

O IMPACTO DA EXPOSIÇÃO A REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADOLESCENTE COM ENFOQUE NO INSTAGRAM

THE IMPACT OF EXPOSURE TO SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG ADOLESCENTS WITH A FOCUS ON INSTAGRAM

Hugo Kelvin Benedito Ferreira dos Santos Bastos¹
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior²
Francisco Cardoso Mendonça³

RESUMO: As redes sociais e a *internet* são uma realidade que permeia a vida contemporânea. O acesso facilitado à tecnologia reconfigura substancialmente como estabelecem suas conexões interpessoais, expressam suas opiniões enquanto exploram o universo virtual. O artigo investiga a comparação com os padrões idealizados de beleza e sucesso, pode acarretar problemas, como a deterioração da autoestima, o surgimento de quadros ansiosos e depressivos, distúrbios do sono e distorções da autoimagem. É notável a capacidade do *Instagram* em instigar sentimentos de inadequação e solidão entre os jovens, os quais veem excluídos das narrativas idealizadas na plataforma. Destacam-se os efeitos deletérios do *cyberbullying* e da pressão social que permeia o ambiente virtual, como consequências para a saúde mental dos jovens adolescentes. A relação entre o uso exacerbado do *Instagram* e os desafios enfrentados no sono, na concentração e na regulação emocional torna patente a contribuição para um círculo vicioso. O método neste estudo é qualitativo, utilizando a revisão de literatura que busca identificar por meio de descrições detalhadas e conceitos teóricos. A pesquisa interpreta o uso e a exposição e as intenções dos indivíduos investigados, quando expostos à plataforma, proporcionando uma representação do quadro da saúde mental por meio de comportamentos, como autoestima, comparação, distúrbios do sono e transtornos mentais dos jovens envolvidos. As estratégias preventivas que incluem a promoção da autoestima e o estabelecimento de limites saudáveis, visando atenuar os efeitos do impacto da exposição na saúde mental dos jovens adolescentes, com enfoque no *Instagram*, aprofundam a compreensão dos fatores psicológicos.

3076

Palavras-chave: Internet. Comparação Social. *Cyberbullying*. Redes Sociais. Jovens Adolescentes.

¹Instituto de ensino e pesquisa do planalto central. <https://lattes.cnpq.br/8752553623159560>.

²Instituto de ensino e pesquisa do planalto central.

³Instituto de ensino e pesquisa do planalto central.

ABSTRACT: Social media and the internet are a reality that permeates contemporary life. The facilitated access to technology substantially reconfigures how they establish their interpersonal connections, express their opinions while exploring the virtual universe. The article investigates the comparison with idealized standards of beauty and success, can lead to problems such as the deterioration of self-esteem, the emergence of anxious and depressive cuadros, sleep disturbances and distortions of self-image. It is noteworthy the ability of Instagram to instigate feelings of inadequacy and loneliness among young people, who feel excluded from the idealized narratives on the platform. The deleterious effects of cyberbullying and the social pressure that permeates the virtual environment stand out, as consequences for the mental health of young adolescents. The relationship between the excessive use of Instagram and the challenges faced in sleep, concentration and emotional regulation makes evident the contribution to a vicious cycle. The method in this study is qualitative, using the literature review that seeks to identify through detailed descriptions and theoretical concepts. The research interprets the use and exposure and the intentions of the individuals investigated, when exposed to the platform, providing a representation of the mental health picture through behaviors such as self-esteem, comparison, sleep disturbances and mental disorders of the young people involved. Preventive strategies that include the promotion of self-esteem and the establishment of healthy limits, aiming to mitigate the effects of the impact of exposure on the mental health of young adolescents, with a focus on Instagram, deepen the understanding of the psychological factors.

Keywords: Internet. Social. Comparison. *Cyberbullying*. Social. Networks. Young Adolescents.

INTRODUÇÃO

3077

A crescente presença das redes sociais na vida de jovens e adolescentes suscita preocupações quanto ao seu impacto na saúde mental dessa faixa etária. Este artigo tem como objetivo investigar o impacto da exposição às redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes, com o propósito de aprofundar a compreensão dos fatores psicológicos associados a essa dinâmica. O estudo explora os efeitos dessa exposição, concentrando-se em indivíduos com idades entre 14 e 24 anos, com o intuito de entender os possíveis efeitos psicológicos envolvidos. A análise abrange aspectos como autoimagem, construção da identidade, autoestima e bem-estar emocional, considerando influências como a comparação social. Além disso, são examinadas as relações entre a intensidade do uso das redes sociais, os padrões de interação online e os indicadores de saúde mental, com o objetivo de identificar possíveis fatores de risco. A expectativa é contribuir para o desenvolvimento de estratégias de promoção do bem-estar psicológico nessa fase crucial do desenvolvimento.

O artigo também se propõe a analisar o impacto da exposição às redes sociais na saúde mental dos jovens adolescentes, com ênfase no Instagram. O surgimento das redes sociais

transformou profundamente a maneira como os adolescentes interagem, se comunicam e constroem suas identidades. O *Instagram*, em particular, tornou-se uma das plataformas mais populares entre os jovens, oferecendo um espaço onde podem compartilhar experiências, conectar-se com amigos e explorar interesses comuns. No entanto, a onipresença e facilidade de uso do *Instagram* ocultam desafios complexos que afetam a saúde mental desses jovens.

Em primeiro lugar, é importante reconhecer que a adolescência é um período crucial de desenvolvimento psicossocial, marcado pela formação da identidade, o estabelecimento de relações interpessoais e a busca por autonomia. Neste contexto, as redes sociais desempenham um papel significativo, influenciando a autoimagem, as relações sociais e a percepção do mundo. O *Instagram*, com seu foco em imagens altamente estilizadas e idealizadas, pode distorcer a percepção dos adolescentes sobre a realidade, levando-os a comparar constantemente suas vidas com as representações muitas vezes irreais apresentadas na plataforma.

Essa constante comparação social é uma fonte importante de estresse e ansiedade para os adolescentes, que frequentemente sentem que não conseguem atender aos padrões de beleza, popularidade e sucesso promovidos no *Instagram*. Além disso, a busca por validação social por meio de curtidas e comentários pode levar a uma dependência da gratificação instantânea e à sensação de que a autoestima está vinculada à aceitação *online* (Dos Santos, 2023).

O uso excessivo do *Instagram* nessa perspectiva, pode vir a acarretar uma série de problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, solidão e distúrbios do sono. Nesse contexto, os constantes bombardeios de informações e estímulos podem sobrecarregar o cérebro adolescente em desenvolvimento, prejudicando a capacidade de concentração e regulação emocional.

Além disso, o ambiente digital do *Instagram* também facilita a disseminação de comportamentos prejudiciais, como *cyberbullying*, assédio *online* e comparação negativa. Os adolescentes podem se sentir pressionados a manter uma imagem idealizada de si mesmos online, enquanto enfrentam críticas e comentários negativos que minam sua autoconfiança e bem-estar emocional (Rodrigues, 2023).

Diante desses desafios, surge a necessidade premente de uma exploração mais abrangente sobre os impactos psicológicos da exposição ao *Instagram* na saúde mental dos adolescentes. Este estudo busca não apenas entendimento dos mecanismos subjacentes a esses efeitos, mas também o desenvolvimento de intervenções baseadas em evidências para mitigar os danos e a promoção do uso saudável das redes sociais.

O objetivo geral do trabalho foi investigar o impacto da exposição às redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes, com o intuito de aprofundar a compreensão dos fatores psicológicos associados a essa dinâmica. Os objetivos específicos são: Explorar e analisar o impacto da exposição a redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes (de 14 a 24 anos), buscando compreensão dos possíveis efeitos psicológicos, identificando os fatores de risco e propondo estratégias de promoção do bem-estar nesse contexto específico; Avaliar o impacto psicológico na autoimagem, construção da identidade, auto estima, bem estar emocional considerando influências como comparação social; Analisar as relações entre a intensidade do uso de redes sociais, os padrões de interação *online* e os indicadores de saúde mental, com o propósito de possíveis fatores de risco e, assim, contribuição para a promoção do bem-estar psicológico nessa fase crucial do desenvolvimento.

Fundamentação Teórica

A avaliação e investigação do impacto na exposição a redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes são cruciais por várias razões, uma delas são a formação da identidade desses indivíduos, comportamento e interações sociais, desinformação que são propagação de informações incorretas que pode afetar a percepção da realidade e levar a comportamentos de risco.

3079

A partir dos anos 90 o acesso a computadores com o uso da internet, principalmente com ênfase da expansão da democratização de informações, tornou o uso dessas ferramentas populares pelo fato de ser mais acessíveis ao uso doméstico, conquistando assim muitos adeptos (Portugal, 2020, *apud* Neves *et al.*, 2015).

Somente após os anos 2000 as redes sociais começaram a se destacar globalmente. Em 2004, surgiu uma das plataformas sociais de maior crescimento no Brasil, o *Facebook*, e nesse mesmo ano foi lançado o *Orkut*. Sendo assim as redes sociais se “nutrem” da interação entre pessoas que formarão os laços sociais (Portugal, 2020, *apud* Nascimento, 2011; Neves *et al.*, 2015; Rosado; Tomé, 2015).

Assim, a tecnologia acaba atuando como um elemento que contribui para o isolamento social, prejudicando a habilidade dos adolescentes de interagir socialmente, a ponto de dificultar a distinção entre o mundo real e o virtual. De acordo com Nardon, é durante a adolescência que

as interações sociais se intensificam, pois os jovens passam a participar de diversos grupos, como os relacionados à escola, esportes, cursos e atividades de lazer, entre outros.

Porém, nem sempre é assim, o que deveria ser uma relação de afetividade e encontro com grupos do mesmo interesse, em alguns casos, fica à mercê da comunicação digital. Lévy “reconhece que há dependentes na *internet* que passam horas em frente ao computador, participando de salas de bate-papo, de jogos on-line ou, até mesmo, surfando interminavelmente de página em página” (Silva, 2017).

Griffiths (2005) definiu o uso excessivo das redes sociais como um transtorno comportamental que não envolve substâncias psicoativas. Esse distúrbio inclui componentes como: relevância excessiva, mudanças no estado emocional, aumento da tolerância, sintomas de abstinência, conflitos e recaídas. O uso problemático de redes sociais e outros transtornos psiquiátricos se relacionam, sobretudo, nos adolescentes: entre estes estão a depressão e a ansiedade (Neves, 2020, *apud* Hussani; *Griffiths*, 2018; Gamez-Guadix, 2014).

Além disso, o envolvimento em comportamentos auto lesivos é vulnerável à influência social. A exposição a amigos e colegas com elevado estatuto envolvidos neste tipo de comportamentos pode promover a sua adoção.

Muitos adolescentes que têm comportamentos auto lesivos aprenderam primeiro com colegas e amigos, através da exposição a lesões ou discussões sobre métodos e consequências. Indivíduos que tenham sido expostos têm o dobro da probabilidade de mais tarde também adotarem este tipo de comportamento (Campos, 2021).

Além disso, a exposição a certos conteúdos pode influenciar a percepção, o conhecimento, as expectativas e as atitudes em relação a esses comportamentos. Tanto os meios de comunicação tradicionais quanto as redes sociais podem servir como plataformas para a exibição de comportamentos autolesivos sem intenção suicida. No entanto, as redes sociais frequentemente carecem de regulamentação, o que facilita o acesso a conteúdos inadequados. Em 2017, uma análise de postagens no *Instagram*, *Tumblr* e *Twitter* relacionadas à hashtag “#cutting” revelou que 60% continham imagens gráficas, incluindo sangue, cicatrizes e objetos utilizados durante o ato. Publicações que desestimularam esses comportamentos (1 em 10), ofereciam informações (1 em 20) ou recursos profissionais de apoio à recuperação (1 em 100) eram raras. Destas 3 plataformas, o *Instagram* foi a que mostrou uma maior proporção de publicações gráficas com uma conotação negativa (incluindo descrições autodepreciativas) e uma menor proporção de publicações a oferecer recursos orientados para uma recuperação (Campos, 2021).

Em 2017, verificou-se que os jovens entre 16 e 24 anos consideravam o *YouTube* como a plataforma mais benéfica, seguido por *Twitter*, *Facebook* e *Snapchat*. O *Instagram*, por outro lado, foi identificado como a rede social com os efeitos mais prejudiciais para a saúde mental e o bem-estar desse público (Campos, 2021). Essa percepção reflete a influência das plataformas digitais na vida cotidiana dos adolescentes e como cada uma delas impacta de maneira distinta seu estado emocional.

Em um mundo altamente digitalizado em que muitos jovens aprendem a socializar usando a *internet*, é de extrema importância identificar e compreender as implicações do uso desses dispositivos, pois o uso inadequado pode resultar em impacto psicológico e comportamental, podendo resultar em perda de controle quanto ao uso da *internet*, sentimento de culpa, isolamento, sintomas de ansiedade, isolamento, depressão, baixa autoestima, conflito familiar, declínio no desempenho escolar, que são fatores que incidem diretamente na saúde biopsicossocial dos adolescentes, o que enfatiza a necessidade de prevenção (Sales, 2021, *apud* Favotto *et al.*, 2019; Whiteman, 2014).

O uso intenso de redes sociais é fortemente associado com indicadores negativos em saúde mental, com ênfase no *Instagram*, que foi indicado como a rede social mais fortemente associada a esses desfechos negativos (Taboga, 2021, *apud* Royal Society for Public Health – RSPH, 2017).

É relevante destacar que não é apenas o uso individual de redes sociais que cria um ambiente favorável para o surgimento de problemas de saúde mental e bem-estar subjetivo. Becker, Alzahabi e Hopwood (2013) indicaram uma correlação entre o uso simultâneo de várias plataformas digitais (*media multitasking*) e o aumento de sintomas de depressão e ansiedade. Essa associação entre redes sociais e os sintomas estariam não se daria pelo tempo gasto nas redes, mas pelo número de plataformas utilizadas (Tabago, 2021).

Prevalência do Uso de Redes Sociais: Jovens e adolescentes representam uma parcela importante dos usuários ativos de redes sociais. Muitos estão continuamente conectados a essas plataformas, o que ressalta a importância de compreender como essas interações afetam sua saúde mental. O uso desse tipo de mídia por adolescentes é generalizado. Nesse sentido, uma pesquisa realizada em 2018 no Brasil mostrou que cerca de 82% dos adolescentes relataram usar e ter perfil em redes sociais, o que corresponde a 22 milhões de usuários adolescentes (Vieira, 2022).

Desenvolvimento Cognitivo e Emocional: Durante essa etapa da vida, os jovens atravessam um período essencial de amadurecimento cognitivo e emocional. O contato

frequente com conteúdos nas redes sociais pode ter um impacto profundo em sua visão de mundo, na construção da autoimagem e no desenvolvimento de suas competências sociais.

Esses números evidenciam que o uso excessivo dessas tecnologias é um fator preocupante para o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes, porque poderá trazer consequências, como isolamento social, falta de interesse pelos estudos e ansiedade, e exercer influência em seu desenvolvimento educacional, alterando a sua cognição (Oliveira Silva, 2017).

Cyberbullying e Assédio Online: Jovens e adolescentes estão vulneráveis a serem vítimas de *cyberbullying* e assédio virtual, o que pode trazer graves consequências para a saúde mental. A exposição constante a mensagens agressivas, ameaças e discriminação online pode desencadear dificuldades emocionais e psicológicas. No entanto, é importante observar que muitos jovens também acabam participando de atos de *cyberbullying* de forma inconsciente, muitas vezes por brincadeira, sem perceber o impacto que essas ações podem ter sobre os outros. Lembra que, assim como é difícil diferenciar as brincadeiras do *bullying* presencial, já que esse limite também é tênue no *cyberbullying*, como veremos a seguir. E, por isso, é importante ter uma definição bem delimitada de ambos os termos (Rodrigues, 2023).

Dependência Digital e Problemas de Sono: O uso excessivo das redes sociais pode resultar em dependência digital, o que frequentemente causa distúrbios no sono, redução no rendimento acadêmico e isolamento social, impactando adversamente a saúde mental. Essa dependência da *Internet* pode prejudicar de maneira significativa o funcionamento cotidiano. Os prejuízos físicos relatados se estendem a problemas de visão, privações de sono, fadiga, problemas com alimentação e desconforto musculoesquelético (Abreu, 2008).

Comparação Social: A exposição contínua a representações de vidas perfeitas nas redes sociais pode levar os jovens a se comparar frequentemente com os outros, resultando em sentimentos de inadequação, inveja e baixa autoestima. O aspecto negativo das redes sociais reside, principalmente, na tendência à comparação e na crença de que a perfeição é tanto desejável quanto alcançável. O modo como se decide usar as redes sociais afeta a vida de uma pessoa. Você sente que nunca é suficiente? Isso pode ser porque redes sociais e comparação estão mais conectadas do que você imagina (Lorenzon, 2021).

Impactos Duradouros: Avaliar os efeitos prolongados da exposição a redes sociais sobre os jovens é crucial para formular estratégias de intervenção e prevenção. Analisar tendências e padrões ao longo do tempo é fundamental para desenvolver métodos mais eficazes que promovam a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes. A investigação desses aspectos é vital

para informar pais, educadores, profissionais de saúde mental sobre os impactos negativos e promover um ambiente *online* mais saudável para os jovens (Lorenzon, 2021).

O acometimento de jovens com depressão e ideação suicida tem aumentado nesses últimos anos paralelamente ao uso das redes sociais (Neves, 2020, *apud* Menon *et al.*, 2018; Vidal *et al.*, 2020). Supõe-se que a forte conexão entre esses adolescentes sirva como um suporte recíproco, levando-os a imitar comportamentos, especialmente por meio de vídeos. Dessa forma, sintomas depressivos e sofrimento psicológico nesses jovens conectados também faz parte de fatores de risco para maior tempo de uso na *internet* e de ideação suicida (Neves, 2020, *apud* Memon *et al.*, 2018).

Segundo a teoria da classificação social, os seres humanos competem por variados recursos, não tanto no sentido de dominação, mas de controle social sobre os recursos que os outros também necessitam. Assim, a competição social pode referir-se à competição por poder ou atratividade, sendo que, aqueles que não têm sucesso (ou com essa percepção), se sentem subordinados, não sendo necessariamente indivíduos deprimidos, mas sim vulneráveis à depressão (Fidalgo, 2018).

Em síntese, o uso excessivo da *internet* impacta não apenas a saúde mental dos adolescentes, mas também afeta sua vida diária, suas relações interpessoais e seu bem-estar emocional. Essas descobertas destacam a complexidade das especificidades e a necessidade de abordagens preventivas e terapêuticas específicas para enfrentar esse desafio crescente (Chamon, 2023).

Percurso Metodológico

A abordagem metodológica adotada neste estudo é a qualitativa, que busca identificar, avaliar e interpretar os estudos por meio de descrições detalhadas e conceitos teóricos. A pesquisa qualitativa tem como foco a interpretação do uso e da exposição e as intenções dos indivíduos investigados, quando exposto a plataforma *instagram* proporcionando uma representação do quadro da saúde mental através de comportamentos dos jovens, como autoestima, comparação, distúrbios do sono, transtornos mentais e na autoimagem do jovens adolescentes envolvidos. Esta metodologia permite ao pesquisador antecipar a compreensão dos desafios de saúde mental enfrentados por esse grupo através da plataforma *Instagram* durante o estudo.

Este artigo foi elaborado a partir de uma pesquisa bibliográfica qualitativa e sistemática. Conforme descreve Gil (2019) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir

das chamadas fontes bibliográficas que são considerados dados secundários e que compreendem uma diversidade de materiais que em sua elaboração já receberam tratamento analítico, como livros, teses, dissertações, artigos, entre outros (Portugal, 2020).

Inclui uma revisão de literatura elaborada por meio de pesquisa bibliográfica, ou seja, escrita com base em trabalho de terceiro e cedido secundariamente. A pesquisa é realizada por meio de trabalhos publicados, como artigos científicos, livros, além de mídia eletrônica. O método utilizado é uma revisão bibliográfica com análise teórica e crítica de textos. Foi realizada uma busca de textos em bases de dados virtuais disponíveis na *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, e no Google Acadêmico utilizando os descritores: *Internet*, *Comparação Social*, *Cyberbullying*, *Redes Sociais*, *Jovens Adolescentes* (Portugal, 2020).

A busca foi realizada de forma independente por diversos artigos científicos publicados que abordam e citam assuntos relacionados ao tema deste artigo. Após a busca, os critérios para inclusão foram estabelecidos por meio do assunto abordado pelo título e seu conteúdo. Os critérios de seleção incluem jovens adolescentes entre 14 e 24 anos, artigos relacionados ao tema da pesquisa, ou seja, publicados nos últimos cinco anos devido à maior relação entre o uso das redes sociais na saúde mental de jovens adolescentes. Posteriormente, os critérios de exclusão também foram determinados pessoas com a faixa etária de idade abaixo de 14 anos e acima de 24 anos.

A Resolução 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde, declara que pesquisas realizadas exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica não serão registradas nem avaliadas pelo Sistema CEP/CONEP (Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional (Brasil, 2016).

Discussão e Resultados

A discussão deste estudo explora os impactos da exposição às redes sociais na saúde mental dos jovens adolescentes, com ênfase no *Instagram*, analisando os dados teóricos obtidos a partir de pesquisas e a relação entre o uso excessivo dessas plataformas e os transtornos mentais como ansiedade, depressão, comparação social e isolamento. A seguir, são apresentadas as principais reflexões e resultados baseados nos dados e referências utilizadas.

1. Impacto das Redes Sociais no Desenvolvimento Cognitivo e Emocional dos Adolescentes

Os adolescentes estão passando por uma fase crucial de desenvolvimento tanto cognitivo quanto emocional, e as redes sociais desempenham um papel importante nesse processo. A

exposição constante a imagens idealizadas em plataformas como o Instagram afeta diretamente a forma como eles se veem, podendo resultar em problemas de autoestima e promover comparações sociais prejudiciais. Segundo Lorenzon (2021), essa comparação constante com vidas aparentemente perfeitas pode resultar em sentimentos de inadequação e inveja, impactando negativamente o desenvolvimento emocional e social desses jovens.

O estudo de Becker, Alzahabi e Hopwood (2013), citado por Taboga (2021), destaca que o problema não está apenas no tempo de uso das redes, mas na multiplicidade de plataformas acessadas ao mesmo tempo, conhecida como "*media multitasking*". Este comportamento foi associado a sintomas de depressão e ansiedade, sugerindo que o cérebro dos adolescentes pode não estar preparado para lidar com a sobrecarga de informações.

2. Vício Digital e Seus Efeitos na Saúde Mental

O uso problemático das redes sociais é outro ponto crítico observado. Segundo Griffiths (2005), o vício em redes sociais se caracteriza por componentes como saliência, modificação de humor, tolerância, sintomas de abstinência e recaídas. Esses comportamentos, em muitos casos, são encontrados em adolescentes, que se mostram cada vez mais dependentes dessas plataformas para socializar e buscar validação externa.

3085

Campos (2021) aponta que as redes sociais, particularmente o Instagram, são ambientes propícios à exibição de comportamentos auto lesivos e conteúdos potencialmente prejudiciais à saúde mental, como discussões sobre métodos de auto lesão e imagens gráficas. O fato de que 60% das postagens analisadas em 2017 com a *hashtag* “#cutting” continham imagens gráficas ilustra o potencial das redes sociais para estimular comportamentos auto destrutivos e perigosos.

3. Cyberbullying e Assédio Online

Outro problema destacado na literatura é o aumento do *cyberbullying* e do assédio online entre adolescentes. Rodrigues (2023) ressalta que, enquanto o *bullying* tradicional já era uma preocupação em contextos escolares, o *cyberbullying* expande essas práticas para o ambiente virtual, onde o anonimato e a acessibilidade tornam o comportamento mais agressivo e as vítimas mais vulneráveis.

As redes sociais podem amplificar essa questão, permitindo que os adolescentes se envolvam tanto como vítimas quanto como agressores. Esse fenômeno, como destaca Neves (2020), está diretamente relacionado ao aumento de transtornos como depressão e ideação suicida, pois a exposição constante a mensagens negativas e hostis pode causar danos emocionais graves.

4. A Relação entre Redes Sociais e Transtornos Psiquiátricos

Diversos estudos destacam a relação entre o uso problemático de redes sociais e transtornos psiquiátricos, principalmente a depressão e a ansiedade. Gamez-Guadix (2014), por exemplo, identificou que adolescentes que utilizam redes sociais de forma excessiva são mais propensos a desenvolver esses transtornos, e o estudo de Hussani e Griffiths (2018) reforça essa correlação.

A interação social nas redes não segue o padrão das relações face a face, o que pode gerar distorções cognitivas. Adolescentes, por exemplo, podem interpretar de forma equivocada interações digitais, alimentando percepções distorcidas de rejeição ou inadequação. Segundo Fidalgo (2018), essa percepção de competição social, ou de não estar à altura das expectativas impostas, gera uma sensação de subordinação que pode aumentar a vulnerabilidade à depressão.

5. Distúrbios do Sono e Baixo Desempenho Acadêmico

O impacto das redes sociais na saúde física dos adolescentes também foi abordado. Abreu (2008) observou que o uso excessivo dessas plataformas está ligado a distúrbios do sono, que por sua vez resultam em fadiga, problemas de concentração e baixo desempenho escolar. Esse dado é alarmante, pois adolescentes que passam longas horas nas redes sociais costumam apresentar padrões de sono deficientes, o que pode resultar em impactos negativos em seu desempenho acadêmico e em suas interações sociais.

6. Efeitos a Longo Prazo e Comparação Social

É essencial compreender os efeitos a longo prazo da exposição às redes sociais, especialmente considerando o aumento do tempo gasto nessas plataformas. Os adolescentes, como apontado por Campos (2021), estão mais suscetíveis a formar comportamentos e crenças a partir das interações virtuais. Além disso, o constante reforço de padrões inalcançáveis de

beleza e sucesso perpetuados no *Instagram* pode gerar uma pressão social significativa, intensificando os sentimentos de fracasso e inadequação.

Lorenzon (2021) destaca que essa comparação incessante pode levar à formação de um "eu idealizado", ou seja, uma imagem de si mesmo que nunca será totalmente alcançável. Esse processo cria um ciclo de frustração e insatisfação, prejudicando a saúde mental e emocional dos jovens.

7. Prevalência do Uso e a Necessidade de Intervenção Preventiva

Finalmente, os resultados obtidos indicam que a prevalência do uso de redes sociais entre adolescentes é alarmante. Vieira (2022) revelou que 82% dos adolescentes brasileiros possuem perfis ativos em redes sociais, o que significa que uma parte significativa dessa população está exposta a potenciais riscos. Esse dado sublinha a urgência de desenvolver estratégias de intervenção e prevenção, incluindo campanhas de conscientização e a adoção de regulamentações mais rígidas para o manejo de conteúdos sensíveis nas plataformas digitais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo aprofundou-se no impacto das redes sociais, especialmente o *Instagram*, sobre a saúde mental de jovens adolescentes, revelando uma relação preocupante entre o uso excessivo dessas plataformas e o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão, baixa autoestima, distúrbios do sono e o aumento da comparação social. A análise teórica e empírica sugere que, embora as redes sociais ofereçam benefícios em termos de conectividade e interação, o ambiente digital atual apresenta desafios significativos à saúde mental dos jovens, que estão em uma fase vulnerável de desenvolvimento cognitivo e emocional.

Os adolescentes, ao buscarem validação e reconhecimento nas redes sociais, frequentemente se deparam com uma realidade distorcida e idealizada que fomenta a comparação social e sentimentos de inadequação. Isso se agrava pelo fenômeno do *cyberbullying* e pela disseminação de conteúdos prejudiciais, como auto lesão e padrões inatingíveis de beleza e sucesso. A imersão excessiva nesse ambiente digital pode desencadear uma série de problemas psicológicos e sociais, como o isolamento, o vício digital e a perda de qualidade de vida.

Os resultados discutidos também indicam a necessidade urgente de ações preventivas e educativas para mitigar esses efeitos negativos. A conscientização de pais, educadores e dos

próprios adolescentes sobre os riscos associados ao uso inadequado das redes sociais é crucial. Estratégias como campanhas de conscientização, regulamentação mais rígida das plataformas em relação a conteúdos prejudiciais e a oferta de suporte psicológico podem desempenhar um papel importante na promoção de um ambiente mais seguro e saudável para os jovens.

Além disso, é fundamental que intervenções terapêuticas adequadas sejam implementadas, tanto no ambiente clínico quanto escolar, para lidar com os sintomas e transtornos emergentes decorrentes do uso problemático das redes sociais. Abordagens terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), podem auxiliar no reequilíbrio emocional e no desenvolvimento de habilidades para lidar com as pressões e expectativas impostas pelo ambiente digital.

Em suma, este trabalho reafirma a necessidade de um olhar atento e crítico sobre o papel das redes sociais no desenvolvimento de adolescentes e a importância de fomentar ambientes online mais saudáveis. Ao promover uma abordagem mais consciente e equilibrada no uso dessas plataformas, é possível minimizar os impactos negativos e preservar a saúde mental dessa geração.

REFERÊNCIAS

3088

ABREU, C. N. de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 30, p. 156-167, 2008

CAMPOS, B. M. d. A. **Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência.** 2022. **Tese de Doutorado.**

CHAMON, R. A. N. **O uso de mídias sociais por adolescentes:** um estudo sobre os riscos e benefícios para a saúde mental. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, 2023.

BRASIL. Resolução N° 510, de 07 de Abril de 2016. Normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Conselho Nacional de Saúde, Brasília, DF, 07 abr. 2016. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/normativas-conep>>. Acesso em: 29 de março de 2024.

DOS SANTOS, T. C. A.; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 3, p. 851-862, 2023.

FIDALGO, J. M. P. **O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens.** 2018. Tese de Doutorado.

LORENZON, A. J. G 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.

NEVES, A. B. C. S. et al. Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática/Association between the Harmful Use of Social Networks and Depression in Adolescents: A Systematic Review. ID on line. *Revista de psicologia*, v. 14, n. 51, p. 586-604, 2020.

PORTUGAL, A. F.;(2020) DE SOUZA, J. C. P. USO DAS REDES SOCIAIS NA INTERNET PELOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA¹. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar*. Ano 4, Vol. IV, Número 2, jul- dez, 2020, p. 262-291

RODRIGUES, K. F (2023). **CYBERBULLYING E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE**. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 40, n. 34, p. 1-23, 2023.

SALES, S. S.; DA COSTA, T. M.; GAI, M. J. P. **Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental**. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. e15110917800-e15110917800, 2021.

SILVA, T. d. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag.* São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 15 maio 2024.

SOUZA, K.; C, M. **Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens**. In: Anais do I Workshop sobre as Implicações da Computação na Sociedade. SBC, 2020. p. 49-60.

TABOGA, A.JUNIOR, R. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021.

VIEIRA, Y. P. et al. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 40, p. e2020420, 2022.