REVISTA CIENTÍFICA
DO DISTRITO FEDERAL

Revista Científica Do Distrito Federal, 2025, V.01 (1)

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Marylia Vitória dos Santos Borges
https://orcid.org/0000-0002-7189-8749
Renato Pinheiro Conrado
https://orcid.org/0000-0003-3596-1015

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

Resumo

O presente artigo visa apresentar o aumento de jovens antenados na internet que usam as redes sociais de forma desenfreada. Observa-se então que a tecnologia trouxe pontos positivos e negativos ao processo de vivência social e teve impacto mais negativo na qualidade da saúde mental. O comportamento obsessivo nas redes sociais amplifica o impacto negativo na qualidade de vida e na saúde mental desses jovens. Objetivou-se compreender os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada entre março e junho de 2023 em diferentes bases de dados. Após a análise criteriosa, 7 artigos foram selecionados para a discussão do presente estudo. Conclui-se que o uso descontrolado das redes sociais pode se tornar um vício que pode prejudicar a saúde mental dos adolescentes. No entanto, o uso consciente das redes sociais ajuda a reduzir esses transtornos mentais e promover uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Redes Sociais; Adolescentes; Saúde Mental.

Abstract

This article aims to present the increase in young people tuned into the internet who use social networks in an unbridled way. It is observed that technology brought positive and negative points to the process of social experience and had a more negative impact on the quality of mental health. Obsessive behavior on social networks amplifies the negative impact on the quality of life and mental health of these young people. The objective was to understand the impacts of social networks on the mental health of adolescents. This is an integrative literature review carried out between March and June 2023 in different databases. After careful analysis, 7 articles were selected for the discussion of this study. It is concluded that, the uncontrolled use of social networks can become an addiction that can harm the mental health of adolescents. However, the conscious use of social networks helps to reduce these mental disorders and promote a good quality of life.

Keywords: Social Networks; Adolescents; Mental Health.

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período da vida do indivíduo em que ocorrem intensas mudanças fisiológicas. De acordo com a lei brasileira, os adolescentes têm entre 12 e 18 anos. Há aqui uma lacuna entre a fixação etária do Estatuto da Criança e do Adolescente e a da Organização Mundial da Saúde (OMS), também adotada pelo Ministério da Saúde (MS). Neste período de intensas transformações, eles podem ser entendidos como fatores estressantes para esses sujeitos, as quais influenciam na construção da identidade dos mesmos, afetando a construção de uma fase de conflitos, que levam a comportamentos de risco e autolesivos (Freitas et al., 2021).

Nesse cenário, é importante levar em consideração o desenvolvimento físico e cognitivo, pois o adolescente está mais vulnerável às consequências desencadeadas pela exposição excessiva às redes sociais, uma vez que este é um meio de divulgar imagens de corpos e estilos de vida que, muitas vezes, não condizem com o mundo real. O adolescente acaba buscando os padrões estabelecidos por esses meios de comunicação, o que pode ocasionar frustrações e pode, eventualmente, originar o desenvolvimento de transtornos de ansiedade (LORENZON et al., 2021).

As redes sociais já são uma parte importante da vida de todos os jovens, pois representam uma nova e poderosa forma de interagir. Os adolescentes de hoje em dia nasceram na “era digital” e por isso conhecem a internet e todas as suas possibilidades, tendo crescidos rodeados de aparelhos eletrônicos e de acesso a internet. Dessa forma, é cada vez mais comum o uso das redes sociais em seu cotidiano, utilizando-se desse recurso para se comunicar, que acaba influenciando a interação social entre os jovens, na qual em situações de uso excessivo pode ser prejudicial e até mesmo viciante (FREITAS et al., 2021).

Os indivíduos dessa faixa etária constroem sua identidade e sua autoconfiança (REIS et al., 2013). Eles são naturalmente inclinados a se comparar com os outros e às vezes têm insegurança sobre sua própria imagem. Comparar a sua vida com a de outras pessoas pode aumentar com o uso excessivo das redes sociais, pois é um meio de propagação de imagens de corpos e estilos de vida muitas vezes distante da realidade do dia a dia. O adolescente acaba buscando os padrões estabelecidos por esses meios de comunicação, o que pode levar a frustração e, eventualmente, ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade (LORENZON

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

et al., 2021).

O uso problemático das redes sociais revela um ambiente em que os jovens chegam a abusar verbalmente de pessoas com ideias e culturas diferentes das suas, o que posteriormente pode levar a danos psicológicos em outras pessoas. O bullying virtual, a agressão verbal e as mensagens mal interpretadas podem levar a mudanças de hábitos, discórdia e até rompimento familiar, alguns dos fatores que levam ao aumento das taxas de depressão (RADOVIC et al. 2017; BLACHNIO et al. 2015; SAMPASA-KANYINGA; HAMILTON, 2015).

Os adolescentes, por estarem em processo de desenvolvimento da identidade e da autoconfiança, estão naturalmente mais suscetíveis a agravos na saúde mental (REIS et al., 2013). Esse fato, aliado ao uso excessivo das redes sociais, pode levar ao desenvolvimento de um transtorno de ansiedade, pois em alguns casos os jovens priorizam relações digitais e dedicam menos tempo às relações interpessoais presenciais e ao lazer. Confirmando o prejuízo do excesso do uso das redes sociais na adolescência exposto pelos autores, dados da Fundação Getúlio Vargas (FGV) demonstram que as redes sociais ocasionam sintomas de tristeza, ansiedade e depressão em 41% dos jovens brasileiros (LORENZON et al., 2021).

O uso excessivo da internet pode levar o usuário a se desconectar da realidade em que está inserido. Este fato é chamado de Adicção pela Internet (AI) e atualmente é considerado uma epidemia é um problema mundial como um problema de saúde mental. O uso problemático da internet, o vício em tecnologia ou a dependência de telefones celulares e da internet tornaram-se constantes. Este tipo de problema é reconhecido quando a pessoa acede com muita frequência às redes sociais para diversos fins, por exemplo, para comunicar com amigos, para trabalhar ou para interagir com familiares que se ausentam da sua rotina diária durante horas (LIMA, 2021).

Observa-se, portanto, que entre os adolescentes, tudo que é considerado normal, rapidamente pode se transformar em vício, dificultando a identificação dos limites para o patológico em saúde mental. É necessário examinar os sintomas porque um único sintoma não caracteriza o problema. Quando identificados, têm significado no contexto sociofamiliar e desenvolvimental da criança e do jovem. Este fato destaca a importância da existência precoce das estratégias de promoção, prevenção e intervenções na área da saúde mental da infância

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

e da adolescência, tornando-se desafios enfrentados pela enfermagem (LIMA, 2021).

Frente ao exposto, se torna necessário compreender a relação que as redes sociais possuem com o adoecimento psicológico de adolescentes para que estratégias de prevenção possam ser desenvolvidas junto a esse público. A realização do presente estudo se justifica por realizar o levantamento de informações para compreender esta relação e possui como objetivo identificar se os usos das redes sociais contribuem com o adoecimento mental de adolescentes.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que consiste em um método de pesquisa amplamente utilizado na prática baseada em evidência por reunir e sintetizar resultados anteriores, de forma a elaborar uma explicação abrangente de um fenômeno específico a partir da análise crítica de trabalhos primários que possuem diferentes abordagens metodológicas, conforme estabelecido pelo modelo PRISMA e possui como objetivo identificar se o uso das redes sociais contribuem com o adoecimento mental de adolescentes.

As etapas que conduziram o presente estudo foram: elaboração da pergunta de pesquisa, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos trabalhos incluídos, estabelecendo o nível de evidência dos estudos e discussão dos resultados.

A pergunta de pesquisa foi elaborada a partir do acrônimo PICO (problema, intervenção, comparação e resultados ou "*outcome"*), tendo como resultado "O uso das redes sociais contribuem com o adoecimento mental de adolescentes?". Os artigos foram identificados por meio de busca de referências utilizando a seguinte estratégia de busca com operadores booleanos, para bases de dados da área da saúde: *(Adolescent or "Adolescent Health") and ("Social Networking" or "Online social Networking") and "Mental Disorders".*

A busca nas bases de dados Medline, BDENF, Lilacs, Web of science, Scopus e Pubmed foi realizada em março de 2023. Após busca utilizando as estratégias mencionadas, foi encontrado um total de 447 artigos, conforme apresentado na Figura 1.

Os critérios de inclusão aplicados foram: artigos publicados entre 2018 e 2023, publicados em português, inglês ou espanhol, de acesso público e que abordam o tema proposto. Foram excluídos os estudos que não contemplavam o tema deste trabalho. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão o total da amostra foi reduzido para 294 artigos

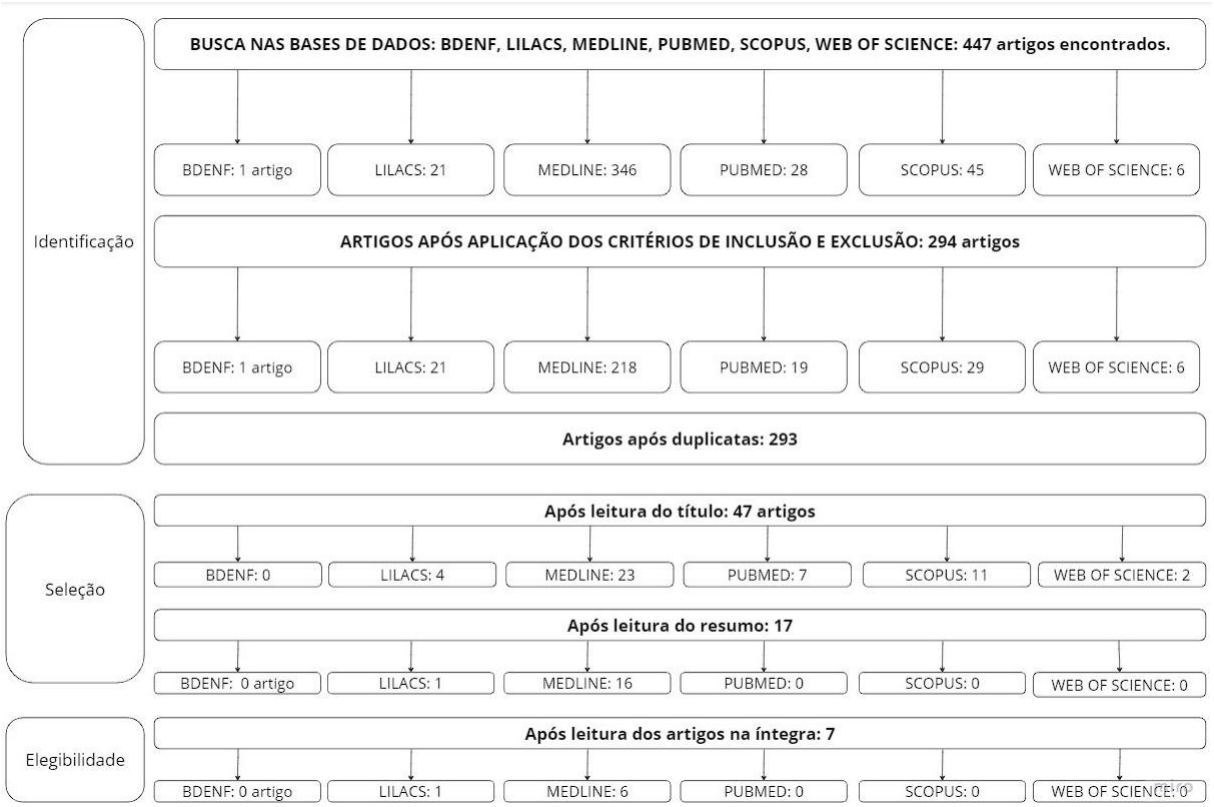
https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

que foram organizados no gerenciador de referências Mendeley Desktop. Após a eliminação de duplicatas, a amostra ficou em 47 artigos selecionados após leitura dos títulos; 17 após leitura dos resumos; e 7 após a leitura dos textos na íntegra, definindo a amostragem final. A seleção foi realizada de forma criteriosa e todos os trabalhos passaram por dupla checagem.

Figura 1. Fluxograma do processo de elaboração da revisão integrativa.



Fonte: elaborado pela própria autora.

Após a organização da amostra, extraíram-se os dados dos artigos sobre local de publicação, autores, país, idioma, ano de publicação, instituição onde o estudo foi realizado, publicação na área do tema proposto, objetivo do estudo, amostra utilizada, a forma em que os dados foram tratados, resultados encontrados e análise realizada. O nível de evidência foi descrito de acordo com o tipo de estudo realizado e classificado em seis níveis, a saber: nível 1: evidências resultantes da meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados; nível 2: evidências obtidas em estudos individuais com delineamento experimental; nível 3: evidências de estudos quase-experimentais; nível 4: evidências de estudos descritivos (não- experimentais) ou com abordagem qualitativa; nível 5: evidências provenientes de relatos de caso ou de experiência e nível 6: evidências baseadas em opiniões

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

de especialistas. Os dados foram analisados por meio da frequência relativa.

3 RESULTADOS

Dos materiais elegíveis para o presente estudo, 100% dos artigos que integram o presente estudo estão na língua inglesa.

Os trabalhos foram desenvolvidos nos países Brasil, Áustria, Suécia, Itália, Estados Unidos, Arábia Saudita e Índia.

Os artigos apresentam os níveis de evidência de nível 3 e 4. Segundo o estudo de Souza e seus colaboradores a prática baseada em evidências, por outro lado, concentra-se em sistemas de classificação de evidências caracterizados hierarquicamente de acordo com abordagens metodológicas. Uma hierarquia de evidências é sugerida de acordo com o desenho do estudo para facilitar a seleção da melhor evidência possível. Este é um dos elementos analisados nesta fase (SOUZA et al., 2010).

Nível 1: evidências resultantes da meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados;
Nível 2: evidências obtidas em estudos individuais com delineamento experimental;
Nível 3: evidências de estudos quase-experimentais;
Nível 4: evidências de estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa;
Nível 5: evidências provenientes de relatos de caso ou de experiência;
Nível 6: evidências baseadas em opiniões de especialistas (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010, p. 104-105).

Figura 2. Artigos que fazem parte do estudo e o nível de evidência.

Título	Tipo de estudo	Objetivo	Resultados	Nível de evidência
Validation of the scale for assessing depression and its relation to technology dependence.	Quantitativo	Validar uma escala para avaliar a depressão e sua relação com a dependência de tecnologias cotidianas.	Utilizamos o programa estatístico R, versão 3.4.2 e o pacote “dplyr” para apresentar estatísticas descritivas, testes de hipóteses de diferença de médias e análise fatorial. Os resultados forneceram uma versão final validada e aprovada versão para TDDS.	4
The effect of social media usage on the mental well-being of medical college students in Bangalore, Karnataka	Quantitativo	Este estudo foi realizado para contribuir com a escassa literatura sobre o impacto que a mídia social tem sobre o bem-estar mental de estudantes de medicina.	Foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre a quantidade de tempo gasto nas mídias sociais e a pontuação de bem-estar mental, de acordo com a escala Sell e Nagpal, dos alunos.	4
Smartphone Addiction Prevalence and Its	Quantitativo	O objetivo é obter as perspectivas e experiências de estudantes e	Os resultados sugeriram que campanhas de conscientização	4

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia		funcionários universitários sobre uso excessivo/dependência de smartphones na Umm Al-Qura University (UQU), Arábia Saudita.	sobre o uso excessivo de smartphones, promovendo eventos familiares e sociais, incentivando a atividade física e limitando o uso da internet podem reduzir o uso de smartphones entre estudantes universitários.	
Internet Use, Depression, and Anxiety in a Healthy Adolescent Population: Prospective Cohort Study	Quantitativo	Avaliamos a associação entre padrões de uso da internet e dois desfechos de saúde mental (depressão e ansiedade) em uma população adolescente saudável.	Houve uma correlação inversa entre os minutos gastos em um site favorito por visita e a pontuação do BAI-PC. Nenhuma associação foi encontrada entre o uso da internet e o escore do BDI-PC.	3
The Capacity to Be Alone Moderates Psychopathological Symptoms and Social Networks Use in Adolescents during the COVID-19 Pandemic	Quantitativo	Este estudo teve como objetivo verificar se a qualidade do relacionamento adolescente poderia prever sintomas psicopatológicos dos jovens e seu uso de SN durante a pandemia, e avaliar o possível papel moderador de sua capacidade de ficar sozinho.	Nossos resultados confirmaram um efeito direto da autoeficácia filial percebida sobre os sintomas psicopatológicos, de modo que uma pior percepção qualidade do relacionamento com os cuidadores previu sintomas psicopatológicos mais elevados em jovens.	4
Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18–34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey	Quantitativo	Este estudo tem como objetivo investigar a associação entre a frequência de uso do SRS e o número de contatos do SRS com a saúde mental de uma população sueca jovem.	O aumento do risco de problemas de saúde mental foi encontrado apenas em mulheres. O uso do SNS quase de hora em hora versus menos frequentemente resultou em uma razão de chances (OR) de 1,66 (intervalo de confiança (IC) de 95% = 1,16–2,38). Os números correspondentes para ter ≥600 contatos vs. ≤599 foram (1,89; 1,21–2,97).	4
The contributions of social comparison to social network site addiction	Quantitativo	O presente estudo teve como objetivo investigar as contribuições da comparação social para o vício em redes sociais.	O vício em SNS está relacionado a construções psicológicas relevantes para a vida social, comparação, e demonstra como as emoções de comparação social se relacionam a associações positivas e negativas entre o vício em SNS e a autoestima.	4

Fonte: elaborado pelos autores.

4 DISCUSSÃO

As plataformas digitais cresceram significativamente e mudaram o cenário atual, ampliando o acesso à informação, e modificando os vínculos sociais, facilitando seu uso no dia a dia de toda a sociedade a nível global. Desta forma, o desenvolvimento da tecnologia promove mudanças na sociedade, como por exemplo, maior facilidade de comunicação e de acesso à informação, bem como, podem também ser prejudiciais para pessoas que não conseguem incluir o uso da tecnologia de forma harmônica em seu cotidiano. (FREITAS et al., 2021).

A internet facilitou a vida das pessoas, por conta do amplo conjunto de ferramentas

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

disponíveis nos smartphones, proporcionando maior conforto e comodidade, garantindo sensações duradouras de prazer e bem-estar. Com isso, as redes acabam ganhando cada vez mais espaço em todas as idades, principalmente entre os adolescentes, onde esta aquisição é o alvo de mais atenção. Desta forma, os usuários estão cada vez mais conectados e reféns dessa tecnologia (OLIVEIRA et al., 2017).

Segundo estudo de Alotaibi e seus colaboradores, feito com estudantes de graduação da UQU, Arábia Saudita, na qual usou a fórmula de Cohen, a pesquisa mostrou resultados que o vício em smartphones foi dominante entre os estudantes universitários, idade igual ou inferior a 21 anos, sem emprego remunerado, família pequena e alta renda familiar, e que faziam uso do aparelho por mais de 6 horas. O entretenimento e mídias sociais foram apontados como os principais causadores do vício em smartphones. Além disso, o estudo mostrou que alunos viciados em smartphones eram mais propensos do que alunos que não são viciados a ter médias escolares baixas, pior saúde física e doença mental grave. Frente a este cenário, os autores sugerem que as educações para o uso adequado de smartphones podem estar relacionadas à diminuição de consequências para a saúde física e mental dos usuários (ALOTAIBI et al., 2022).

Conforme o que diz Bhaskara e seus colaboradores (2020) que avaliaram a duração e a qualidade dos conteúdos acessados nas mídias sociais e seu posterior efeito no bem-estar estar mental dos estudantes de medicina, mostraram que existe uma associação estatisticamente considerável entre o número de horas dedicadas às redes sociais e o bem-estar psicológico dos participantes, estudo este que corrobora com os dados apresentados por Alotaibi *et. al.* (2022). Através da escala de bem-estar subjetivo de Sell e Nagpal, observaram que embora a tecnologia tenha beneficiado a humanidade ao manter as pessoas conectadas, por meio da disponibilização de dados sobre o mundo em que vivem, contribuiu para que pessoas passassem a buscar a felicidade nessas plataformas digitais, levando a padrões de sono irregulares, o que contribui com estados mentais negativos, na qual pode levar a sentimentos de isolamento e solidão (BHASKARA et al., 2020).

Os usos excessivos de redes sociais muitas vezes podem desencadear consequências negativas de frequentes comparações sociais ascendentes. Mesmo uma plataforma de rede social que é utilizada pelos usuários para se apresentar de uma maneira positiva, favorecendo sempre o melhor ângulo, mostrando apenas momentos de felicidades e conquistas, realidade esta que pode estar em desacordo com a realidade vivida e experienciada na vida real. Em

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

concordância com o estudo de Kim e colaboradores (2021) que investigou essas comparações existentes nas redes através de 2 estudos, em um deles mostrou que a dependência das redes mediou relações entre comparação social de habilidades e estresse, mas não autoestima. Já o outro estudo mostra que emoções opostas de comparação social, como inveja e depressão, mediaram a relação entre dependência de rede social e baixa autoestima, enquanto emoções opostas de comparação social, como felicidade, mediou a relação entre dependência de rede social e autoestima elevada (KIM et al., 2021).

Neste sentido, segundo Guimarães e colaboradores (2019) compreendem que a convivência diária com as tecnologias possui uma associação entre dependência de tecnologia e transtornos depressivos maiores e outros transtornos mentais. Esse resultado foi obtido através da validação de uma escala de depressão dependente de tecnologia (TDDS) que foi realizada em cinco fases (GUIMARÃES et al., 2019).

Além disso, o comportamento de acessar com muita frequência a rede social é reforçado pelo caráter agradável, intenso e expansivo que se manifesta nos diversos conteúdos deste meio. As mulheres tiveram mais problemas mentais com o uso frequente de serviço nacional de saúde (SNS) e um grande número de contatos em site de redes sociais (SRS), que pioraram em mulheres com baixo (suporte emocional percebido*)* PES, na qual pode ser um questionamento para melhorar a saúde mental entre os jovens. Mais mulheres [n = 477 (35,6%)] participaram da pesquisa, metade da população feminina relatou ter problemas de saúde mental (49,7%) em comparação com a população masculina com uma prevalência comparativamente menor (37,1%). Cerca de metade da população usa (site de redes sociais) SRS várias vezes ao dia (46,7% para homens e 52,4% para mulheres), a proporção de mulheres que referiu não utilizar (serviço nacional de saúde) SNS foi significativamente inferior (apenas 4,1%) face aos homens (10,3%) (SCOTT et al., 2020).

Em relação ao tempo que os jovens gastam navegando na internet, observa- se que quanto maior ele for, mais provável é que os jovens desenvolvam um afastamento do mundo real que os leva a uma vida mais sedentária. Outro ponto notável é que os usuários que já foram diagnosticados com depressão ou que apresentam sintomas depressivos tendem a permanecer conectados por mais tempo, mas com menos interação e, que quando isso ocorre, são mais pessimistas ou melancólicos em relação a postagens e compartilhamentos (CUNHA et al., 2022).

A pandemia da COVID-19 na qual foi vivenciada há pouco tempo, é um fator que pode-

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

se ser definido como uma experiência ambiental potencialmente traumática que desafia as capacidades de resiliência dos indivíduos para lidar com o sofrimento, solidão e incerteza. Segundo o estudo Cimino e seu colaborador (2021) diz que a questão da quarentena dos jovens durantes a pandemia no que diz respeito a sintomas psicopatológicos e uso de redes sociais pode ser influenciada tanto por características individuais, ou seja, capacidade de estar sozinho, como por variáveis relacionais (autoeficácia filial percebida). E adolescentes com pais solidários e sensíveis, que também podiam confiar em sua capacidade de ficar sozinhos, eram menos propensos a sofrer grande sofrimento psicológico e o SN era menos problemático (CIMINO et al., 2021).

Por fim, o estudo de Thom e colaboradores (2018) apresenta resultados que seguem um caminho contrário ao de outros estudos citados acima. Nesta pesquisa, avaliaram a associação entre os padrões de uso da internet e dois desfechos da saúde mental (depressão e ansiedade) em uma população de adolescentes saudável, relatando seus padrões típicos de uso de computador e internet. Foram realizadas regressões lineares individuais para determinar a associação entre os marcadores de uso da internet na linha de base e os resultados de saúde mental em um ano de acompanhamento, todos os modelos foram controlados por idade, gênero e etnia.

No ano de 2009, o estudo realizado com integrantes falantes de inglês com idade entre 12 e 15 anos foram recrutados em escolas públicas e programas comunitários em uma pequena cidade da Nova Inglaterra, os pais forneceram consentimento por escrito, a aprovação da ética em pesquisa foi concedida pelo Comitê de Investigação Clínica do Boston Children's Hospital. E com essa amostra conjunta de adolescentes, os autores não conseguiram estabelecer nenhuma conexão entre o uso da internet, depressão e ansiedade (THOM et al., 2018).

Com base nesses achados, verificou-se que o uso excessivo da internet pode acarretar desordem entre o mundo virtual e a realidade do dia a dia das pessoas. Como resultado, as tecnologias estão mudando a forma de comunicação, diminuindo o contato pessoal e começando a perder o interesse pelas atividades sociais. No entanto, emerge a discussão acerca do tempo de uso de dispositivos eletrônicos entre os jovens para evitar a obsessão pelas redes sociais e assim evitar que as mesmas afetem negativamente a saúde mental.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

Concluindo o presente estudo, em relação à problemática relacionada ao uso das redes sociais e saúde mental de adolescentes, percebeu-se que o consumo excessivo está aumentando e desencadeando transtornos mentais devido à dependência de mídias sociais.

Observa-se que o uso descontrolado das redes sociais pode se tornar um vício que pode levar à depressão, ansiedade, ausência de sono, pensamentos suicidas, sensação de isolamento, esgotamento, obsessão com corpo e prejudicar a saúde mental do jovem. No entanto, o uso consciente e submisso das redes sociais ajuda a reduzir a ansiedade, depressão e assim promover uma boa qualidade de vida e bem-estar a esse usuário.

Então, é necessário que tenha uma melhor compreensão no desenvolvimento desses transtornos mentais, recomenda-se uma atenção mais cuidadosa dos familiares com esse jovem, como também do governo, escolas e a sociedade no geral, na qual devem tomar medidas que colaborem com a conscientização dos adolescentes sobre os riscos que essas dependências tecnológicas acarretam.

Diante desses fatores, os usos inadequados dessas ferramentas tecnológicas impactam na saúde mental do adolescente, nas relações com seus familiares e em todo o seu meio social do dia a dia. Conclui-se com o presente estudo que é possível utilizar as redes sociais sem prejudicar a saúde mental, quando é estabelecido um horário para uso, desativar notificações, como também acompanhar pessoas que compartilhem conteúdos positivos para não se comparar com outros jovens e não gerar comparações entre o mundo real e o virtual.

REFERÊNCIAS

ALOTAIBI, Mohammad et al. Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University

Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. **International Journal of Environmental Research And Public Health**, v. 19, n. 6, p. 3710, 21 mar. 2022. DOI: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19063710. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954621/. Acesso em: 21 maio 2023.

BHASKARA, Nagavaishnaviv et al. The effect of social media usage on the mental well-being of medical college students in Bangalore, Karnataka. **Journal of Family Medicine And Primary Care**, v. 9, n. 11, p. 5731, 2020. http://dx.doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_910_20. Disponível em:

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33532422/. Acesso em: 21 maio 2023.

BŁACHNIO, A.; PRZEPIÓRKA, A.; PANTIC, I. Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: results of a cross-sectional study. **European Psychiatry**, v. 30, n. 6, p. 681-684, 8 maio 2015. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002.
Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25963476/. Acesso em: 11 nov. 2022.

CIMINO, Silvia; CERNIGLIA, Luca. The Capacity to Be Alone Moderates Psychopathological Symptoms and Social Networks Use in Adolescents during the COVID-19 Pandemic. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 18, n. 21, p. 11033, 20 out. 2021. DOI:

http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182111033. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8583570/#:~:text=The%20results%20of%20this%20study,perceived%20filial%20self%2Defficacy). Acesso em: 21 nov 2023.

CUNHA, Anna Beatriz de Paiva; RESENDE, Igor Leonardo Soares; SILVA, Júlia Gabriele Moreira da. **A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes**. 2022. Artigo (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário UNA, Belo Horizonte,2022.Disponívelem:https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIM A/30898. Acesso em: 21 maio 2023.

FREITAS, Rodrigo Jacob Moreira de et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermería Global**, v. 20, n. 4, p. 324-364, 2021. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/pt_1695- 6141-eg-20-64-324.pdf . Acesso em: 11 nov. 2022.

GUIMARÃES, Flávia Leite et al. Validação de escala para avaliação de depressão e sua relação com dependência de tecnologia. **Medical Express**, v. 6, 2019.
Disponível em:
https://www.scielo.br/j/medical/a/gvGbwXCGwd9s65n7Mdm6MHc/?format=html&lan g=en. Acesso em: 21 maio 2023.

KIM, Hyunji et al. The contributions of social comparison to social network site addiction. **Plos One**, v. 16, n. 10, p. 0257795, 28 out. 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0257795. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8553147/. Acesso em: 21 maio 2023.

LIMA, Marcos Eduardo Pereira de; PRIMO, Angelo Vinicius Dias. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 35, 2021. Disponível em:

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1109/949. Acesso em: 11 nov. 2022.

LORENZON, Ana Júlia Guimarães et al. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/viewFile/3874/2921. Acesso em: 11 nov. 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. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tpsy/a/9JYCNpvWtFtmWvdVNWdJpcx/abstract/?lang=pt#. Acesso em: 21 maio 2023.

RADOVIC, Ana et al. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. **Journal Of Adolescence**, v. 55, n. 1, p. 5-15, 18 dez. 2016. Wiley. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5485251/. Acesso em: 11 nov. 2022.

SAMPASA-KANYINGA, H.; HAMILTON, H.A.. Social networking sites and mental health problems in adolescents: the mediating role of cyberbullying victimization. **European Psychiatry**, [S.L.], v. 30, n. 8, p. 1021-1027, 26 out. 2015. Cambridge University Press (CUP). http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/social- networking-sites-and-mental-health-problems-in-adolescents-the-mediating-role-of- cyberbullying-victimization/879F77478A685DFAD0CAA92C50737DFF. Acesso em: 21 maio 2023.

SCOTT, Emily Stella; CANIVET, Catarina; ÖSTERGREN, Per-Olof. Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18–34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey. **Bmc Public Health**, v. 20, n. 1, 23 nov. 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.1186/s12889-020- 09732-z. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33225935/. Acesso em: 21 maio 2023.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. 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. 204-2017, 2019. Disponível em: https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156. Acesso em: 21 maio 2023.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/abstract/?lang=pt .
Acesso em: 21 maio 2023.

THOM, Robyn Pauline; BICKHAM, David s; RICH, Michael. Internet Use, Depression, and Anxiety in a Healthy Adolescent Population: prospective cohort study. **Jmir Mental Health**, v. 5, n. 2, p. 44, 22 maio 2018. http://dx.doi.org/10.2196/mental.8471. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7028365/. Acesso em: 21 maio 2023.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

PÁGINA DE POTENCIALIZAÇÃO DE INDEXAÇÃO E BUSCA (PPIB)

Resumen
El presente artículo tiene como objetivo presentar el aumento de jóvenes conectados a Internet que utilizan las redes sociales de manera desenfrenada. Se observa que la tecnología ha traído aspectos positivos y negativos al proceso de convivencia social, y ha tenido un impacto más negativo en la calidad de la salud mental. El comportamiento obsesivo en las redes sociales amplifica el impacto negativo en la calidad de vida y la salud mental de estos jóvenes. El objetivo fue comprender los impactos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Se trata de una revisión integradora de la literatura realizada entre marzo y junio de 2023 en diferentes bases de datos. Tras un análisis riguroso, se seleccionaron 7 artículos para la discusión de este estudio. Se concluye que el uso descontrolado de las redes sociales puede convertirse en una adicción que puede perjudicar la salud mental de los adolescentes. Sin embargo, el uso consciente de las redes sociales ayuda a reducir estos trastornos mentales y promueve una buena calidad de vida.
Palabras clave: Redes Sociales; Adolescentes; Salud Mental.

Résumé
Le présent article vise à présenter l'augmentation du nombre de jeunes connectés à Internet qui utilisent les réseaux sociaux de manière effrénée. On observe que la technologie a apporté des aspects positifs et négatifs au processus de vie sociale et a eu un impact plus négatif sur la qualité de la santé mentale. Le comportement obsessionnel sur les réseaux sociaux amplifie l'impact négatif sur la qualité de vie et la santé mentale de ces jeunes. L'objectif était de comprendre les impacts des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents. Il s'agit d'une revue intégrative de la littérature réalisée entre mars et juin 2023 sur différentes bases de données. Après une analyse rigoureuse, 7 articles ont été sélectionnés pour la discussion de cette étude. On conclut que l'utilisation incontrôlée des réseaux sociaux peut devenir une addiction qui peut nuire à la santé mentale des adolescents. Cependant, une utilisation consciente des réseaux sociaux aide à réduire ces troubles mentaux et à promouvoir une bonne qualité de vie.
Mots-clés: Réseaux Sociaux; Adolescents; Santé Mentale.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

Резюме

Данная статья направлена на представление увеличения числа молодых людей, активно пользующихся интернетом и безудержно использующих социальные сети. Отмечается, что технология принесла как положительные, так и отрицательные аспекты в процесс социальной жизни и оказала более негативное влияние на качество психического здоровья. Навязчивое поведение в социальных сетях усиливает негативное влияние на качество жизни и психическое здоровье этих молодых людей. Целью было понять влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков. Это интегративный обзор литературы, проведенный с марта по июнь 2023 года в различных базах данных. После тщательного анализа для обсуждения в данном исследовании были отобраны 7 статей. Делается вывод, что неконтролируемое использование социальных сетей может превратиться в зависимость, которая может навредить психическому здоровью подростков. Однако осознанное использование социальных сетей помогает уменьшить эти психические расстройства и способствует хорошему качеству жизни.
Ключевые слова: Социальные сети; Подростки; Психическое здоровье.

要約

本稿は、インターネットに精通した若者がソーシャルメディアを無秩序に使用していることの増加を提示することを目的としています。テクノロジーは社会的な生活プロセスにプラスとマイナスの側面をもたらし、メンタルヘルスの質により否定的な影響を与えていることが観察されています。ソーシャルメディアへの執着的な行動は、これらの若者の生活の質とメンタルヘルスへの否定的な影響を増幅させます。本研究の目的は、ソーシャルメディアが青少年のメンタルヘルスに与える影響を理解することでした。2023年3月から6月にかけて、さまざまなデータベースで統合的文献レビューを行いました。厳密な分析の結果、7つの論文が本研究の議論のために選ばれました。ソーシャルメディアの制御不能な使用は、青少年のメンタルヘルスを損なう可能性のある依存症になる可能性があると結論付けられています。しかし、意識的なソーシャルメディアの使用は、これらの精神障害を減らし、良好な生活の質を促進するのに役立ちます。
キーワード: ソーシャルメディア; 青少年; メンタルヘルス.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187

ISSN (Em Registro 1ª Publicação)

https://orcid.org/0009-0000-4541-7051

摘要

文旨在介绍越来越多精通互联网的年轻人无节制地使用社交媒体的情况。可以观察到，技术为社会生活过程带来了积极和消极的方面，并对心理健康的质量产生了更负面的影响。对社交媒体的沉迷行为放大了对这些年轻人生活质量和心理健康的负面影响。本研究旨在了解社交媒体对青少年心理健康的影响。这是在2023年3月至6月期间在不同数据库中进行的综合性文献综述。经过严格分析，选择了7篇文章用于本研究的讨论。结论是，社交媒体的无节制使用可能会成为一种成瘾行为，损害青少年的心理健康。然而，有意识地使用社交媒体有助于减少这些心理障碍并促进良好的生活质量。

关键词：社交媒体；青少年；心理健康.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15053187