

A frequência com que jovens utilizam as redes sociais no decorrer da juventude pode desencadear dificuldades no desenvolvimento cognitivo, pessoal, e social. Garcia (2023) aponta que, o hábito de “viver online” afeta o desempenho escolar das crianças e afeta o comportamento, as decisões importantes, o planejamento das tarefas, a organização do tempo e as funções cognitivas, que ainda não estão totalmente desenvolvidas nessa idade.

Diante disso, surge a seguinte questão: De que maneira as redes sociais e mídias sociais impactam a saúde mental dos jovens? Para responder a essa indagação, o objetivo geral deste trabalho é analisar os impactos das mídias sociais na saúde psicológica dos jovens. Com base nessa questão central, estabelecem-se os seguintes objetivos específicos: identificar os principais fatores das mídias sociais que afetam negativamente a saúde psicológica dos jovens, como a comparação social e a pressão para aceitação; analisar a relação entre o tempo de uso das mídias sociais e o desenvolvimento de transtornos psicológicos; e investigar as possíveis estratégias e recomendações para o uso adequado das mídias sociais, buscando minimizar seus efeitos adversos sobre a saúde mental.

2 MÉTODO

O presente estudo consistiu em uma revisão de literatura integrativa, que se caracteriza por um estudo possibilitando a utilização das Práticas Baseadas em Evidências (PBE), tendo como metodologia principal a síntese das evidências científicas levantadas, juntamente com a aplicabilidade prática voltada para atenção clínica, ou seja, descrever as melhores estratégias a fim de proporcionar sempre os melhores tratamentos, reunindo todo conhecimento teórico possível. Desta forma, esse instrumento mostrou ser o mais adequado para fornecer as informações necessárias.

Por se tratar de uma pesquisa de revisão, não houve pesquisa de campo nem amostra quantitativa. O desenvolvimento da pesquisa se deu através da consulta a artigos e teses de mestrado. As estratégias de busca utilizadas consistiram nos descritores em saúde (DECS) "redes sociais", "ADOLEC", "saúde psicológica de jovens" e "psychological health of young people", além do termo MESC. Utilizou-se o operador booleano AND, considerando os idiomas inglês, espanhol e português. A busca foi realizada por meio de bibliotecas virtuais, como o Google Acadêmico, periódicos de acesso livre da Capes, Medline/PubMed e a biblioteca Cochrane. Posteriormente, houve a análise dos assuntos que foram buscados nos artigos, para que desta maneira ocorresse a filtragem do que se pesquisar, no qual abordam as questões relativas à definição de conceitos que contemplassem a temática central dos impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, com recorte temporal de 2019 a 2024.

Para critério de escolha do material de pesquisa, foi adotado um processo em etapas, com o objetivo de assegurar a relevância e a precisão dos estudos incluídos na revisão. Primeiramente, realizou-se uma busca nas bases de dados citadas, o que resultou em 16 artigos disponíveis para análise (Figura 01). Em seguida, os títulos foram submetidos a uma triagem de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, conforme detalhado na Figura 02.

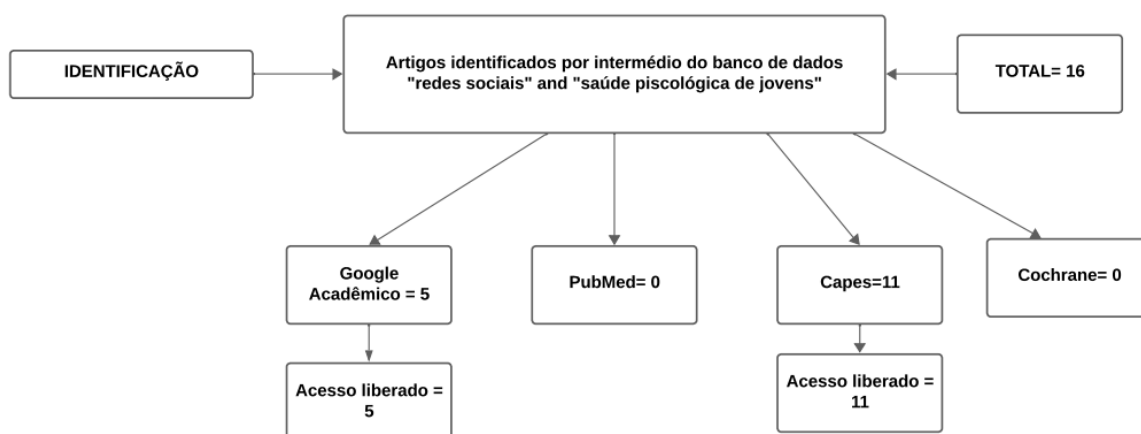
Na primeira fase da triagem, os títulos foram analisados para verificar a adequação ao tema central do estudo e, após essa análise inicial, manteve-se oito artigos e foram excluídos três, cujo título não indicava uma relação direta com o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes ou que abordavam o tema de forma indireta.

Em seguida, foram lidos os resumos e analisadas as palavras-chave para confirmar a relevância ao escopo do estudo, excluíram-se artigos cujo resumo não apresentava uma relação clara com a saúde mental dos adolescentes ou que abordavam as redes sociais de forma marginal, sem foco nos efeitos psicológicos, resultando em mais uma exclusão e sete artigos mantidos.

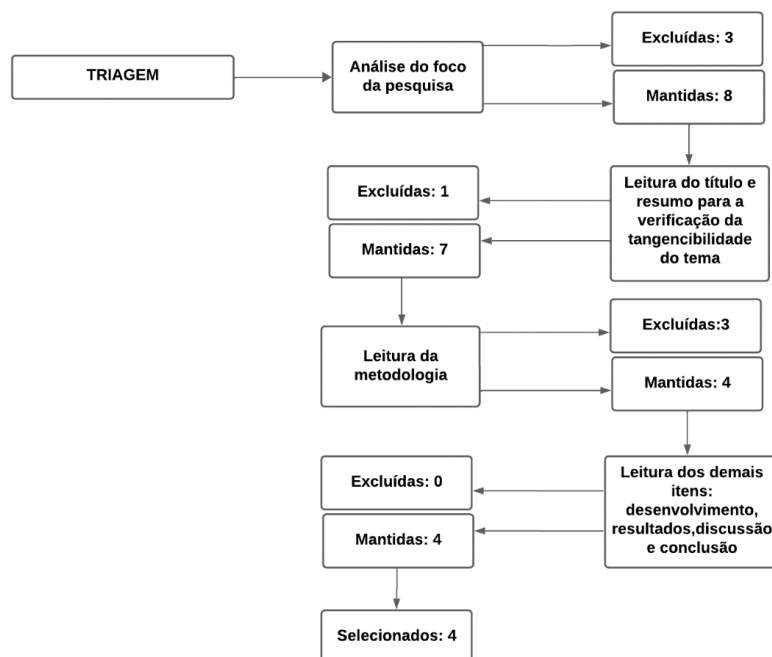
Na terceira etapa, foi feita uma avaliação detalhada da metodologia dos estudos para identificar o tipo de pesquisa, artigos que apresentaram metodologias incompatíveis com o foco do estudo foram excluídos, incluindo aqueles voltados para populações não adolescentes, pesquisas que focaram exclusivamente na saúde física, e estudos que analisaram redes sociais de forma apenas contextual, o que levou à exclusão de três artigos, restando quatro para a etapa seguinte.

As fases finais incluíram a leitura do desenvolvimento, resultados, discussão e conclusão dos artigos selecionados. Após essa análise, quatro artigos foram finalmente selecionados para compor a revisão integrativa. Todo o processo de seleção foi registrado e descrito nos fluxogramas (Figura 01 e Figura 02), destacando os pontos mais relevantes de cada estudo em relação ao impacto das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes.

Figura 01 – Primeira etapa da identificação dos artigos



Fonte: Autoria Própria (2024)

Figura 02 – Segunda etapa da identificação dos artigos

Fonte: Autoria Própria (2024)

3 RESULTADOS

A pesquisa foi realizada a partir da análise de 4 (quatro) artigos que retratam sobre os impactos das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes. Desta forma, o Quadro 1 apresenta os trabalhos analisados, comparando-os quanto ao tipo de estudo realizado, ano de realização do estudo, os principais resultados e as conclusões alcançadas.

Quadro 1 - Distribuição da produção científica acerca dos trabalhos selecionados para estudo.

Autor/Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Principais conclusões
LAPA, V. I. V (2023)	Acontecimentos de vida negativos e ideação suicida: o papel moderador do otimismo em jovens universitários	Analisar a relação entre a história de acontecimentos de vida negativos e a ideação suicida e se o otimismo disposicional poderá funcionar como um moderador na relação entre as duas variáveis.	O presente estudo tem um desenho descritivo, correlacional e transversal.	Os resultados indicam que os AVN predizem significativamente a ideação suicida. Verifica-se também que o otimismo se relaciona de forma negativa e significativa com a ideação suicida e que o otimismo não modera a relação entre os AVN e a ideação suicida.

SILVA, B. V. V. et al. (2023)	Cyberbullying e seus reflexos na saúde mental e social de jovens adolescentes	Trazer esclarecimento sobre o Cyberbullying na adolescência	Revisão de Literatura Sistemática	Foi encontrada afirmações de que o cyberbullying é encontrado no ambiente escolar predominantemente, e que por meio desta alegação, a escola, em conjunto com a família, podem ser as principais redes de apoio a esses adolescentes que são vítimas, e assim contribuindo para a saúde psicológica e social deste indivíduo.
LUZ, A. R. F. BRAINER, A.C. (2022)	Reconstrução do belo no digital: As Nuances e impactos do Reflexo	Analisar o quanto a midiatização pode impactar a autoimagem e a busca pela beleza entre jovens de 13 a 25 anos, buscando relacionar o crescimento de cirurgias e procedimentos estéticos feitos pela geração Z no Brasil, utilizando o Instagram como ferramenta de pesquisa.	Utilização do Instagram como ferramenta de pesquisa. E uma metodologia aplicada de questionário.	O transtorno dismórfico corporal é em síntese, o resultado da busca incessante pela autoestima. A obsessão por se reconhecer em uma forma adequada, bela e que engaje a rede.
LOPES, B. F. (2020)	Percepção do funcionamento familiar em contexto de pandemia COVID-19; Um estudo com adolescentes portugueses	Analisar a percepção dos adolescentes sobre ao funcionamento das suas famílias, especificamente ao nível da coesão e flexibilidade, equilibradas e desequilibradas em contexto de pandemia.	Amostrai com 106 participantes	Em comparação com estudos similares fora do contexto de pandemia COVID-19, observaram-se níveis menores de coesão e flexibilidade equilibrada e de comunicação.

Fonte: Autoria Própria (2024)

4 DISCUSSÃO

O estudo realizado por Lapa (2023), teve como principal objetivo analisar a relação entre experiências de vida negativas e a ideação suicida, bem como investigar se o otimismo pode moderar essa relação em jovens universitários. A pesquisa adotou um método quantitativo, utilizando questionários online para coletar dados entre fevereiro e abril de 2023, no qual a amostra foi composta por 80 estudantes universitários, com idades entre 18 e 30 anos. Sendo assim, os participantes responderam a três instrumentos principais que foi o Questionário de Trauma de Infância – Versão Breve (CTQ-SF), para medir os Acontecimentos de Vida Negativos (AVN), posteriormente a Escala de Ideação Suicida Positiva e Negativa (PANSI), para avaliar a ideação suicida. Finalizando com o Teste de Orientação de Vida – Revisto (LOT-R), para avaliar o nível de otimismo.

A análise dos dados foi realizada com o software SPSS, utilizando técnicas de regressão linear e análises de correlação para investigar as relações entre AVN, otimismo e ideação suicida. Também foi usada a técnica de moderação de Baron e Kenny (1986) para testar o papel do otimismo como moderador.

O estudo realizado de Silva et al. (2023), vem explorar o impacto do cyberbullying na saúde mental e social de adolescentes, esclarecendo a prevalência do fenômeno atrelado a discussão de estratégias de intervenção e prevenção, envolvendo tanto a família quanto a escola como redes de apoio essenciais. Sendo assim, a pesquisa analisou 15 estudos sobre o tema, extraídos de bases de dados científicas nacionais e internacionais.

No que tange aos resultados encontrados os autores destacaram que apesar de haver uma vasta quantidade de estudos sobre o tema "cyberbullying", ao delimitar a busca para o público jovem e seu impacto psicológico, a quantidade de estudos relevantes diminui significativamente. Inicialmente, a pesquisa encontrou mais de 6.000 publicações, mas, após aplicar critérios de exclusão, apenas 15 estudos foram considerados (Silva et al., 2023).

Desta maneira, grande parte das pesquisas indicam que o cyberbullying afeta majoritariamente o ambiente escolar e tem profundas consequências para a saúde mental dos adolescentes. Atrelado a isso, destacaram a importância das redes de apoio, como a escola e a família, no enfrentamento desse problema, sugerindo que a colaboração entre essas entidades é crucial para a proteção e o bem-estar psicológico

dos jovens (Silva et al., 2023).

Na sua análise descritiva Lapa (2023), revelou que 31% dos universitários já foram diagnosticados com algum problema psiquiátrico ou psicológico, e 51,2% receberam acompanhamento de saúde mental. Entre eles, 56% sentiram que a vida não valia a pena e 25% cometeram atos auto lesivos sem intenção de morrer, enquanto 9,5% tentaram suicídio. A maioria iniciou esses comportamentos entre os 15 e 16 anos. O método mais frequente foi cortes na pele (7,1%), seguido de intoxicação medicamentosa (3,6%). Atrelado a isso, 28,6% dos participantes conheciam familiares e 47,6% amigos com histórico de tentativas de suicídio.

Posteriormente houve a aplicação dos questionários de autopreenchimento que incluiu questões sociodemográficas, história clínica e três instrumentos de avaliação. Na primeira avaliação que se refere a associação entre acontecimentos de Vida Negativos (AVN) e ideação suicida, os resultados mostraram que os AVN estão significativamente associados à ideação suicida negativa, com uma correlação positiva e moderada. Entre as subescalas do Questionário de Trauma de Infância (CTQ-SF), os maiores predicados foram abuso emocional e negligência emocional. Já as outras subescalas, como abuso físico e negligência física, não apresentaram correlação significativa (Lapa, 2023).

Outro tópico importante tratado foi a relação entre Otimismo e Ideação Suicida, no qual o otimismo, avaliado pelo Teste de Orientação de Vida - Revisto (LOT-R), mostrou uma correlação negativa significativa com a ideação suicida negativa indicando que indivíduos com maiores níveis de otimismo tendem a apresentar menores níveis de ideação suicida. Foi observado uma correlação positiva e forte entre o otimismo e a ideação suicida positiva sugerindo que o otimismo pode estar relacionado a pensamentos positivos que atuam como fatores protetores (Lapa, 2023).

No estudo realizado por Luz e Brainer (2022), busca tratar o impacto da mídia digital, em especial o instagram, na autoimagem e busca pela beleza entre jovens da Geração Z (13 a 25 anos). A pesquisa se deu por intermédio de uma análise na própria rede social Instagram aliado a proposta de uma metodologia aplicada, propondo uma escala auxiliar para o diagnóstico do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) voltada para profissionais da saúde. No qual as entrevistadas buscaram entender a relação das participantes com as redes sociais e como elas avaliam sua autoestima em relação à aparência, sendo dividida em três pontos, como o perfil dos entrevistados, relação com as redes sociais, e as características psicossociais indicativas de TDC.

A segunda etapa do trabalho consistiu em uma pesquisa quantitativa com cinquenta e duas pessoas, com o objetivo de cruzar dados sobre o uso do Instagram pelo público geracional escolhido e critérios que indicam indícios de TDC. A amostra incluiu participantes de ambos os gêneros, com idade inferior a 30 anos, que utilizavam as redes sociais mais populares no Brasil e que tivessem, ou não, realizado procedimentos estéticos (Luz e Brainer, 2022).

No que tange o perfil dos entrevistados a primeira consistiu em uma bancária de 28 anos, que já realizou implante de próteses nos seios e afirmou que se sentia mais confortável com sua imagem após o procedimento. No entanto, ainda pensa em novos ajustes e usa filtros nas redes sociais, pois tem dificuldade em aceitar sua aparência. A segunda consistiu em uma jovem de 21 anos que também fez implante nos seios, contendo como profissão influenciadora no TikTok e admite que a rede social aumenta sua sensação de comparação com outros usuários, utilizando filtros para melhorar a imagem e sente que os comentários e curtidas afetam sua autoestima. O terceiro consistiu em um homem de 29 anos que passou por vários procedimentos estéticos (botox, preenchimento labial, bichectomia) e está em pré-operatório para uma rinoplastia. Embora tenha perdido peso e mudado seu estilo de vida, continua insatisfeito com sua aparência e compartilha que busca constantemente a aprovação de amigos em relação a sua imagem corporal (Luz e Brainer, 2022).

Na segunda etapa foi possível apontar que o uso de filtros ou aplicativos de edição no Instagram são de 57,7% das pessoas entrevistadas, demonstrando uma insatisfação com a aparência natural. No que se refere ao desconforto com a aparência 75% dos entrevistados relataram que sentiam isso após entrar nas redes, devido a comparação que realizam com influenciadores que exibem padrões estéticos inalcançáveis. Desta forma, 61,5% dos jovens apontaram que se concentram mais nos defeitos do que nas qualidades ao avaliar sua própria imagem, dado este que reflete o impacto negativo do psicológico que a exposição constante a padrões causa. Quase metade dos participantes, 46% já considerou realizar procedimentos estéticos, evidenciando a pressão por um corpo ideal (Luz e Brainer, 2022).

Os estudos analisados mostram que o uso excessivo de redes sociais está relacionado a uma série de problemas emocionais e psicológicos em adolescentes, como ansiedade, baixa autoestima e sintomas de depressão. Segundo Souza et al. (2023), a exposição constante a comparações sociais e à pressão por uma imagem idealizada afeta a percepção de si mesmo entre adolescentes, desencadeando

sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida. Esse impacto negativo é corroborado pelo estudo de Lima e Rocha (2022), que aponta que o uso intensivo das redes sociais pode exacerbar o isolamento social e o sentimento de solidão, especialmente quando a interação virtual substitui as conexões presenciais.

Lapa (2023) também aborda a questão dos impactos psicológicos das redes sociais, embora de forma mais vaga. No entanto, ao relacionar seu estudo com o tema, percebe-se que ele aponta para a influência da interação virtual sobre o desenvolvimento de transtornos de humor, sugerindo que a busca por validação nas redes pode levar a comportamentos compulsivos e a uma dependência emocional dos feedbacks recebidos. Assim, é possível ver uma relação indireta entre a pesquisa de Lapa e o tema, já que, apesar de não abordar diretamente a saúde mental, seu estudo contribui para entender como o uso das redes afeta o bem-estar dos adolescentes.

No estudo realizado por Lopes (2020), foi feito um estudo com 106 participantes, com idade entre 12 e 20 anos, no qual continha questões relacionadas ao contexto familiar e a atual situação na fase do COVID-19. A maioria dos participantes 88,7% são estudantes. A pandemia de COVID-19 acentuou o uso das redes sociais entre adolescentes, devido ao isolamento social e à suspensão das atividades presenciais. O estudo de Luz e Brainer (2022) traz uma análise detalhada dos efeitos desse cenário, observando que a pandemia impulsionou o uso de redes sociais como uma forma de suprir a necessidade de conexão e interação social. Contudo, essa intensificação no uso das redes trouxe consequências adversas para a saúde mental dos jovens, incluindo o aumento da ansiedade e o estresse relacionado ao excesso de informações e à exposição prolongada a conteúdos potencialmente prejudiciais.

Luz e Brainer também destacam que, durante o período pandêmico, o uso das redes se tornou uma válvula de escape, mas também uma fonte de preocupação, devido à disseminação de informações alarmistas e à exposição constante a notícias negativas. Dessa forma, o contexto da pandemia contribuiu para agravar problemas emocionais já existentes, especialmente em adolescentes que, devido ao confinamento, encontraram nas redes sociais o único meio de interação social e entretenimento.

Outro ponto analisado foi a comunicação familiar no qual, em comparação a outros estudos fora do período de pandemia, havia uma maior comunicação entre os membros, contendo uma queda moderada. As famílias que estavam mais

preocupadas com a pandemia apresentavam uma comunicação menos eficaz, no qual devido ao aumento substancial no uso das redes sociais, como forma de lidar com o isolamento social, acarretando assim, ser uma fonte de ansiedade e estresse (Lopes, 2020).

Foi possível identificar também que o nível de preocupação com a pandemia de COVID-19 mostrou estar fortemente correlacionado com algumas dimensões do funcionamento familiar. Famílias com níveis mais altos de educação tendem a apresentar um maior grau de emaranhamento, ou seja, uma maior dependência emocional entre os membros. Por outro lado, famílias com níveis baixos de preocupação foram menos flexíveis, o que pode indicar uma resistência às adaptações necessárias durante a pandemia de estresse (Lopes, 2020).

As redes sociais têm um papel ambivalente no desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes. Por um lado, elas oferecem um espaço para a expressão pessoal e o estabelecimento de conexões com pares. Segundo Silva et al. (2023), as redes sociais podem facilitar a formação de identidade e o pertencimento a grupos com interesses comuns, o que é essencial para o desenvolvimento social na adolescência. No entanto, o estudo também aponta que o uso excessivo e não monitorado dessas plataformas pode levar à exposição a conteúdos inadequados e à influência de comportamentos de risco.

Lapa (2023) explora essa dualidade, ressaltando que a interação nas redes pode ser positiva quando promovida de forma saudável e com limites claros, mas que a ausência de regulação pode fazer com que adolescentes desenvolvam uma dependência da aprovação digital. Essa necessidade de validação online pode impactar negativamente a autoestima e aumentar a vulnerabilidade a comportamentos de autocrítica, sobretudo em relação à aparência e ao estilo de vida.

Os estudos levantados indicam a necessidade de estratégias de intervenção e monitoramento do uso das redes sociais entre adolescentes. A análise dos resultados sugere que o uso moderado e consciente das redes sociais pode ser benéfico, mas que o uso excessivo, especialmente em contextos de isolamento como o vivido durante a pandemia de COVID-19, tem um impacto claramente negativo na saúde mental dos jovens. Souza et al. (2023) e Lima e Rocha (2022) enfatizam a importância de práticas de conscientização que auxiliem adolescentes a lidar com as pressões e os desafios impostos pelo ambiente digital.

A revisão integrativa realizada revelou que o uso excessivo e inadequado das redes sociais pode trazer consequências sérias para a saúde mental dos adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade, como a pandemia de COVID-19 e o fenômeno do cyberbullying. Os artigos analisados convergem para a constatação de que as redes sociais, embora proporcionem um espaço para interação e construção de identidade, podem exacerbar problemas emocionais e psicológicos, como ansiedade, baixa autoestima e até mesmo ideação suicida, quando usadas de forma desregulada ou em busca de validação social.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa buscou identificar os impactos das mídias sociais na saúde psicológica dos jovens, por intermédio de uma revisão integrativa, com isso os estudos apresentados ofereceram uma visão dos desafios enfrentados pelos jovens em relação à saúde mental. Foram destacados fatores de diversos aspectos como experiências negativas, a influência das redes sociais, o impacto do cyberbullying e as consequências da pandemia de COVID-19.

Foi evidenciado que os eventos traumáticos, principalmente o abuso e a negligência emocional, são fatores que podem levar a ideação suicida, reforçando assim a relevância de monitorar tais fatores na população vulnerável como os adolescentes. Atrelado a isso, em outro estudo foi possível identificar o impacto do cyberbullying, que vem sendo um ato cada vez mais comum entre adolescentes, especialmente no ambiente escolar. O estudo concluiu que o cyberbullying tem profundas consequências para a saúde mental dos jovens, resultando em aumento de ansiedade, depressão e sentimentos de isolamento.

Apontando o impacto das redes sociais, principalmente do Instagram, na autoimagem e autoestima dos jovens da Geração Z, sendo notória a comparação constante com os padrões dos influenciadores, levando a insatisfação e o uso excessivo de filtros acarretando a realização de procedimentos estéticos. Foi perceptível que mesmo após essas intervenções físicas, diversos jovens continuam insatisfeitos com a sua aparência, perpetuando um ciclo de busca por validação externa por meio das redes sociais.

Diante desse contexto, é imprescindível implementar estratégias de intervenção e suporte para minimizar os danos causados por esses fatores. Em primeiro lugar, o fortalecimento das redes de apoio, especialmente envolvendo a família e a escola, mostra-se essencial, programas escolares devem incluir campanhas educativas sobre o uso saudável das mídias sociais e o desenvolvimento de habilidades para identificar e resistir a pressões sociais digitais. É necessário capacitar professores e pais para que possam oferecer suporte emocional adequado e perceber sinais de vulnerabilidade nos adolescentes.

Além disso, políticas públicas devem ser ampliadas, com foco na criação de espaços de diálogo e conscientização sobre os riscos das redes sociais. Medidas preventivas, como a inclusão de disciplinas que trabalhem a educação emocional, podem fortalecer a autoestima e o otimismo, reduzindo a dependência de validações externas.

Por fim, o incentivo ao uso consciente e limitado das redes sociais deve ser promovido através de iniciativas colaborativas entre escolas, governos e plataformas digitais. Parcerias com influenciadores e campanhas digitais poderiam enfatizar a importância da autenticidade e do autocuidado, criando um ambiente online mais saudável e acolhedor para os adolescentes. A combinação dessas estratégias representa um passo fundamental para mitigar os impactos das redes sociais na saúde mental e promover um ambiente mais equilibrado para o desenvolvimento saudável dos jovens.

REFERÊNCIAS

ABEPRO, **Utilização da análise envoltória de dados DEA na avaliação de desempenho de funcionários: um estudo de caso em uma empresa de telecomunicações**. XXI Encontro Nacional de Engenharia de Produção (ENEGEP). Recuperado de https://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2001_TR21_0672.pdf

ALBUQUERQUE, Mariana. **Pesquisa aponta crescimento no número de crianças com redes sociais**. Geração Conectada, CORREIO BRASILIENSE, p. 19-109, 3 maio 2023. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/brasil/2023/05/5091538-pesquisa-aponta-crescimento-no-numero-de-criancas-com-redes-sociais.html>. Acesso em: 7 mar. 2024.

CHRISTOFOLI GARCIA, Nicole et al. **Influência das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes**. 2023

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia; (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. (2008). **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, 2(3), 1-13. <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17591>

GARCIA, Nicole Christofoli et al. **Influência das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes**. INTERATIVA COLÉGIO EDUCAÇÃO TRANSFORMADORA, p. 1-16. 2022. Disponível em: <https://fitecbrasil.org.br/wp-content/uploads/2022/03/RELATORIO-Nicole-Garcia-1-1.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2024.

IZZO, Beatriz Olivares. **Como as redes sociais afetam a subjetividade em sociedade: consequências do consumo de redes sociais por jovens de 10 a 17**. 2023.

LAPA, Vanessa Isabel Viegas. **Acontecimentos de vida negativos e ideação suicida: o papel moderador do otimismo em jovens universitários**. 2023. 61 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade do Algarve, Portugal, 2023.

LOPES, Bruno Ferreira. **Percepção do funcionamento familiar em contexto de pandemia COVID-19: um estudo com adolescentes portugueses**. 2020. 38 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia Clínica, Instituto Superior Miguel Totga, Coimbra, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ismt.pt/server/api/core/bitstreams/83813fb6-3449-4f4a-a5d9-0e4b246efe1d/content>. Acesso em: 02 set. 2024.

LUZ, Ana Rita Ferreira da; BRAINER, Adriano C.. **RECONSTRUÇÃO DO BELO NO DIGITAL: as nuances e impactos do reflexo idealizado**. **Arte** 21, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 6-27, 30 maio 2024. Centro Universitário Belas Artes de São Paulo.

<http://dx.doi.org/10.62507/a21.v18i1.429>.

MARTINS, Daniela Alves. **Adolescentes internautas, família, e depressão: estudo da relação entre a utilização da internet e das redes sociais, o ambiente familiar e a sintomatologia depressiva**. UNIVERSIDADE DE LISBOA, 2013. <http://hdl.handle.net/10451/9495>. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/9495>. Acesso em: 7 maio 2024.

PACETE, Luiz Gustavo. **Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todoo mundo**. Forbes, Forbes Tech, 9 mar. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 7 mar. 2024.

SILVA, Bianca Vitoria Vasconcelos da; CAMINHA, Analu Bezerra; SARAIVA, Deborah Stephanie de Souza; BARBOSA, Larissa Gleycielle Domingues; LIMA, Virginia Valeria Costa; PEREIRA, Thiago Emmanuel da Silva; MARTINS, Gizelly de Carvalho. Cyberbullying e seus reflexos na saúde mental e social de jovens adolescentes. *Revista Contemporânea*, 3(11), 23763–23783. <https://doi.org/10.56083/RCV3N11-185>

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 7 mar.2024.

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, Juliana; ECHEIMBERG, Jorge de Oliveira e LEONE, Cláudio. **Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos transversais**. 2018, vol.28, n.3, pp