

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ  
CURSO DE BACHAREL EM PSICOLOGIA**

**LIVIA LARA MACIEL DE SOUZA  
MARIA CLARA ARAÚJO CÂMARA**

**OS IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO EXACERBADA DAS REDES SOCIAIS NOS  
JOVENS CONTEMPORÂNEOS**

**MOSSORÓ  
2024**

**LIVIA LARA MACIEL DE SOUZA  
MARIA CLARA ARAÚJO CÂMARA**

**OS IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO EXACERBADA DAS REDES SOCIAIS NOS  
JOVENS CONTEMPORÂNEOS**

Artigo Científico apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em psicologia.

**Orientador(a):** Prof. Me. Diego Menezes Augusto

MOSSORÓ  
2024

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.  
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

C173i Câmara, Maria Clara Araújo.

Os impactos da exposição exacerba das redes sociais nos jovens contemporâneos. / Maria Clara Araújo Câmara e Livia Lara Maciel de Souza. – Mossoró, 2024.

22 f.:il.

Orientador: Prof. Me. Diego Menezes Augusto.

Artigo científico (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Saúde Mental. 2. Jovens. 3. Redes Sociais. 4. Exposição. I. Souza, Livia Lara Maciel de. II. Augusto, Diego Menezes. III. Título.

CDU 159.9

**LIVIA LARA MACIEL DE SOUZA  
MARIA CLARA ARAÚJO CÂMARA**

**OS IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO EXACERBADA DAS REDES SOCIAIS NOS  
JOVENS CONTEMPORÂNEOS**

Artigo Científico apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em psicologia.

Aprovada em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Diego Menezes Augusto – Orientador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

---

Prof. Me. Izabelly Paullini Bezerra do Nascimento Nogueira – Avaliador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

---

Prof. Me. Tércio Teles Batista Felinto – Avaliador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

# **OS IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO EXACERBADA DAS REDES SOCIAIS NOS JOVENS CONTEMPORÂNEOS**

## **THE IMPACTS OF EXACERBATE EXPOSURE TO SOCIAL MEDIA ON CONTEMPORARY YOUNG PEOPLE**

**LIVIA LARA MACIEL DE SOUZA  
MARIA CLARA ARAÚJO CÂMARA**

### **RESUMO**

O avanço da globalização trouxe inúmeros debates e, sem dúvidas, a exposição dos jovens contemporâneos nas redes sociais é um dos mais urgentes. Dessa forma, faz-se necessário entender como a prática desse grupo social pode trazer benefícios e malefícios para sua saúde mental. Para tanto, essa pesquisa faz uso da metodologia do tipo revisão integrativa, que é realizada com o propósito de examinar os resultados de pesquisas distintas sobre o mesmo tema. As bases de dados utilizadas foram MEDLINE, LILACS, SciELO e PUBMED. As palavras-chave utilizadas foram “exposição” “exposição exacerbada”, “redes sociais” e “jovens”. De forma geral, objetiva-se compreender se a exposição exacerbada nas redes sociais gera algum efeito positivo ou negativo nos jovens da sociedade brasileira. A análise das pesquisas indica que o uso de mídias sociais entre os jovens apresenta um efeito duplo. Por um lado, proporciona oportunidades de expressão, acesso a informações e apoio social, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades e bem-estar. Por outro, o uso inadequado e excessivo está relacionado a sérios problemas de saúde mental, como depressão e transtornos de imagem corporal. As redes sociais também podem exacerbar experiências adversas e a vulnerabilidade, especialmente entre meninas adolescentes. A fraqueza nas respostas institucionais frente a abusos digitais e a necessidade de políticas públicas eficazes são temas recorrentes, indicando que, para maximizar os benefícios e minimizar os riscos, é essencial uma abordagem integrada que inclua educação, suporte parental e intervenções políticas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental. Jovens. Redes sociais. Exposição.

## **ABSTRACT**

The rise of globalization has sparked numerous debates, and undoubtedly, the exposure of young people on social media is one of the most pressing issues. Therefore, it's essential to understand how this group's practices can have both benefits and drawbacks for their mental health. This research uses an integrative review methodology, aimed at examining the results of different studies on the same topic. The databases used were MEDLINE, LILACS, SciELO and PUBMED. The keywords were "exposure," "excessive exposure," "social media," and "youth." Overall, the goal is to understand whether excessive exposure on social media has a positive or negative impact on young people in Brazilian society. The analysis indicates that social media use among young people has a double-edged effect. On one hand, it offers opportunities for self-expression, access to information, and social support, contributing to skill development and well-being. On the other hand, inappropriate and excessive use is linked to serious mental health issues like depression and body image disorders. Social media can also worsen adverse experiences and vulnerability, especially among teenage girls. The weak institutional responses to digital abuse and the need for effective public policies are recurring themes, highlighting that to maximize benefits and minimize risks, an integrated approach is essential one that includes education, parental support, and policy interventions.

**KEYWORDS:** Mental health. Young people. Social networks. Exposure.

## 1 INTRODUÇÃO

O surgimento e a expansão da internet desempenharam um papel significativo no processo de globalização. A internet permitiu uma conexão instantânea e constante entre pessoas em diferentes partes do mundo, facilitando o intercâmbio de informações, ideias, culturas e mercadorias. Isso levou a uma integração maior das sociedades em escala global, criando uma rede de interdependência e interconexão que caracteriza o mundo contemporâneo ou pós-moderno. A globalização impulsionada pela internet tem impactado profundamente as estruturas sociais, econômicas, culturais e políticas das sociedades ao redor do mundo.<sup>1</sup>

A internet é indiscutivelmente um dos avanços tecnológicos mais importantes no campo da comunicação, e seu impacto tem sido objeto de debates e preocupações em várias áreas, incluindo desenvolvimento humano, comportamento, educação e psicologia. A ascensão da sociedade em rede, impulsionada pela revolução da tecnologia da informação, tem transformado fundamentalmente a maneira como nos comunicamos, interagimos e vivemos nossas vidas. Esta cultura da virtualidade real, onde as interações e experiências ocorrem cada vez mais no mundo digital, está se tornando uma parte inseparável da sociedade global, influenciando todos os aspectos de nossas vidas.<sup>2</sup>

O excesso de exposição nas redes sociais é de fato um fenômeno preocupante, e há uma série de motivos por trás desse comportamento. Alguns estudos sugerem que a busca por validação social e reconhecimento pode ser um dos principais impulsionadores desse exibicionismo. Para muitas pessoas, o número de curtidas, seguidores e comentários pode servir como uma medida de sua aceitação e valor social, alimentando um ciclo de busca por aprovação online.<sup>3</sup>

Além disso, a natureza das redes sociais, onde as pessoas compartilham principalmente os aspectos positivos de suas vidas, pode levar a uma percepção distorcida da realidade, levando alguns indivíduos a buscar constantemente essa validação através da exposição de suas vidas de forma exagerada. Outros fatores, como a pressão social e cultural, também podem desempenhar um papel nesse fenômeno.<sup>4</sup>

As redes sociais ocupam um lugar significativo em nossas rotinas diárias, independente da finalidade, seja ela trabalho ou entretenimento, dificilmente encontraremos alguém que não tenha um perfil em plataformas digitais. Compartilhando interesses em comum, opiniões, fotos, vídeos, entre outros, sem barreiras geográficas. Permitindo se conectar com o mundo todo a internet traz benefícios e malefícios, principalmente para jovens

com passe livre para esse mundo, a superexposição dos adolescentes na internet pode colocar em risco sua privacidade e segurança online, e também pode agravar questões como cyberbullying e dependência digital.<sup>5</sup>

Dessa forma, essa pesquisa encontra relevância e motivação na necessidade de compreender como a alta exposição nas redes sociais por parte do público jovem, sobretudo em um contexto de globalização e disseminação de informações muito rapidamente, pode causar efeitos danosos na saúde mental desse público. Não obstante, contribuirá para que também sejam elencados possíveis efeitos de caráter positivo para esse grupo social.<sup>6</sup>

Assim sendo, faz-se necessário compreender o contexto globalizado e de impulsionamento da exposição de jovens na internet, sobretudo em redes sociais, a fim de discutir como essa prática possui papel de relevância na saúde mental desse público, traçando um paralelo entre a exposição em demasia nas redes sociais por jovens e o impacto disso na saúde mental.<sup>3</sup>

O objetivo desta pesquisa é analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental e no comportamento social de jovens e adolescentes, os efeitos positivos ou negativos nos jovens da sociedade brasileira. Busca-se compreender como a exposição prolongada a essas plataformas afeta aspectos como autoestima, bem-estar emocional, privacidade e segurança pessoal.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 IMPACTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO DOS JOVENS

As mídias sociais podem intensificar a maneira como os jovens compartilham, buscam atenção e comparem suas vidas. Isso pode impactar sua percepção de si mesmos e dos outros. É importante para os jovens entenderem como equilibrar o uso das mídias sociais com uma saúde mental positiva e uma autoimagem saudável.<sup>7</sup>

Primeiramente, é fundamental ter consciência do uso das redes sociais e definir limites saudáveis. Assim como o consumo consciente de alimentos, o uso equilibrado das redes sociais envolve compreender as próprias emoções e motivos para recorrer a elas. Reconhecer quando estão utilizando as redes como uma fuga da realidade ou como uma forma de lidar com o tédio, solidão ou insatisfação é crucial para manter uma relação saudável com essas plataformas.<sup>7</sup> Alguns dos benefícios significativos das mídias sociais é o suporte emocional permite a formação de comunidades de apoio para interesses compartilhados, facilita a conexão com amigos e familiares, mesmo a longa distância, auto expressão e construção de identidade, também é um benefício pois, oferece uma plataforma para pessoas se expressarem e explorarem quem são, e aumento das oportunidades de trabalho, abrindo as portas para networking e oportunidades profissionais.<sup>8</sup>

No entanto, o uso descontrolado ou abusivo das redes sociais pode ter consequências negativas para a saúde mental e bem-estar geral, como afirmado pela obra de Bordignon e Bonamigo.<sup>7</sup> Isso inclui problemas como isolamento social, sedentarismo, queda no desempenho acadêmico, baixa autoestima e dificuldade de relacionamento. Em casos mais graves, pode levar a sintomas de ansiedade ou depressão, e até mesmo a dependência da internet.<sup>8</sup>

Muitos jovens hoje em dia valorizam o reconhecimento social on-line, medido pelo número de likes e seguidores<sup>9</sup>, no entanto é considerável a família educar sobre os cuidados necessários ao compartilhar informações pessoais e fotos íntimas, é importante que os adolescentes entendam os riscos e consequências de compartilhar informações sensíveis na internet. Portanto, é essencial promover um equilíbrio saudável no uso das redes sociais, incentivando uma abordagem moderada e consciente.<sup>10</sup>

## 2.2 A RELAÇÃO ENTRE O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS EM ADOLESCENTE

O uso desenfreado das mídias sociais tornou-se uma realidade inegável nos tempos modernos, trazendo consigo uma série de consequências, incluindo impactos significativos na saúde mental. Enquanto essas plataformas oferecem uma infinidade de conexões e oportunidades de interação, também podem desencadear uma série de problemas quando utilizadas de forma excessiva.<sup>10</sup>

Um dos principais problemas associados ao uso excessivo das mídias sociais é o aumento dos níveis de ansiedade e depressão, como afirmado pela obra de Matos, Godinho, 2024.<sup>11</sup> A constante exposição a conteúdos idealizados e a pressão para manter uma imagem perfeita podem levar as pessoas a se compararem constantemente, o que pode gerar sentimentos de inadequação e insatisfação com suas próprias vidas. Além disso, a necessidade de validação através de curtidas e comentários pode criar uma busca incessante por aprovação externa, alimentando ainda mais a ansiedade e a autoestima fragilizada.<sup>11</sup>

Outro impacto negativo é o isolamento social paradoxal que pode surgir. Embora as mídias sociais possam proporcionar uma sensação de conexão com os outros, o uso excessivo delas muitas vezes substitui as interações face a face, levando ao isolamento real e à diminuição da qualidade das relações interpessoais. Isso pode resultar em sentimentos de solidão e desconexão, mesmo quando alguém está constantemente "conectado" online.<sup>12</sup>

A qualidade do sono também é afetada pelo uso excessivo das mídias sociais. A exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos antes de dormir pode interferir nos ritmos naturais do sono, dificultando o adormecer e reduzindo a qualidade do descanso. Além disso, o hábito de verificar as redes sociais repetidamente antes de dormir pode levar a pensamentos intrusivos e ansiedade, tornando ainda mais difícil relaxar e desligar a mente.<sup>13</sup>

É importante reconhecer os sinais de dependência das mídias sociais e tomar medidas para encontrar um equilíbrio saudável. Isso pode incluir estabelecer limites de tempo para o uso das redes sociais, cultivar hobbies offline, priorizar interações sociais reais e buscar ajuda profissional quando necessário. Ao fazer escolhas conscientes sobre como e quando usar as mídias sociais, é possível proteger a saúde mental e desfrutar dos benefícios genuínos que essas plataformas têm a oferecer.<sup>14</sup>

### 2.3 OS EFEITOS DA EXPOSIÇÃO PREMATURA ÀS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO E SOCIAL DOS JOVENS

A exposição exagerada as mídias sociais afetam negativamente na vida dos jovens, entre os muitos impactos temos a ansiedade, depressão, sensação de isolamento, pressão social, obsessão com o corpo e perda de diversos acontecimentos. Além destes existe também o cyberbullying que impacta negativamente na vida de muitos jovens através de práticas de agressões virtuais.<sup>12</sup>

As redes sociais promovem uma cultura de comparação, onde as pessoas acabam se sentindo pressionadas a comparar a suas vidas com as dos outros, ocasionando a baixa autoestima, inadequação e ansiedade em relação à própria imagem e ao seu status social.<sup>14</sup>

O uso prematuro das redes sociais pode influenciar negativamente no comportamento do jovem adolescente, visto que eles não têm o discernimento necessário para distinguir o que vai agregar ou não, positivamente em sua vida. A influência no comportamento, na maneira de se vestir, viver momentos da vida e de se comunicar tem sido interligada pelas redes, notícias, calúnias, difamação e muitas outras são propagadas por elas, as pessoas se tornam reféns das mídias sociais.<sup>15</sup>

Se pudéssemos usar em poucas palavras os malefícios ocasionados pelo uso exacerbado das mídias sociais, poderíamos citar a alteração na percepção de tempo, o imediatismo, que ocasiona estresse. O vício pelas mídias, e não conseguir se manter longe delas, dificuldade para distinguir entre o que é verdade e mentira. Manipulação pelos algoritmos, toda a estrutura das redes sociais é arquitetada de maneira a manter o usuário o maior tempo possível dentro dela, e por fim alterações importantes no sono e oscilação de humor constante.<sup>16</sup>

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho correspondeu a uma revisão integrativa, que foi realizada com o propósito de examinar os resultados de pesquisas distintas sobre o mesmo tema. A revisão integrativa é um método de pesquisa que sintetiza e analisa estudos existentes sobre um tema específico, reunindo informações de diferentes fontes para oferecer uma visão abrangente e integrada do assunto em questão.<sup>17</sup> Esse tipo de revisão buscou incluir uma variedade de estudos e abordagens, permitindo uma compreensão mais completa e aprofundada do tema, o que contribuiu para o avanço do conhecimento na área.

A pesquisa foi conduzida usando bancos de dados online, realizando estudos e pesquisas nacionais, em língua portuguesa, os sites utilizados para obter as informações necessárias para a criação deste trabalho foram SciELO, MEDLINE, LILACS e PUBMED. O recorte temporal será de 10 anos, entre os anos de 2014 e 2024.

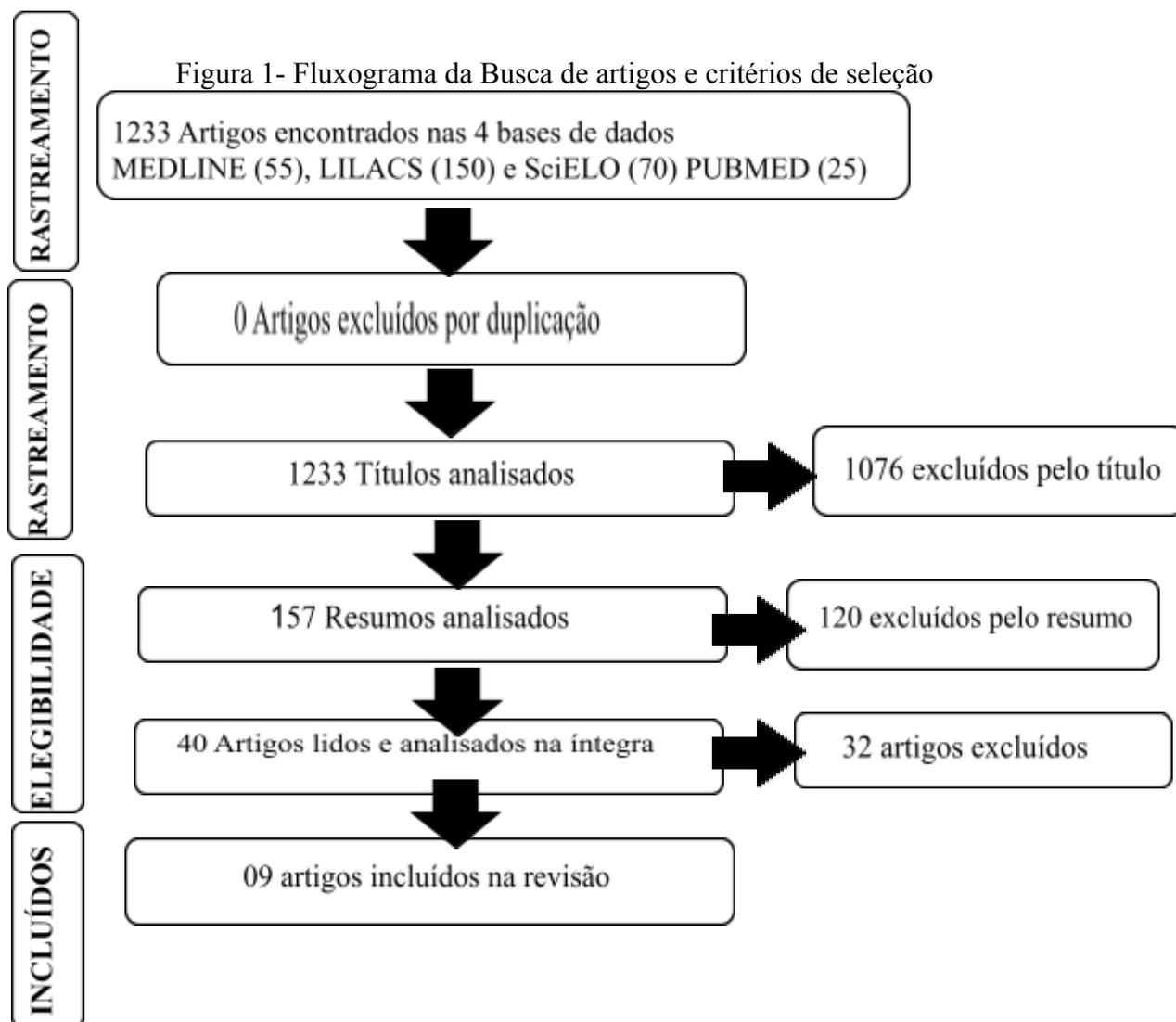
As amostras foram encontradas a partir de pesquisas nas bases de dados SciELO, MEDLINE, LILACS e PUBMED, em busca de estudos captados de uma triagem de publicação segundo as palavras chave “Exposição” “Exposição Exacerbada”, “Redes Sociais” “Jovens”. e foram considerados os seguintes critérios de inclusão: Estudos e obras dos autores pioneiros e que mais investigam o assunto, artigos publicados nos últimos 10 anos escritos em língua portuguesa.

Tornou-se necessário a exclusão dessa pesquisa os documentos que não se enquadram em no mínimo dois dos critérios de inclusão. Já quanto a seleção dos artigos, se deu em três etapas: 1ª Etapa: leitura dos títulos; 2ª Etapa: leitura dos resumos; 3ª Etapa: leitura na íntegra. Logo após, houve a inclusão de outros estudos contidos nas referências dos artigos selecionados anteriormente e, cujo os padrões de inclusão foram obedecidos.

Nesta pesquisa os riscos são quase inexistentes, pois foram manuseados estudos já revisados e aprovados segundo as normas do comitê de ética. Os benefícios da pesquisa tiveram em foco adquirir conhecimento sobre a exposição demasiada dos jovens em suas redes sociais, contribuindo para estudos sobre a temática.

O método de análise de dados foi uma revisão bibliográfica integrativa porque houve critérios pré-definidos sobre o tema que foi definido, a pesquisa também foi de cunho quantitativa e qualitativa por envolver números e dados específicos, estudos secundários pois já existem pesquisas sobre o tema.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO



### Exemplo que resultados

REFERÊNCIA	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVO	RESULTADOS
Miranda LL, Filho JA de S, Santiago MV., 2017	A relação lazer e mídia entre adolescentes e jovens de escolas públicas em Fortaleza/CE	Discutir a relação lazer e mídia, entre adolescentes e jovens de escolas públicas de Fortaleza.	A análise dos dados indica que verifica-se uma relação complexa entre a juventude de classe popular, suas práticas de lazer e a mídia. Os resultados da pesquisa fornecem, então, um perfil da juventude abordada analisando características e relações que envolvem as práticas de lazer e o uso de mídias, bem como seu acesso, consumo e espaços de apropriação, levando em consideração os fatores gênero e idade. Constata-se que a juventude dispõe de poucos espaços livres de acesso ao lazer, sendo a mídia, mesmo com suas restrições, o espaço significativo para esse segmento.
Fleury H, Helena C, Abdo N., 2024	A influência das mídias sociais nos relacionamentos sexuais dos jovens	O objetivo desse texto é alertar sobre como adolescentes e jovens adultos estão usando as mídias sociais e a influência dessas plataformas nos relacionamentos sexuais.	As redes sociais desempenham um papel significativo na formação da agência sexual, com amigos influenciando as atitudes em relação ao sexo e aos relacionamentos. O estudo identificou sinais de desenvolvimento dessas habilidades, sugerindo que estão se

			tornando mais conscientes e no controle de seus sentimentos e comportamentos sexuais.
Bordignon C, Bonamigo IS., 2017	Os jovens e as redes sociais virtuais	Compreender processos de produção de subjetividades pelas redes sociais virtuais nos jovens pesquisados.	As redes sociais virtuais podem facilitar os primeiros contatos para a constituição de relacionamentos amorosos. Até mesmo os mais tímidos conseguem se soltar quando estão conversando com outras pessoas virtualmente. O que se pode analisar, com base nessas informações, é que as plataformas digitais possibilitam que se amplie a rede relacional, mas a continuidade do relacionamento com esses novos contatos exigirá a presença física da pessoa, principalmente se for para relacionar-se amorosamente.
Bozzola, E.; Spina, G.; Agostiniani, R., et al., 2022	O uso das mídias sociais em crianças e adolescentes: revisão de escopo sobre os riscos potenciais	Observar os riscos correlacionados ao uso de mídias sociais por crianças e adolescentes, identificando espíões de problemas crescentes e engajando-se em recomendações preventivas.	Embora o uso das mídias sociais tenha demonstrado ser útil, um uso excessivo ou incorreto pode ser um fator de risco para a saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e dependência. Por outro lado, as mídias sociais podem causar problemas com a visualização e aceitação da imagem corporal,

de Felice G, Burrai J, Mari E, Paloni F, Lausi G, Giannini AM, et al., 2022

Como os adolescentes usam as redes sociais e quais são seus perigos potenciais? Um estudo qualitativo das diferenças de gênero

O presente estudo tem como objetivo investigar os usos e perigos das redes sociais de acordo com uma amostra de 296 (166 mulheres e 130 homens) adolescentes.

especialmente em meninas adolescentes com baixa autoestima, que podem procurar conteúdo para perder peso rapidamente, e isso pode ajudar na extensão de transtornos de anorexia.

Embora um crescente corpo de pesquisa sugira um efeito misto (ou seja, positivo e negativo) do uso da mídia social no bem-estar, sugere que a mídia social pode, em certo sentido, ajudar o bem-estar individual. No entanto, isso depende da maneira como essas plataformas são usadas; de fato, embora criar uma autofigura “aprimorada” possa ser benéfica por um lado, uma autoexpressão autêntica é sempre preferível e psicologicamente benéfica por outro.

Arias-de la Torre J, Puigdomenech E, García X, Valderas JM, Eiroa-Orosa FJ, Fernández-Villa T, et al., 2020

Relação entre depressão e uso de tecnologias móveis e mídias sociais entre adolescentes: Umbrella Review

O objetivo desta revisão foi sintetizar as evidências atuais sobre a associação entre o uso de tecnologias móveis e mídias sociais e o desenvolvimento ou prevenção de transtornos depressivos em adolescentes.

O estudo mostra que, durante a adolescência, o uso de tecnologias móveis e mídias sociais, a comparação social excessiva e o envolvimento pessoal ao usá-los podem estar associados ao desenvolvimento de sintomatologia depressiva. No entanto, o uso adaptativo de tecnologias móveis e mídias sociais também pode ajudar a prevenir o

Torp Løkkeberg S, Ihlebæk C, Brottveit G, Del Busso L, 2024

Violência e abuso digital: uma revisão de escopo de experiências adversas em relacionamentos de parceiros íntimos adolescentes

O objetivo nesta revisão de escopo foi identificar e descrever a natureza e o alcance de experiências adversas e consequências explicitamente relacionadas às interações digitais entre parceiros adolescentes íntimos.

desenvolvimento de depressão, promover apoio social e até mesmo se tornar um ponto de acesso à informação e ajuda para pessoas com transtornos ou sintomas depressivos.

A pesquisa atual indica que muitos jovens adolescentes vivenciam uma série de experiências adversas leves a severas, e que tais experiências podem ter consequências negativas para sua saúde física, emocional ou mental. Os estudos incluídos exploram, até certo ponto, a relação entre as experiências adversas do adolescente e o tipo de consequências e efeitos que a violência e abuso digital podem ter a curto e longo prazo.

Deslandes SF, Silva CVC da, Reeve JM, Flach RMD., 2022

Vazamento de Nudes: da moralização e violência generificada ao empoderamento

Analisar a experiência de jovens de ter conteúdos íntimos disseminados sem consentimento pela internet.

A pesquisa examina as dinâmicas da violência digital relacionada ao vazamento de fotos íntimas, destacando como esse fenômeno afeta de maneira desigual mulheres e jovens de classes baixas e comunidades periféricas, que são mais vulneráveis ao linchamento virtual. Ela também critica a forma como o "sexting" é abordado na área da saúde, geralmente

Ferreira, EZ. et al., 2020.

Influência da internet na saúde biopsicossocial de adolescentes: uma revisão integrativa

Identificar evidências científicas sobre a influência do uso da internet na saúde biopsicossocial de adolescentes.

associado a riscos como ISTs e iniciação sexual precoce, sem considerar o consentimento e o empoderamento dos envolvidos. O autorretrato erótico, por outro lado, pode ser visto como um exercício de autoestima, resistência aos padrões corporais dominantes e aceitação da diversidade de corpos. A pesquisa defende a necessidade de uma análise interseccional, que leve em conta gênero, classe, raça e outras variáveis sociais para compreender melhor as implicações desse fenômeno.

As pesquisas revelaram uma relação complexa dos adolescentes com a internet, que pode impactar tanto negativamente quanto positivamente a saúde deles. Por um lado, o uso excessivo da rede está associado a comportamentos prejudiciais, como vícios, uso de drogas, sedentarismo e cyberbullying.

---

Definidos como critérios de inclusão a relevância, a partir da seleção de estudos que abordam de modo específico a exposição de jovens às redes sociais e os impactos na saúde mental destes. Quanto aos critérios de exclusão, restaram excluídos desta revisão os documentos que não se enquadram em pelo menos dois dos critérios de inclusão.

Dessa forma, enquanto impactos positivos da exposição dos jovens às redes sociais restou evidenciada a existência da criação de plataformas e comunidades que objetivam prestar apoio e suporte emocional para esses jovens, de modo a permitir o compartilhamento de experiências entre os indivíduos. A possibilidade de expressão e construção da identidade é um fator que deve ser apontado como impacto positivo, bem como a utilização das redes sociais para a criação de contatos e networking, o que possibilita oportunidades profissionais.<sup>8</sup>

Por outro lado, foram revelados, também, impactos negativos como, por exemplo, a constante busca por validação a partir de comparações com estilos de vida idealizados nas redes sociais, o que pode servir como fator ansiogênico e depressivo; o isolamento social, uma vez que a interação a partir das redes sociais tem a capacidade de substituir as interações físicas entre pessoas, ocasionando a diminuição da qualidade das relações interpessoais; e a qualidade do sono, a partir da constante exposição à luz azul emitida pelas telas dos aparelhos eletrônicos, sobretudo nos minutos que antecedem o horário de dormir.<sup>12</sup>

Não obstante, o excesso de exposição dos jovens nas redes sociais é fator propício ao aumento do número de casos de cyberbullying, prática que afeta diretamente a saúde mental, autoestima e construção da identidade de uma pessoa; bem como possibilita o aumento de pressões sociais e culturais em torno da construção de uma imagem perfeita e idealizada nas redes sociais. Assim, é imperativo que sejam definidos limites para a utilização das redes sociais por esse público, a fim de promover e garantir a saúde destes e uma melhor forma de lidar com essa exposição.<sup>9</sup>

Assim, se por um lado as redes sociais oferecem oportunidades virtuosas para os jovens, como a criação de networking e comunidades de apoio e suporte emocional, por outro os expõe a uma busca nada saudável por perfeição e padrões inalcançáveis que, na verdade, servem de fator que mina a autoestima desses jovens e possibilita o surgimento de episódios de ansiedade, isolamento e depressão.<sup>14</sup>

Nesse sentido, os resultados dessa revisão servem para corroborar dados apresentados por estudos anteriores que já destacam a presença de impactos positivos e negativos, de modo que os documentos revisados apontam que, apesar de as redes sociais facilitam a conexão entre pessoas, a auto expressão e construção da identidade é imprescindível que seu uso se dê de forma saudável e consciente a fim de dirimir os impactos negativos apresentados.<sup>11</sup>

Por fim, resta necessário apontar que a revisão integrativa tem a capacidade de apresentar uma visão abrangente sobre os impactos dessa exposição nos jovens, de modo que a inclusão de estudos com abordagens diversas contribui para a análise daqueles. No entanto, há limitações nesse tipo de metodologia, uma vez que os critérios de exclusão adotados neste trabalho podem restringir os resultados, bem como a heterogeneidade dos estudos pode gerar uma dificuldade na comparação dos resultados.

Assim, coloca-se como recomendação para trabalhos futuros a investigação de intervenções mais específicas que tenham o objetivo de ajudar os jovens a estipular limites saudáveis para o uso das redes sociais, bem como a análise da eficácia de diferentes formas de enfrentamento em populações mais heterogêneas.

## **5 CONCLUSÃO**

Concluimos, que a análise das pesquisas indica que o uso de mídias sociais entre os jovens apresenta um efeito duplo. Por um lado, proporciona oportunidades de expressão, acesso a informações e apoio social, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades e bem-estar. Por outro, o uso inadequado e excessivo está relacionado a sérios problemas de saúde mental, como depressão e transtornos de imagem corporal. As redes sociais também podem exacerbar experiências adversas, especialmente entre meninas adolescentes, gerando diversos desafios que afetam diretamente a privacidade e a segurança pessoal, além de comprometer o desenvolvimento emocional e social dos usuários, que acabam se tornando mais vulneráveis a pressões externas e comparações constantes.

Para mitigar esses efeitos negativos, é crucial promover a conscientização sobre os perigos do compartilhamento excessivo e incentivar, com isso, é essencial estabelecer limites claros e saudáveis, praticar a auto reflexão sobre o conteúdo compartilhado, ajustar as configurações de privacidade, e fazer pausas regulares das plataformas pode ajudar a manter o equilíbrio, lembrando de priorizar o bem estar mental e autenticidade em suas interações online. A fraqueza nas respostas institucionais frente a abusos digitais e a necessidade de políticas públicas eficazes são temas recorrentes, indicando que, para maximizar os benefícios e minimizar os riscos, é essencial uma abordagem integrada que inclua educação, suporte parental e intervenções políticas.

## REFERÊNCIAS

[1] Bulcão Terroso L, , de Lima Argimon II Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. Estudos e Pesquisas em Psicologia [Internet]. 2016;16(1):200-219. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451846425012>

[2] Sociologias CE, Ghiringhelli de Azevedo R. CASTELLS, Manuel. A Era da Informação: Economia, Sociedade e Cultura Vol. 2 - O Poder da Identidade. São Paulo, Ed. Paz e Terra, 1999. SOC [Internet]. 8º de dezembro de 2008 [citado 23º de julho de 2024];1(2). Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/sociologias/article/view/6936>

[3] Moreira LM, De Mello Casado VR. O USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS PELOS ADOLESCENTES E OS SEUS IMPACTOS NO COMPORTAMENTO: AS CONSEQUÊNCIAS AO EXCESSO DE EXPOSIÇÃO. sempesq [Internet]. 12º de novembro de 2021 [citado 23º de julho de 2024];(9). Disponível em: [https://eventos.set.edu.br/al\\_sempesq/article/view/15128](https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15128)

[4] Brum E. Exaustos-e-correndo-e-dopados. Na sociedade do desempenho, conseguimos a façanha de abrigar o senhor e o escravo no mesmo corpo. El País, Coluna [Internet] 04 julho. 2016. [citado 23º de julho de 2024] Disponível em: [http://brasil.elpais.com/brasil/2016/07/04/politica/1467642464\\_246482.html](http://brasil.elpais.com/brasil/2016/07/04/politica/1467642464_246482.html)

[5] Quadrado JC, Ferreira E da S. Ódio e intolerância nas redes sociais digitais. Rev katálysis [Internet]. 2020 Sep;23(3):419–28. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-02592020v23n3p419>

[6] Vermelho SC, Velho APM, Bonkovoski A, Pirola A. Refletindo sobre as redes sociais digitais. Educ Soc [Internet]. 2014 Jan; já 35(126):179–96. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302014000100011>

[7] Bordignon C, Salete Bonamigo I. Os jovens e as redes sociais virtuais. Rev. PPP [Internet]. 29º de agosto de 2017 [citado 23º de julho de 2024];12(2):310-26. Disponível em: [http://seer.ufsj.edu.br/revista\\_ppp/article/view/2456](http://seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/2456)

[8] Rodrigues B, Felipe H, Ocanha O, Rubim G, João P, Santos P. A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS [Internet].[citado 23º de julho de 2024]. Disponível em: [https://laiss.ensp.fiocruz.br/public/outra-producao/a\\_influencia\\_das\\_redes\\_sociais\\_nas\\_relacoes\\_interpessoais.pdf](https://laiss.ensp.fiocruz.br/public/outra-producao/a_influencia_das_redes_sociais_nas_relacoes_interpessoais.pdf)

[9] Nascimento LF. Sociologia digital: uma breve introdução [Internet]. repositorio.ufba.br. EDUFBA; 2020.[citado 23º de julho de 2024]. Disponível em:<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/32746>

[10] Dos Santos. COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS. DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals) [Internet]. 2021 Aug 1 [citado 23º de julho de 2024]; Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651>.

[11] Matos KA, Godinho MOD. A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Rev. Foco [Internet]. 2024 Abr. 8 [citado 23º de julho de 2024];17(4):e4716. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>

[12] Chamon RAN. O uso de mídias sociais por adolescentes: um estudo sobre os riscos e benefícios para a saúde mental. repositoriouniceubbr [Internet]. 2023; [citado 23º de julho de 2024] Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/17009>

[13] Telles SL, Voos MC. Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19. Fisioter Pesqui [Internet]. 2021Apr; 28(2):124–5. [citado 23º de julho de 2024] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/00000028022021>

[14] Costa TS. O impacto das redes sociais na saúde mental: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet. repositorioundbedubr [Internet]. 2021 Nov 24; [citado 23º de julho de 2024] Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/625>

[15] Santos TCA dos, Rodrigues KLA. IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS EM RELAÇÃO À AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM. REASE [Internet]. 31º de março de 2023 [citado 23º de julho de 2024] ;9(3):851-62. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724>

[16] Lira AG, Ganen A de P, Lodi AS, Alvarenga M dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. J bras psiquiatria [Internet]. 2017 Jul;66(3):164–71. [citado 23º de julho de 2024] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>

[17] Andrade M Marina de, Maria L Eva. Fundamentos de metodologia científica. 2003; [citado 23º de julho de 2024] Disponível em: <https://ria.ufrn.br/jspui/handle/123456789/1239>