UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

BRUNA LANDIM DANTAS

**OS IMPACTOS DO USO INTENSIVO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE DE
ADOLESCENTES NA CONTEMPORANEIDADE: uma revisão bibliográfica**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

BRUNA LANDIM DANTAS

OS IMPACTOS DO USO INTENSIVO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE DE ADOLESCENTES NA CONTEMPORANEIDADE: uma revisão bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Silvia Morais de Santana Ferreira

BRUNA LANDIM DANTAS

OS IMPACTOS DO USO INTENSIVO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE DE ADOLESCENTES NA CONTEMPORANEIDADE: uma revisão bibliográfica

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 06 de Dezembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Me. Silvia Morais de Santana Ferreira

Membro: Prof. Dra. Flaviane Cristine Troglio da Silva

Membro: Prof. Me. Marcos Telas do Nascimento

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

OS IMPACTOS DO USO INTENSIVO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE DE ADOLESCENTES NA CONTEMPORANEIDADE: uma revisão bibliográfica

Bruna Landim Dantas¹
Silvia Morais de Santana Ferreira²

RESUMO

O avanço da tecnologia, o surgimento e crescimento da internet e nas mídias sociais, proporcionou benefícios, mas também prejuízos a sociedade como um todo. Os adolescentes parecem ser os mais afetados pela exposição excessiva às mídias digitais, bem como por transtornos de ansiedade. O presente artigo teve como objetivo investigar os impactos do uso intensivo das redes sociais na ansiedade de adolescentes, analisando como esse fenômeno da era digital afeta os jovens que fazem uso dessas plataformas. Através de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, foram examinados os efeitos do uso excessivo das tecnologias, levando em consideração o tempo de exposição e os possíveis prejuízos causados por sintomas ansiosos e sociais decorrentes desse consumo exacerbado. Os principais resultados indicam que o uso excessivo das redes sociais aumentou de forma exacerbada durante a pandemia de COVID-19, alterando significativamente as formas de comunicação. Também se observou um crescimento na exposição a esses meios digitais, o que contribuiu para o aumento da ansiedade, gerando sentimentos de insegurança, medo, pânico e isolamento. Esses fatores impactam diretamente a vida cotidiana e a saúde mental dos jovens. O artigo discute estratégias para a mediação desse consumo, ressaltando a importância de um equilíbrio no tempo de tela diário, promovendo um uso mais saudável. Conclui-se que, para que se tenha efeitos positivos, é fundamental que a família e os cuidadores atuem na mediação do tempo de exposição e na escolha das plataformas utilizadas, orientando os jovens sobre o uso consciente e equilibrado.

Palavras-chave: Ansiedade. Adolescentes. Redes sociais. Mídias digitais.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: brunadantas9090@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Nesta presente pesquisa, busca-se considerar quais os possíveis impactos do uso intensivo das redes sociais na ansiedade de adolescentes na contemporaneidade. Ferreira (2022) nas últimas décadas, o avanço tecnológico, facilitou a expansão da utilização do mundo digital e das redes sociais, especialmente entre adultos e adolescentes. Conforme Neumann (2019), a influência da internet nas relações familiares apresenta aspectos significativos, positivos e negativos. Os impactos negativos dizem respeito ao distanciamento, tanto o afastamento físico, quanto principalmente o afastamento emocional. Os impactos positivos dizem respeito ao mundo tecnológico estarem contribuindo para aproximar pais e filhos, pelo compartilhamento de informações entre diversas as faixas, pela facilidade de comunicar-se em qualquer lugar e hora.

Diante disso é crucial usar a tecnologia de maneira equilibrada estabelecidos limites para esse uso e tempo adequado, para que não substitua a vivência do mundo real pelo mundo virtual. De acordo com Souza (2019), o consumo desproporcional das redes sociais pode resultar em consequências negativas. Estas incluem alterações na respiração, tendinites, mudanças posturais, distúrbios alimentares, vulnerabilidade afetiva, sedentarismo, obesidade, síndrome do toque fantasma, distúrbios de personalidade, problemas de autoestima, dificuldades de concentração, baixo desempenho escolar e acadêmico, transtornos de ansiedade, fobias, isolamento social, crimes virtuais, assédio online (grooming), distúrbios do sono, cyberbullying, e, por fim, depressão e suicídio.

A partir da revisão bibliográfica, essa pesquisa tem como principal finalidade responder a pergunta-problema “Quais os impactos do uso intensivo das redes sociais na ansiedade dos adolescentes brasileiros na contemporaneidade?”. Diante disso o texto irá discorrer sobre, as redes sociais como espaços que propõem aos indivíduos a realização de interações apoiadas dentro dessas ferramentas digitais. De acordo com Recuero (2009, *apud* Neves, 2023), a internet desempenha um papel crucial na construção de uma nova visão da comunicação na sociedade contemporânea, tornando-se responsável pela maior parte das interações que os indivíduos têm com o mundo social.

Decerto, essa pesquisa contribui para a compreensão dos impactos positivos e negativos do uso da tecnologia e mídia digital, com foco em adolescentes da contemporaneidade. A contribuição social dessa pesquisa é de grande importância para sociedade discorrer sobre o consumo das redes sociais é de extrema importância, pois é algo que está se ampliando e modificando cada vez mais na contemporaneidade. A partir de uma

vivência particular, o interesse por este tema surgiu durante o estágio na Unidade Básica de Saúde (UBS), por meio de atendimentos em psicoterapia breve focal individual com adolescentes, durante os acompanhamentos foi possível identificar um extenso número de adolescentes com demandas relacionadas à ansiedade, auto comparações, autoestima baixa devido ao uso constante das redes sociais, afetando a saúde mental dessa população nessa faixa etária. Diante a isso, o desejo de pesquisar mais sobre esse tema e por identificar um grande número de jovens fazendo esse uso intenso das redes, chegando a afetar a saúde mental.

Esta pesquisa tem como objetivo geral, identificar os impactos do uso intensivo das redes sociais na ansiedade de adolescentes brasileiros, frente a realidade dessa população na contemporaneidade, dessa forma buscou-se, identificar e mapear o quadro de transtornos ansiosos em adolescentes brasileiros, como também, entender o padrão dos adolescentes brasileiros nas redes sociais, e em conjunto a isso, investigar como o consumo das redes sociais têm impactado os sintomas ansiosos em adolescentes brasileiros.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se pela abordagem descritiva e utilização de metodologia qualitativa. Através da revisão bibliográfica, será aprofundado a compreensão sobre os impactos do uso intensivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes na contemporaneidade. Com isso, a pesquisa descritiva visa discorrer detalhadamente um fenômeno ou situação, permitindo uma compreensão clara das características de um indivíduo, grupo ou situação, além de investigar a relação entre os eventos. Seu propósito é observar e registrar os fenômenos sem aprofundamento, focando na descoberta da frequência com que um sistema, método, processo ou realidade operacional funciona (Pedroso, 2017).

A busca na literatura incluiu a análise de capítulos de livros e periódicos acadêmicos, disponíveis em língua portuguesa, principalmente nos 10 últimos anos, utilizando os recursos online do Google Acadêmico e da Scientific Electronic Library Online (Scielo). Serão excluídos os estudos que enfoquem públicos distintos de adolescentes, como crianças ou adultos. Para inclusão, serão considerados apenas artigos que tratam da ansiedade em adolescentes na contemporaneidade. Esta revisão permitiu uma reavaliação dos estudos pré-existentes visando à produção de novas interpretações sobre o assunto em questão. Com

base nesse processo, foram escolhidos estudos relacionados ao tema, buscando as seguintes palavras-chave: “Redes sociais”, “Saúde mental”, “Adolescentes”, “Ansiedade” e “Contemporaneidade”.

Segundo Turato (2005), a pesquisa qualitativa não tem como objetivo quantificar dados, mas sim em buscar em estudos que tendem a compreender, descrever e interpretar acontecimentos ou fenômenos. Dessa forma, possibilita que o pesquisador interaja diretamente com o objeto de estudo, promovendo uma análise aprofundada e contextualizada. De acordo com Soares, Picolli e Casagrande (2018), a pesquisa bibliográfica é vista como uma fase inicial importante em quase todas as pesquisas acadêmicas. É comum que teses e dissertações modernas apresentem um capítulo ou seção voltada à revisão bibliográfica. Essa etapa tem dois objetivos principais: oferecer o suporte teórico necessário para a pesquisa e situar o estado atual do conhecimento sobre o tema abordado.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Redes sociais: Impacto e desenvolvimento da ansiedade

Sales (2021) afirma ser fundamental alertar sobre os benefícios e riscos desse ambiente, promovendo uma utilização segura, voltada para a comunicação com pessoas próximas, para estudos e lazer. Assim, é possível destacar como o ambiente digital pode ser útil, desde que utilizado de forma equilibrada e com um manejo responsável. A Organização Mundial da Saúde (2023) fez um levantamento em 2019 que o transtorno de ansiedade é um dos transtornos mais comuns no mundo, estimando que cerca de 4% da população mundial tenha, chegando a afetar em média 301 milhões de pessoas, sendo mais comuns em adolescentes entre 10 e 19 anos, afetando mais o público feminino.

A ansiedade é caracterizada como uma sensação desconfortável, que surge pelo medo de algo que poderá acontecer no futuro. Mediante a essa situação, a pessoa que sente começa a antecipar situações ou acontecimentos e, com isso, começa a manifestar os sinais e sintomas, podendo se demonstrar de diversas formas e intensidades, impactando significativamente a vida cotidiana de quem a sente de forma patológica. Podendo ser classificada como normativa, sendo algo que ocorre naturalmente no dia a dia, dentro de padrões considerados normais. Em outro pressuposto, também pode se intensificar e se transformar em uma condição que leva a gerar efeitos mais significativos e impactantes, exigindo maior atenção e podendo se intensificar a ponto de se transformar em um transtorno,

resultando em reações desproporcionais que afetam negativamente a vida do indivíduo (Tavares *et al.*, 2022).

Alguns dos sintomas físicos de ansiedade são o aumento da frequência cardíaca (taquicardia), sudorese excessiva, tremores ou sensação de fraqueza corporal, respiração acelerada ou dificuldade para respirar (falta de ar), tontura ou sensação de desmaio, tensão muscular, problemas no estômago ou náusea. Já os sintomas emocionais podem se manifestar na forma de preocupação ou medo exagerado de algo, dificuldade para manter o foco, dificuldade para dormir e pensamentos disfuncionais. De acordo com esses sinais e sintomas, avaliando a intensidade e frequência, pode sair de algo considerado normativo, passando a se transformar em algo patológico (Tavares *et al.*, 2022).

A principal diferença entre a ansiedade normativa e a patológica reside na intensidade e frequência dos sintomas, além de sua relação com eventos estressores externos. A ansiedade normal pode ser benéfica em algumas situações, ajudando as pessoas a enfrentarem desafios diários, enquanto a ansiedade patológica tende a comprometer a qualidade de vida e dificultar significativamente a realização de atividades diárias levando o indivíduo a ter efeitos e desempenho negativo nas suas tarefas. As preocupações em relação ao transtorno de ansiedade generalizada são desproporcionais, sendo sentidas de forma muito intensa e têm um grande impacto significativo no funcionamento psicossocial do sujeito (Araújo, 2022). Segundo a APA (2023), é de grande importância compreender sobre esses fatores para ser avaliado e feito um diagnóstico correto, considerando a intensidade e duração dos sintomas.

De acordo com Costa *et al.* (2023), o uso intensivo das redes sociais pode provocar uma série de problemas, incluindo adversidades familiares e isolamento social, que podem culminar em fobia social. Além disso, pode levar a dificuldades de atenção, timidez, dificuldades de aprendizagem e problemas fisiológicos e psicológicos, como humor reduzido que, a longo prazo, pode resultar em ansiedade generalizada e depressão, entre outros transtornos.

Para Moura *et al.* (2021), o uso das redes sociais permite que cada indivíduo tenha seu próprio perfil pessoal para compartilhar publicamente sua vida através de postagens. Os adolescentes e jovens adultos se destacam como o público mais impactado. Com a popularização mundial das redes sociais e a repercussão imediata das postagens pessoais, surge um fator preocupante: indivíduos que têm o desejo de estar aparecendo constantemente, compartilhar e exibir suas vidas. Esse impulso pode gerar ansiedade, pois muitos sentem a necessidade de estar sempre ativos e conectados, verificando constantemente seus perfis para

acompanhar interações e engajamento, além de temerem perder informações e atualizações publicadas por outras pessoas.

Muitos usuários desenvolvem uma dependência intensa desses dispositivos tecnológicos. Quando ficam sem acesso ao celular, seja por falta de bateria ou conexão com a internet, podem sentir uma ansiedade significativa, já que o aparelho se tornou uma extensão do self. A dependência do celular pode levar alguns indivíduos a sentirem "vibrações fantasmas", no qual a pessoa sente vibrações no aparelho, mesmo quando ele não está por perto ou não está tocando. Esse fenômeno pode se tornar algo recorrente em indivíduos que fazem uso excessivo de aparelhos e constante verificação das redes sociais, criando uma falsa percepção de notificações ou alertas (Borges *et al.*, 2022).

Segundo Mezacasa *et al.* (2024), o público adolescente são os que mais utilizam as mídia digital e, com isso, ficam expostos a conteúdos diversos, sendo muitos dessas informações desapropriadas para sua idade, podendo gerar efeitos negativos como assédio, distorções da realidade, prejuízos à saúde mental, no sono, baixa autoestima, distorção visual e assédio. Diante a isso o sexo feminino é o mais afetado.

Para adolescentes, a ansiedade pode se tornar algo preocupante devido à evitação de viver no mundo real, passando a ficar imerso no mundo virtual e deixando de realizar atividades importantes para o desenvolvimento como se expor socialmente, praticar atividades físicas, jogos, atividades de lazer. Isso se manifesta devido a extrapolação de tempo utilizando o ambiente digital, compartilhado constantemente, uma realidade fora do comum. Muitos postam informações distorcidas e criam um mundo irreal. Diante disso, surge o medo de viver a vida real, pois não conseguem ter o mundo ideal que encontram no virtual (Costa *et al.*, 2023).

Por estarem tão imersos ao mundo digital, em um lugar fictício e "imaginário", ao precisarem viver no mundo real, sentem o medo de falhar (Silva *et al.*, 2019). Segundo Sales (2021), o uso da tecnologia está causando grande impacto devido ao consumo inapropriado e excessivo da população, em especial os adolescentes, podendo ser utilizadas de forma inadequada, com conteúdo impróprios para sua idade e ultrapassando o tempo de tela adequado para sua faixa etária. É crucial a supervisão dos seus cuidadores para ter informações se o adolescente faz o uso de maneira apropriada, acompanhar sobre postagens, pessoas com quem tem contato por esse meio e sites que estão navegando.

2.2.2 Ambiente digital e os padrões de uso por adolescentes brasileiros

Por volta do século XX, ocorreu mundialmente o crescimento do meio digital, possibilitando o envio de informações de maneira rápida, independente da distância que o outro esteja. O crescimento desse meio repercutiu globalmente e está em constante crescimento na sociedade contemporânea, fazendo com que várias pessoas tenham contato mesmo estando a quilômetros de distância, sendo utilizada para aproximar pessoas, mas também utilizada como ferramenta de trabalho, estudo, interações, entre outros (Neves *et al.*, 2015).

O ambiente digital, com sua acessibilidade facilitada e uma ampla variedade de conteúdos atrativos, utiliza estratégias de marketing envolventes para atrair seus usuários. Essa dinâmica faz com que o ambiente se torne um espaço propício tanto benéfico quanto negativo, dependendo da forma como as ferramentas são utilizadas e do tempo dedicado a elas. Além disso, a internet se configura como um meio poderoso de conectar pessoas, promovendo interações em tempo real e facilitando a troca de ideias e informações (Souza, 2015).

Desta forma, a constante evolução da era digital provocou uma modificação nas interações humanas, transformando e sendo transformada. As formas de contato se moldam, refletindo as mudanças nas necessidades e expectativas das pessoas (Zancan, 2018). Nesse percurso do avanço tecnológico, iniciando com o surgimento do rádio e da televisão, ao longo dos anos, ocorreu de dispositivos móveis como tablets, celulares, notebooks entre outros. Esses avanços transformaram radicalmente a forma de comunicação e interação.

Segundo Lucena (2014), a era da comunicação e da digitalização está em constante crescimento na contemporaneidade. No século XXI, especialmente na sua primeira década, foi marcada por uma transformação tecnológica, impulsionada pelo uso crescente de dispositivos móveis conectados em redes, como tablets, netbooks e smartphones. Esses aparelhos tecnológicos têm permitido uma comunicação ágil e com pessoas de vários lugares, conectando diversas culturas, linguagens e tradições. Essa comunicação móvel reflete a ideia de que, na sociedade contemporânea, tudo ocorre simultaneamente.

Com o surgimento da internet, emergiram as redes sociais, que se transformaram em um ambiente onde são acessadas informações e comunicação de forma ágil. Com isso, a tecnologia passou por uma estruturação que tomou tamanho global. Desta forma, os conceitos de comunicação, informação e tecnologia ficaram interligados ao termo "rede social" tornando-se sinônimo de tecnologia, abrindo várias fronteiras comunicativas. Por isso, as redes sociais se tornaram uma das ferramentas mais procuradas e usadas no mundo (Sousa, 2015).

Segundo Vermelho *et al.* (2021), um dos principais desafios enfrentados foi a distinção entre categorias como "rede social", "mídia digital" e "mídias sociais", que inicialmente pareciam ter o mesmo significado. Com o tempo, essas categorias foram sendo definidas e ampliadas, surgindo outras além delas. Nesse processo, o uso dessas mídias aumentou consideravelmente, refletindo um crescimento significativo da tecnologia no Brasil no século XXI. Esse aumento de consumo no cotidiano teve um impacto cultural, especialmente entre adolescentes (Lucena, 2014)

Para Gehlen *et al.* (2021), a COVID-19 causou uma grande mudança na vida de todos, inclusive na forma de interação e comunicação entre as pessoas. O número de usuários de redes sociais ao redor do mundo chegou a atingir 3,5 bilhões no ano de 2019. No levantamento feito por Dino *et al.* (2021), 24,3 milhões de usuários das redes sociais eram crianças e adolescentes com idades entre 9 e 17 anos. Diante disso, as redes sociais podem causar efeitos positivos e negativos.

O uso exacerbado dessas plataformas digitais pode aumentar os sintomas depressivos, estresse, como também, influenciar ou aumentar o consumo de álcool. Apresentam ainda um impacto mais significativo em pré-adolescentes, influenciando negativamente a autoconfiança e o desejo contínuo por validação externa, como a busca constante por elogios. Os adolescentes nascidos nessa era digital enfrentam idealização por estarem continuamente em busca de aprovação do outro, podendo desenvolver ansiedade social, uma vez que há uma percepção negativa de julgamento por parte dos outros (Gehlen *et al.*, 2021).

Ainda no contexto da pandemia iniciada em 2020, intensificou-se de forma significativa o uso das mídias digitais, e esse comportamento se manteve em alta mesmo após o fim do período crítico. O tempo de navegação que antes era, em média, de duas horas diárias, passou a se estender ao longo do dia e da noite, resultando em diversos prejuízos para a saúde mental e o bem-estar dos usuários (Sarina Giongo *et al.*, 2024).

Tem impactado significativamente crianças e adolescentes, resultando em prejuízos na atenção, comprometimento das funções cognitivas e aumento da impulsividade. Essa dependência prejudica a capacidade de lidar com emoções, contribuindo para o surgimento de sofrimento psíquico como depressão. Esses adolescentes muitas vezes expressam suas angústias e estresses nas redes sociais, acabam se isolando e enfrentando dificuldades nas interações sociais. Muitos acham mais interessante expressar seus sentimentos no ambiente virtual, agravando e dificultando ter trocas reais. Isso cria um ciclo vicioso que reforça a dependência das redes e limita suas trocas sociais significativas (Crispim *et al.*, 2022).

Segundo Santos (2019), ao realizar uma pesquisa com 65 mil jovens Brasileiros com idades entre 10 e 19 anos, constatou que esses jovens passam, em média, cerca de 24 horas com o celular ao alcance, até mesmo enquanto dormem. Eles usam o dispositivo para se comunicar com amigos, ler, jogar, ouvir músicas, entre outras atividades.

Em um estudo realizado por Mesacasa *et al.* (2024), com 82 adolescentes, destacaram que 48% ficam 6 horas ou mais de 8 horas diárias em redes sociais. Quando questionado aos participantes se já haviam sofrido alguma crise de ansiedade, 48% dos jovens afirmaram que sim, o que aponta para uma possível relação entre a utilização dessas plataformas e o prejuízo que pode ter a longo prazo.

Eisenstein *et al.* (2023), destacaram que a média diária de tempo de tela para jovens de 10 a 18 anos é no máximo entre 3 a 4 horas diárias, com intervalos para realizar outras atividades, como esportes e estudos. Os adolescentes da contemporaneidade têm perfis em diversos aplicativos, como Tik Tok, WhatsApp, Instagram e Facebook. Segundo Silva (2023) no ano de 2022 a rede social mais utilizada foi o whatsapp com 96,4%, o instagram em segundo lugar com 90,1% e em terceiro Tok Tok com 69,6%, com isso, é notável o quanto o uso das mídias digitais estão crescendo na contemporaneidade.

2.2.3 O impacto do uso das redes sociais em adolescentes no Brasil

Segundo Santos *et al.* (2022), o Brasil é um dos países que estão no topo dos que têm mais usuários de redes sociais, sendo o público que mais consome mídia digital adolescentes e adultos. Um dos fatores preocupantes é o quanto esse público está imerso nessas redes que, ao fazerem mau uso, podem causar problemas como ansiedade, depressão, dificuldade para dormir, suicídio, falta de empatia e dificuldade de se socializar. Prejuízos como isolamento, desejo contínuo de ficar sozinho, excesso de exposição da vida pessoal e outros danos também podem ocorrer.

Para Neves *et al.* (2015), o surgimento da internet trouxe uma ampliação nas possibilidades das redes sociais, permitindo que o mundo virtual se torne um espaço fértil para a imaginação e a criação de fantasia. Nesse contexto, as relações no meio virtual transformam as interações sociais. O mundo digital se tornou algo indispensável na contemporaneidade, especialmente para crianças e adolescentes que estão em um período de formação de identidade. A cultura da virtualidade permeia o cotidiano desses jovens que estão em vários ambientes, inclusive escolares, através do uso das tecnologias da informação e comunicação.

Com o uso excessivo das tecnologias digitais, os adolescentes que cresceram nesse ambiente já apresentam prejuízos significativos em seu desenvolvimento. Esse comportamento tem contribuído para o sedentarismo, uma vez que muitos passam a maior parte do tempo deitados ou sentados, navegando nas redes sociais e evitando atividades físicas. Como resultado, a obesidade se torna uma preocupação crescente devido à falta de exercícios. Além disso, o aspecto psicológico é alarmante: muitos adolescentes vivem em um ambiente isolado, interagindo apenas virtualmente na web, o que os afasta das experiências cotidianas com familiares e amigos no mundo real. Essa desconexão prejudica a descoberta da própria identidade, que é crucial nessa fase da vida em crianças e adolescentes. As consequências podem incluir não apenas questões de saúde física, mas também problemas emocionais e sociais que podem marcar negativamente essa fase tão importante para o desenvolvimento pessoal, (Neves *et al.*, 2015).

Em consonância com isso, Sales (2021) destaca que é preocupante o fato de crianças e adolescentes, que estão em uma fase importante de descobertas no seu desenvolvimento biopsicossocial, apresentarem comportamentos inadequados para a sua idade. Devido a imaturidade, eles muitas vezes não conseguem compreender os conteúdos que têm acesso na web, sendo incapazes de avaliar se são benéficos ou maléficos. Isso pode resultar em riscos, uma vez que muitos desses conteúdos não se conectam com a realidade vivida, fazendo com que esses jovens não percebam a presença de aspectos negativos por trás deles.

As redes sociais, por mais que tragam inúmeros benefícios à sociedade contemporânea como a consequente aproximação entre pessoas de lugares distintos e a propagação rápida de informações, também podem se tornar um gatilho à saúde mental do adolescente quando utilizadas de forma excessiva e irresponsável. Isso pode ocorrer, visto que há inúmeros perigos presentes na internet como, por exemplo, a padronização estética vista em postagens e propagandas, outro ponto negativo também é a possibilidade de ter perfis anônimos na internet, que pode facilitar a prática de agressão virtual a qual pode ferir de diversas maneiras a vítima que sofre esses ataques virtuais. Contribui com a piora gradativa da autoestima do jovem devido a comparação constante com modelos perfeitos de vida e de corpo dificilmente alcançáveis (Lorenzon *et al.*, 2021).

O meio digital pode ter efeitos positivos e significativos na vida dos jovens, uma vez que a tecnologia oferece oportunidades valiosas para estudos, conexão com pessoas distantes e acesso a informações construtivas para eles. Mas é importante reconhecer que esse ambiente pode afetar negativamente a saúde mental destes. A constante comparação com os padrões de corpo e vida idealizados e apresentados nas redes sociais pode prejudicar a autoestima e gerar

sentimentos de inadequação. Além disso, o cyberbullying se tornou um problema recorrente, manifestando-se através de conteúdos agressivos e ataques online. Outro ponto crucial são os perfis falsos, que podem se passar por outras pessoas e trazer consequências prejudiciais. Adolescentes que sofrem ataques nas redes sociais tendem a apresentar maiores níveis de estresse e insegurança (Souza, 2021).

De acordo com Rodrigues *et al.* (2023), O aumento de jovens com ansiedade é notável, especialmente após COVID-19 pelo fato de muitos não estarem mais tão ativos devido à pandemia e ao isolamento, com isso, muitos não praticavam atividades físicas, não frequentavam a escola e permaneceram em casa, tendo como única alternativa o uso da tecnologia. Esse uso contribui para problemas como desnutrição, deterioração da saúde mental, bem como, o transtorno de ansiedade, em constante crescimento no Brasil, afeta, em média, 16% dos adolescentes, muitas vezes devido à exposição inadequada nas mídias digitais.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como principal objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os impactos do uso intensivo das redes sociais na ansiedade de adolescentes na contemporaneidade, destacando como o uso excessivo dessas plataformas pode afetar a vida dos jovens e como contribui para a intensificação da ansiedade. Observa-se um número crescente de usuários de mídias digitais, especialmente entre os adolescentes, com impactos tanto positivos quanto negativos na sociedade atual. No entanto, é importante ressaltar que existem fatores que favorecem a utilização inadequada das redes sociais, como a falta de monitoramento por parte dos pais, o acesso irrestrito às plataformas e o tempo de tela ilimitado, que podem prejudicar diretamente a saúde mental.

Foi observado que, após a pandemia da COVID-19, houve um aumento considerável de uso de telas e redes sociais entre adolescentes, resultando em um acesso cada vez mais precoce a essas plataformas digitais. Além disso, as redes sociais desempenham um papel central nas interações sociais contemporâneas, influenciando tanto o comportamento quanto a saúde mental desses jovens. A navegação excessiva da internet está associada ao aumento da ansiedade, do isolamento social, da baixa autoestima, do sentimento de não pertencimento e do desenvolvimento de transtornos mentais,

Dentro dessa perspectiva, é necessário que haja uma maior atenção à saúde mental dos jovens, levando em consideração os fatores familiares, sociais e culturais que influenciam a

utilização das redes sociais. A atuação preventiva, o monitoramento dos pais e responsáveis, juntamente com o incentivo a atividades fora das telas e a interação direta com amigos e familiares, pode ajudar a mitigar os riscos associados ao uso excessivo das redes sociais. É fundamental também que escolas e instituições de saúde desempenhem um papel ativo nesse processo, oferecendo orientação sobre como os adolescentes podem utilizar as redes sociais de maneira mais consciente e sem comprometer sua saúde mental, com o objetivo de promover o bem-estar emocional e psicológico das novas gerações.

Para realização deste trabalho foi enfrentado dificuldades significativas no acesso a dados e artigos específicos sobre a faixa etária pesquisada. A escassez de estudos focados nos impactos do uso das redes sociais na ansiedade em adolescentes, especificamente, dificultou uma análise mais profunda. Além disso, muitos materiais encontrados abordavam aspectos mais gerais, sem considerar as particularidades dos adolescentes, que foi o público escolhido para estudo. A constante atualização das plataformas digitais e o que eles mais utilizam tornaram o acesso a dados atualizados mais desafiador.

Esses obstáculos foram superados por meio de fontes secundárias confiáveis, mas a falta de estudos específicos ressalta a necessidade urgente de mais pesquisas direcionadas aos efeitos da exposição digital sobre a saúde mental dos jovens. É um campo em constante crescimento, impactando profundamente a vida de adolescentes em todo o mundo. As mudanças aceleradas estão transformando a forma de comunicação, relações entre outros. Isso gera novas oportunidades, mas também desafios significativos em um mundo digital cada vez mais atrativo e viciante.

REFERÊNCIAS

ANTONIASSI, S. G.; MACHADO, C. O.; SANTOS, D. S.; SANTOS, L.; HÖFELMANN, D. A. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, 2024.

APA: American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5, texto revisado**. José Alexandre de Souza (coord.). Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023.

ARAÚJO, B. E. de. Revisão narrativa acerca do conceito de ansiedade em Psicologia. **Revista Científica Gênero na Amazônia**, n. 2, p. 59-70, 2022.

BESERRA, G. de L. *et al.* Atividade de vida “comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes. **Cogitare Enferm**, v. 21, n. 1, p. 01-09, 2016.

BORGES, H. M.; DA SILVA MAIA, R. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, 2022.

COSTA, K. dos S. *et al.* O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. **Global Academic Nursing Journal**, v. 4, n. Sup. 3, p. e383-e383, 2023.

CRISPIM, M. E. S. *et al.* O uso excessivo de telas por crianças pós-Covid-19: impactos psicológicos e do desenvolvimento infantil. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 5, 2022.

SANTOS, C. M. F. *et al.* O impacto das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 10, 2022.

DINO, L. A.; COSTA, D. Uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: dinâmicas e desafios. **RE@D-Revista de Educação a Distância e Elearning**, v. 4, n. 1, p. 25-41, 2021.

DU MONT, L. G. *et al.* O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade. **Revista Científica Multidisciplinar**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 12, 2022.

EISENSTEIN, E. Crianças, adolescentes e a era digital: benefícios e riscos. **Revista Acadêmica Licenças e Aturas**, v. 11, n. 1, p. 7-14, 2023.

FERREIRA, G. V. **Impacto das redes sociais sobre o sistema nervoso autônomo e níveis de ansiedade e depressão.** Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Filosofia e Ciências, Curso de Fisioterapia, Campus de Marília, 2022.

GEHLEN, G. **Bem-estar subjetivo, uso de redes sociais on-line e autoconceito na infância e adolescência durante a pandemia do COVID-19.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Psicologia, 2021.

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.

LUCENA, S.; OLIVEIRA, J. M. A. Culturas digitais na educação do Século XXI. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 7, n. 14, p. 35-44, 2014.

MEZACASA, J. C. *et al.* A possibilidade da influência das redes sociais no desenvolvimento da ansiedade: uma abordagem com o público adolescente de uma escola da rede estadual de Chapecó/SC. **Anais de Psicologia**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2024.

MOURA, D. F. *et al.* Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. **Psicol. Conoc. Soc.**, Montevideo, v. 11, n. 3, p. 99-114, 2022.

NEUMANN, D. M. C.; MISSEL, R. J. Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. **Pensando Famílias**, v. 23, n. 2, p. 75-91, 2019.

NEVES, B. P. **Um olhar importante para a educação: algumas relações entre redes sociais e saúde mental dos adolescentes.** Trabalho de Conclusão de Curso (Pedagogia). Brasília, 2023.

NEVES, K. S. S. M. *et al.* Da infância à adolescência: o uso indiscriminado das redes sociais. **Rev. Ambiente Acadêmico**, Cachoeiro de Itapemirim, v. 1, n. 2, p. 119-139, 2015.

PEDROSO, J. de S.; DA SILVA, K. S.; DOS SANTOS, L. P. Pesquisa descritiva e pesquisa prescritiva. **JICEX**, v. 9, n. 9, 2017.

PIATI, F. T. *et al.* Uma análise do padrão de uso das mídias sociais e a autoimagem de adolescentes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, p. 193-202, 2023.

RODRIGUES, C. D. Ansiedade na adolescência: os impactos das redes sociais na contemporaneidade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 25861-25873, 2023.

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

SILVA, H. L.; DELLA MEA, C. P. Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Psicologia em Ênfase**, v. 4, p. 34-45, 2023.

SILVA, J. *et al.* Transtorno de ansiedade: a importância da nutrição na prevenção e tratamento. **Anais IV CONAPESC**, Campina Grande: Realize Editora, 2019.

SOUZA, K.; DA CUNHA, M. X. C. 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. 204-217, 2019.

SOUZA, M. V. de. Mídias digitais, globalização, redes e cidadania no Brasil. In: SOUZA, M. V. de; GIGLIO, K. **Mídias digitais, redes sociais e educação em rede: experiências na pesquisa e extensão universitária.** São Paulo: Blucher, p. 15-46, 2015.

SOARES, S. V.; PICOLLI, I. R. A.; CASAGRANDE, J. L. Pesquisa bibliográfica, pesquisa bibliométrica, artigo de revisão e ensaio teórico em administração e contabilidade. **Administração: Ensino e Pesquisa**, v. 19, n. 2, p. 308-339, 2018.

SOUZA, S. F.; GONÇALVES, B. F. O cyberbullying nas redes sociais: um problema de todos? **Revista EducaOnline**, v. 15, n. 1, p. 175-191, 2021.

TAVARES, J. M. A. D. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353-e11353, 2022.

TURATO, E. R. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, p. 507-514, 2005.

VERMELHO, S. C. *et al.* Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & Sociedade**, v. 35, p. 179-196, 2014.

ZANCAN, C. R. B.; TONO, C. C. P. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. **EDUCA-Revista Multidisciplinar em Educação**, v. 5, n. 11, p. 98-119, 2018.