

A RELAÇÃO ENTRE REDES SOCIAIS E TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Gabriella Leite Batista De Araújo¹.

¹UNINOVE, Mauá, São Paulo. <http://lattes.cnpq.br/8387807736938025>

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Transtornos psicológicos. Adolescentes.

DOI: 10.47094/IICOBRAFIMES.2025/RE/2

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o uso das redes sociais por crianças e adolescentes aumentou significativamente, tornando-se parte essencial do cotidiano dessa população. A cultura digital contemporânea criou um cenário onde a conectividade constante é valorizada, e as redes sociais passaram a ser um dos principais meios de interação social, lazer e aprendizado. Esse fenômeno foi intensificado pela pandemia de COVID-19, que forçou o isolamento social e levou muitos jovens a buscar refúgio nas plataformas digitais, aumentando ainda mais sua dependência.

Embora redes como YouTube, TikTok e Instagram proporcionem entretenimento e oportunidades educacionais, elas também podem impactar negativamente a saúde mental. Estudos indicam que o tempo excessivo nessas plataformas está associado ao aumento de sintomas depressivos, ansiedade e outros transtornos psicológicos (Dam et al., 2023). O fenômeno do Fear of Missing Out (FOMO) exerce grande influência, levando jovens a se sentirem pressionados a permanecer conectados para evitar a sensação de exclusão social.

Dam et al. (2023) analisaram essa relação em um estudo longitudinal com adolescentes, utilizando escalas padronizadas para medir ansiedade, depressão e qualidade de vida. Os resultados mostraram que jovens com maior tempo de uso das redes sociais relataram níveis mais altos de estresse e insatisfação pessoal. No entanto, a pesquisa possui limitações, como o foco em uma amostra específica e a falta de dados sobre variáveis socioeconômicas. Kabadayi (2024) também identificou correlações entre o vício em smartphones e privação de sono, solidão e sintomas depressivos em adolescentes, mas seu estudo se baseou em autorrelatos, o que pode gerar vieses nos dados.

Apesar dos riscos, as redes sociais também oferecem benefícios. Além da socialização, muitas plataformas promovem o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades. No entanto, é fundamental questionar até que ponto os benefícios podem compensar os efeitos negativos e além disso, como encontrar um equilíbrio no uso dessas ferramentas para maximizar seus aspectos positivos e minimizar os prejuízos.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de transtornos psicológicos em crianças e adolescentes,

investigando como diferentes tipos de conteúdos afetam a saúde mental e qual o papel dos algoritmos na intensificação do uso excessivo.

OBJETIVO

Analisar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de transtornos psicológicos em crianças e adolescentes, identificando quais são os transtornos mais recorrentes e os principais fatores de risco associados.

METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa. A escolha dessa metodologia se justifica pela necessidade de compreender a complexidade da relação entre redes sociais e saúde mental, um fenômeno que envolve fatores subjetivos, como percepção, comportamento e impacto psicológico, que não podem ser completamente capturados por métodos quantitativos. Enquanto revisões sistemáticas e meta-análises oferecem uma síntese estatística robusta, a abordagem qualitativa permite uma análise mais aprofundada da diversidade de perspectivas e da evolução das discussões sobre o tema, algo essencial para captar nuances que poderiam ser perdidas em análises estritamente quantitativas.

A pesquisa foi conduzida na base de dados PubMed, escolhida por sua relevância na área da saúde. No entanto, reconhecendo a importância de um escopo abrangente, futuras investigações podem se beneficiar da inclusão de bases multidisciplinares, como Scopus e Web of Science, ampliando a diversidade das fontes analisadas.

Para a seleção dos artigos, foram utilizados descritores como “social media and mental health in adolescents”, com a aplicação de filtros para priorizar estudos publicados nos últimos 10 anos, garantindo a inclusão de pesquisas atualizadas. A relevância dos artigos foi determinada por meio de critérios estabelecidos com base na metodologia PRISMA, considerando fatores como rigor metodológico, tamanho da amostra, impacto do estudo na literatura e adequação ao escopo da pesquisa. Esse processo visou assegurar a consistência e reprodutibilidade da seleção, reduzindo vieses na escolha dos estudos analisados. Apenas artigos que apresentavam metodologias bem definidas e relevância científica foram incluídos na revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados indicam uma forte correlação entre o uso excessivo das redes sociais e o desenvolvimento de transtornos psicológicos em crianças e adolescentes. Pesquisas como a de Dam et al. (2023) demonstram que a necessidade de validação social e a exposição excessiva a conteúdos idealizados podem intensificar sintomas de ansiedade e depressão. O FOMO, por exemplo, leva muitos jovens a compararem suas vidas com as versões editadas de influenciadores e amigos, resultando em baixa autoestima e insatisfação pessoal.

A metodologia utilizada nos estudos analisados varia significativamente. Enquanto alguns são transversais, captando apenas um recorte temporal, outros utilizam abordagens longitudinais, permitindo uma compreensão mais aprofundada da relação entre redes sociais e saúde mental ao longo do tempo. Essa diferença influencia a capacidade de estabelecer relações de causalidade, sendo um fator crítico na interpretação dos resultados.

Outro aspecto relevante é a influência dos algoritmos das redes sociais, que personalizam o conteúdo exibido para cada usuário, reforçando padrões de comportamento e consumo digital. Esse mecanismo pode levar ao fenômeno do “doomscrolling”, no qual os adolescentes passam horas consumindo conteúdos potencialmente prejudiciais sem perceber o impacto disso em seu bem-estar emocional.

Além dos riscos identificados, alguns estudos destacam fatores que podem mitigar os efeitos negativos das redes sociais. O suporte familiar e a resiliência psicológica aparecem como elementos fundamentais na moderação desses impactos. Pais que mantêm diálogo aberto com os filhos e estabelecem limites saudáveis para o uso das redes ajudam a reduzir a exposição excessiva e a pressão social digital.

Apesar dessas evidências, a generalização dos impactos negativos das redes sociais deve ser feita com cautela. Fatores como contexto socioeconômico, personalidade e ambiente familiar influenciam a maneira como os jovens interagem com essas plataformas. Hussong et al. (2018) demonstram que adolescentes em posições periféricas dentro de suas redes sociais tendem a apresentar maiores níveis de sintomas depressivos. No entanto, pouco se sabe sobre o papel das plataformas digitais na amplificação ou atenuação dessas dinâmicas sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados desta revisão, torna-se evidente a necessidade de intervenções para promover um uso mais saudável das redes sociais. Políticas públicas voltadas à educação digital são essenciais para capacitar crianças e adolescentes a gerenciarem seu tempo de tela e lidarem com os desafios da vida digital. Programas de suporte à saúde mental em escolas também podem desempenhar um papel fundamental na mitigação dos impactos negativos dessas plataformas.

Além disso, boas práticas já adotadas em outros países podem servir como modelo para futuras iniciativas. Campanhas de conscientização sobre FOMO e comparação social excessiva, integração da educação midiática nos currículos escolares e parcerias com as próprias plataformas digitais para promover conteúdos mais equilibrados são estratégias que podem reduzir os danos associados ao uso excessivo das redes sociais.

Pesquisas longitudinais são necessárias para aprofundar a compreensão dos efeitos a longo prazo dessas plataformas. No entanto, desafios metodológicos e éticos, como financiamento e privacidade dos participantes, devem ser considerados na condução desses estudos.

Por fim, é crucial que pais, educadores e formuladores de políticas reconheçam

que as redes sociais fazem parte da realidade dos jovens e, em vez de demonizá-las, promovam um uso mais consciente e equilibrado. A construção de um ambiente digital mais saudável depende de ações conjuntas que envolvam sociedade, família, escola e as próprias plataformas tecnológicas.

REFERÊNCIAS

DAM, V. A. T. et al. Quality of life and mental health of adolescents: relationships with social media addiction, Fear of Missing Out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS ONE*, v. 18, n. 6, p. e0286766, 2023.

GOMEZ-BAYA, D. et al. A network analysis of social problem-solving and anxiety/depression in adolescents. *Journal of Adolescence*, v. 94, p. 45-56, 2022.

HUSSONG, A. M. et al. Teen social networks and depressive symptoms-substance use associations: developmental and demographic variation. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, v. 79, n. 5, p. 770-780, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6240008/>. Acesso em: 10 mar. 2025.

KABADAYI, F. Smartphone addiction, depression, distress, eustress, loneliness, and sleep deprivation in adolescents: a latent profile and network analysis approach. *BMC Psychology*, v. 12, n. 1, p. 608, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39478568>. Acesso em: 27 fev. 2025.

MENDOZA, A. et al. Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *Journal of Adolescence*, v. 94, p. 45-56, 2022.

MONTAGNI, I. et al. Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional-age youth. *Psychiatric Clinics of North America*, v. 44, n. 4, p. 543-556, 2021.

SMITH, J. et al. Quality of life and mental health of adolescents: relationships with social media addiction, Fear of Missing Out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *Computers in Human Behavior*, v. 134, p. 107365, 2023.

VALETTE, T. et al. Quality of life and mental health of adolescents: relationships with social media addiction, Fear of Missing Out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *Journal of Affective Disorders*, v. 277, p. 136-144, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032720323727>. Acesso em: 10 mar. 2025.