

Utilização de redes sociais e sua influência na saúde mental de adolescentes

Janote Pires Marques

Universidade Estadual do Ceará (UECE/UAB), Fortaleza, CE, Brasil

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo discutir a crescente utilização das redes sociais e sua influência na saúde mental de adolescentes. Constitui um estudo de caráter bibliográfico para aprofundamento e discussão do tema proposto, tendo também um viés metodológico de revisão sistemática. O levantamento de artigos já publicados ocorreu considerando concomitantemente os descritores “redes sociais”, “saúde mental” e “adolescentes”, e se deu nas bases de dados do *Scientific Electronic Library Online* do Brasil (SciELO/Brasil) e da rede latino-americana de Periódicos de Psicologia (PePsic). Concluiu-se que as tecnologias ligadas às mídias eletrônicas permitem o acesso à uma ampla gama de dados e informações, mas que também alteram a percepção de mundo. As pesquisas apontam que redes sociais podem ter caráter viciante e causar danos à saúde mental dos adolescentes quando utilizadas em excesso. Estudos apontam que a morfologia cerebral pode servir como um marcador para o nível de dependência do uso de redes sociais virtuais. Concluiu-se ainda que há uma grande dificuldade de se impor limites ao uso dessas tecnologias.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Adolescentes.

Use of social networks and its influence on the mental health of adolescents

ABSTRACT

This work aims to discuss the growing use of social networks and their influence on the mental health of adolescents. It constitutes a bibliographical study to deepen and discuss the proposed topic, also having a methodological vision of a systematic review. The survey of articles already published occurred concomitantly considering the descriptors “social networks”, “mental health” and “adolescents”, and was carried out in the databases of the Scientific Electronic Library Online of Brazil (SciELO/Brazil) and the Latin American network of Psychology Periodicals (PePsic). It is concluded that technologies linked to electronic media allow access to a wide range of data and information, but also change the perception of the world. Research shows that social networks can be addictive and cause harm to adolescents' mental health when used excessively. Studies indicate that brain morphology can serve as a marker for the level of dependence on the use of virtual social networks. It was also concluded that there is great difficulty in imposing limits on the use of these technologies.

Keywords: Social networks. Mental health. Adolescents.

“Tudo que a antena captar meu coração captura”. (Titãs, 1985)

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, tem ocorrido um grande crescimento na utilização de redes sociais e essa ascensão tem se destacado por seu impacto na saúde mental, sobretudo entre crianças e adolescentes. A interação constante nesses ambientes digitais tem levantado debates e pesquisas voltadas para entender melhor essa relação das tecnologias digitais com o desenvolvimento humano.

Vários trabalhos têm sido desenvolvidos sobre o assunto, como a pesquisa publicada por Vaid *et al* (2024), que trouxe o conceito de “sensibilidade às mídias sociais”, procurando entender como o impacto do uso dessas plataformas varia de pessoa para pessoa. Ainda segundo a pesquisa citada, existe uma tendência de associação negativa entre o uso das redes e o bem-estar, que se mostra mais acentuada em indivíduos com certas vulnerabilidades psicológicas, como depressão e solidão.

Por outro lado, é preciso considerar que as novas tecnologias, potencializadas pelas redes sociais, facilitam a comunicação e não são algo passageiro. Noutros termos, vieram para ficar. Assim, é importante estudar quais impactos que o uso diário das redes pode ter na saúde mental das pessoas. Algumas investigações já identificam que o excesso de permanência em redes sociais pode causar danos ao cérebro humano, particularmente ao cérebro.

Em uma longa pesquisa sobre o desenvolvimento neural de adolescentes e o uso de tecnologia, pesquisadores da Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, relatam que a checagem constante das mídias sociais está ligada a mudanças no cérebro dos jovens, sugerindo que indivíduos que crescem a todo momento verificando as mídias sociais estão ficando com cérebros hipersensíveis a repostas sociais da vida real (Telzer, 2023).

O uso das tecnologias, no qual se encontram as redes sociais, é inevitável no mundo atual, entretanto, o seu excesso tem causado problemas de saúde. Assim, essa pesquisa se justifica pela importância que estudos sobre a saúde mental tem para comunidade científica bem como para a sociedade. Além disso, esse trabalho pode contribuir para despertar a atenção para essa temática tão sensível e que tem afetado a sociedade, particularmente crianças e adolescentes em idade escolar.

Diante desses elementos iniciais, uma questão se coloca: como as redes sociais podem impactar na saúde mental de adolescentes? Partindo dessa problematização, o objetivo dessa pesquisa é discutir a crescente utilização das redes sociais e sua influência na saúde mental de adolescentes.

Metodologicamente, essa pesquisa se alinha com uma revisão sistemática, método que permite organizar e investigar obras sobre uma mesma problemática, dispersas em periódicos variados. As etapas-guias adotadas obedeceram aos pressupostos metodológicos postulados por Costa e Zoltowski (2014), que se encontram descritos a seguir.

Inicialmente, formulou-se um problema sobre como as redes sociais podem afetar a saúde mental no adolecer. Na sequência, houve a coleta e análise dos dados mediante levantamento de artigos publicados em periódicos nacionais correlacionando redes sociais e sua implicação na saúde mental de adolescentes.

Com a finalidade de responder à problematização, promoveu-se um levantamento nas bases de dados do *Scientific Electronic Library Online* do Brasil (SciELO/Brasil) e da rede latino-americana de Periódicos de Psicologia (PePsic). A busca nesses bancos de artigos ocorreu com os seguintes descritores: “rede social”; “adolescente”; “saúde mental”, considerando o recorte temporal de 2014 a 2024, ou seja, de publicações ocorridas nos últimos 10 anos.

Ressalte-se que a escolha de restrição a esses indexadores considerou ser o SciELO um banco de dados virtual de periódicos científicos bastante utilizado pela comunidade acadêmica brasileira, em razão de sua política de indexação de várias revistas, oriundas de áreas diversas, e de acesso aberto no Brasil e em outros países ibero-americanos. Por sua vez, o PePSIC também possui uma política de acesso gratuito, porém, com enfoque na divulgação de periódicos de Psicologia. O PePSIC tem distribuição em diversos países, além do Brasil. Assim, o SciELO e o PePSIC foram fontes de dados adequadas a pesquisa ora apresentada, pois ambos têm representatividade na circulação de artigos científicos na Psicologia brasileira.

Foram utilizados como critérios de inclusão artigos originais publicados em periódicos de caráter nacional e que trouxessem discussões ligadas aos descritores e problematização propostos. Foram excluídos artigos que estivessem fora do recorte temporal proposto.

Considerando que o tema abordado nessa pesquisa afeta boa parte da comunidade internacional, bem como a notícia de que pesquisas sobre a problemática aqui tratada estão sendo desenvolvidas na Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos,

complementamos essa revisão sistemática com publicações constantes em algumas revistas norte-americanas de psicologia.

A partir da busca pelos descritores e nos indexadores propostos, foram encontrados quinze artigos tratando especificamente da temática aqui tratada. A seguir, apresenta-se a discussão sobre os artigos encontrados nas bases supracitadas, buscando-se também um diálogo com autores que estudam o desenvolvimento humano, particularmente, o adolecer.

2 TECNOLOGIA, SAÚDE MENTAL E ADOLESCENTES

Quando se usa o termo tecnologia, costuma-se associar tal palavra a aparelhos eletrônicos, redes, mídias etc. Porém, o conceito de tecnologia é mais amplo e pode ser definido como conhecimentos adquiridos para se fazer coisas e produzir resultados em diversas áreas melhorando a vida das pessoas e da sociedade como um todo. Em um sentido mais amplo, pode-se dizer que tecnologia também é tudo que o ser humano cria como uma extensão de si mesmo e do próprio corpo visando satisfazer suas necessidades e resolver problemas.

No mundo contemporâneo, porém, os computadores e a *internet* têm se tornado importantes ferramentas tecnológicas, permitindo o acesso a uma infinidade de dados. De meados da década de 1980 até os dias atuais, uma quantidade anteriormente inimaginável de informações na forma de textos históricos, imagens, músicas e vídeos tornaram-se disponíveis a um clique do mouse. Além disso, há uma massa enorme de atividades síncronas que interligam indivíduos por vezes em lados geograficamente opostos do planeta.

É um mundo novo e que exerce certo fascínio sobre bilhões de pessoas. Configura-se uma pretensa humanidade desterritorializada e livre. Lévy (1999) a denomina de “cibercultura” no sentido de ser uma expressão da construção de um laço social que não está fundado em relações institucionais ou em relações de poder, mas em torno de interesses comuns, sobre o compartilhamento do saber, sobre a aprendizagem cooperativa. Será mesmo ou há muito mais coisas no ar?

Nos últimos anos, várias plataformas que teoricamente promovem essa “cibercultura” têm surgido e se sucedido em disputa por “seguidores”, por exemplo: *Instagram*, *Tik Tok*, *Twitter*, *YouTube*. Este último, lançado em 2005, armazena uma grande variedade de conteúdo audiovisual: filmes, programas de televisão, entrevistas com profissionais e amadores, seriados,

comerciais, clipes de música, documentários para fins de entretenimento e educação. São assistidos diariamente muitos milhões de vídeos diretamente do site.

Noutros termos, a tecnologia atual tem promovido avalanches de sons e imagens que inundam o cotidiano das novas gerações e, nesse contexto, é preciso considerar que “nossa memória visual é muito mais duradoura que a memória textual” (Johnson, 2001, p. 15).

Pode-se refletir sobre o trecho citado no sentido de que o impacto das tecnologias que disponibilizam dados e informações é potencializado porque atuam no campo audiovisual, estimulando densamente a memória visual dos indivíduos. E aqui vai uma pequena provocação: isso não está também sobrecarregando a psique humana?

De acordo com Oliveira *et al*,

Estamos vivendo em um mundo tecnológico onde a ampliação das possibilidades de comunicação e de informação, por meio de equipamentos como o celular, a televisão e o computador, altera a nossa forma de viver e de aprender na atualidade (2022, p.11).

A citação acima corrobora um dos argumentos dessa pesquisa, ou seja, que o avanço tecnológico da comunicação tem alterado a percepção humana da realidade, o que por sua vez se liga à noção de cultura, entendida aqui como lente de se ver o mundo (Laraia, 1986) e como um conjunto de significados transmitidos historicamente e incorporados por meio de símbolos que se materializa em comportamentos (Geertz, 2008).

As tecnologias e mídias sociais, por sua vez, têm desempenhado importante influência sobre a chamada cultura de massa, sobre a qual ampla gama de pensadores tem dedicado estudos e reflexões.

O célebre escritor Mario Vargas Llosa, por exemplo, defende que com a cultura de massa nasce o domínio da imagem e do som sobre a palavra, ou seja, o domínio das telas. Poder-se-ia aqui especificar, do audiovisual. Para o citado escritor, a indústria cinematográfica, sobretudo a partir de Hollywood, globalizou os filmes, não exigindo para sua fruição nenhuma formação intelectual especializada. Esse processo se acelerou, ainda segundo o escritor, com a chamada revolução cibernética, a criação das redes sociais e a universalização da *internet*. Em uma ácida crítica o autor afirma: “A cultura-mundo, em vez de promover o indivíduo, imbeciliza-o, privando-o de lucidez e livre-arbítrio, fazendo-o reagir à ‘cultura’ dominante de maneira condicionada e gregária, como os cães de Pavlov à campanha que anuncia comida”. (Vargas Llosa, 2013, p. 25).

É como se fosse um desejo descontrolado por informações, cuja busca incessante gera um excesso que pode levar ao adoecimento mental e a uma espécie de nomofobia; noutros termos, a uma ansiedade ou medo pela falta do uso de máquinas que facilitam o seu acesso, como os *smartphones* (celulares). Essa revolução cibernética da qual fala Vargas Lhosa constituiu uma espécie de círculo vicioso: as tecnologias midiáticas permitem um gigantesco acesso a informações, muitas das quais com pouca ou nenhuma utilidade; mas que, por sua vez, promove um condicionamento humano de dependência por mais informações oriundas de uma cultura de massa. E isso tudo tem implicações diretas na vida cotidiana e na saúde mental dos indivíduos.

Em um estudo sobre a crescente adesão às redes sociais virtuais, Souza, Chagas e Carvalho Júnior (2023) destacam que a comunicação presencial tem cedido lugar para a comunicação virtual, sendo o *Facebook* um espaço de destaque. A finalidade dessa pesquisa citada foi analisar a exposição de adolescentes ao *Facebook*. Uma das conclusões dos autores foi que há um importante impacto dessa rede social no adolecer, incluindo o tempo prolongado no ciberespaço e o excesso de informações.

Associado ao contexto do que se pode chamar fenômeno da superprodução de dados, já existe entre os usuários de redes sociais um sentimento de apreensão por estar perdendo algo supostamente importante, alguma experiência nova, algum evento único, um bom negócio, uma viagem incrível. Essa superoferta de estímulos provocada pelas mídias eletrônicas incita um inquieto desejo de permanecer numa espécie de eterna conexão, provocando o que se tem chamado de síndrome de FoMO (*Fear of missing out*), ou seja, um sentimento de “estar perdendo algo”, de “medo de ficar de fora”.

Gupta e Sharma (2021) desenvolveram pesquisa sobre o FoMo e afirmam que essa é uma expressão utilizada desde 2010 para descrever um fenômeno observado em redes sociais e que psicólogos britânicos definiram esse termo como apreensão generalizada de que se pode estar ausente de experiências gratificantes que outros indivíduos estão tendo e, por conseguinte, pelo desejo de ficar continuamente conectado com o que os outros estão fazendo.

O uso das redes facilita a comunicação e pode compensar algumas necessidades sociais, entretanto, essa “compensação social” torna-se problemática quando utilizada para evitar o contato pessoal, o que provavelmente agravará medos sociais e potencializará a predisposição para transtornos de ansiedade. Assim, o FoMO também é associada ao uso das redes sociais devido ao seu fácil acesso por adolescentes para interagirem muitas vezes sem limites, sem

validação de conteúdos e com manifestações de ruminações negativas, como verificar e atualizar frequentemente alertas e notificações (Gupta; Sharma, 2021).

Outro aspecto é que o FoMO está associado à insônia e, por conseguinte, a maus resultados de saúde mental. Gupta e Sharma (2021) apresentam um estudo desenvolvido na China com estudantes universitários, que descobriu o afeto negativo, ou seja, uma dimensão geral do sofrimento subjetivo e envolvimento desagradável que inclui uma variedade de estados de humor aversivos, como raiva, desprezo, repulsa, culpa, medo e nervosismo; isso tudo ligado ao sono ruim resultante do FoMO. Além disso, citam um estudo universitário israelense que mediu consequências do uso do *smartphone* à noite pelos participantes, indicando a redução da qualidade do sono e da saúde psicológica geral. Outra pesquisa com adolescentes relacionou FoMO e dificuldades no sono, destacando que está bem estabelecido em pesquisa clínica, que a luz azul emitida pela tela de dispositivos eletrônicos prejudica o sono e contribui para suprimir a melatonina, levando a um estado de excitação neuropsicológica. Essas alterações no ritmo circadiano podem levar ao aumento da latência do sono, redução da sua duração e aumento de sonolência em período diurno (Gupta; Sharma, 2021).

Outro achado da pesquisa de Gupta e Sharma (2021) foi que o uso de redes sociais virtuais pode ter efeitos negativos no desempenho acadêmico. A utilização problemática da internet e da resposta a notificações frequentes implicam alternâncias repetidas entre tarefas. Isso afeta a capacidade de atenção; interrompe o trabalho e a produtividade global. A conexão constante via *smartphones* pode prejudicar as habilidades cognitivas e causar distrações acadêmicas. Além disso, ainda segundo os autores, a rápida alternância entre tarefas está relacionada a uma aprendizagem deficiente.

Ao que parece, cada vez mais os adolescentes estão conectados às redes sociais, o que tem sido bastante intensificado com a ampliação das redes móveis. Dias *et al* (2019) corroboram essa ideia, especialmente com o surgimento dos dispositivos digitais móveis e defendem que nas sociedades tradicionais a passagem da vida infantil para a vida adulta conta com marcadores sociais estabelecidos, como os ritos de passagem, que auxiliam a inclusão do jovem na comunidade. Porém, nas sociedades ocidentais contemporâneas, a grande diminuição dos referentes simbólicos dificultaria a transição do espaço familiar para o grupo social mais amplo.

Nas sociedades tradicionais, a passagem da vida infantil para a vida adulta conta com marcadores sociais estabelecidos, como os ritos de passagem, que auxiliam a inclusão do jovem na comunidade. Nas sociedades ocidentais

contemporâneas, a rarefação dos referentes simbólicos dificulta essa transição do espaço familiar para o grupo social mais amplo. Assim, buscamos, neste artigo, empreender uma discussão teórica relacionando os riscos na internet com os ritos de passagem no tempo lógico da adolescência. Como apoio para esta reflexão, utilizamos fragmentos de conversação realizada com adolescentes. Consideramos que, na atualidade, os impasses dessa operação de passagem se exprimem pela profusão de atos de caráter sacrificial que a juventude apresenta, contando com o papel decisivo da visibilidade proporcionada pelas tecnologias digitais. (Dias *et al*, 2019, p.2).

Nota-se, a partir da pesquisa supracitada, a preocupação de pais e educadores com os riscos aos quais crianças e adolescentes estão expostos no ambiente virtual, acrescentando-se ainda que, segundo a fonte em tela, o crescimento de grupos fechados que incitam os jovens ao suicídio, por exemplo, tem despertado forte angústia nos pais, gerando uma série de questionamentos sobre os usos que os jovens fazem das redes sociais. O fenômeno da utilização cada vez maior dos aparelhos móveis – *tablets* e *smartphones* – pelos jovens dificultaria ainda mais a mediação ou o acompanhamento parental das diferentes formas de uso que os filhos fazem da internet.

Já o estudo de Teixeira *et al* (2022) corrobora que a *internet* mudou os comportamentos dos adolescentes e trouxe novas formas de socialização e comunicação. Não obstante, os autores argumentam que a utilização excessiva pode ter implicações no domínio pessoal, familiar, social e acadêmico, com possíveis consequências nefastas para a saúde e bem-estar psicológico dos mais jovens.

Por sua vez, Moreira de Freitas *et al* (2021) estudaram a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental. A pesquisa apontou que embora as redes sociais sejam utilizadas para estudo e atualizações, também provocam sentimento de constrangimento, temor de invasão de privacidade e vício. Uma das conclusões dos autores é que o uso das redes é crescente e faz surgir novas formas de adoecimento, principalmente de ordem mental, necessitando que os profissionais de saúde se aproximem dessa problemática para intervirem de forma efetiva.

Observa-se que estão ocorrendo usos abusivos das tecnologias ligadas às mídias, bem como do hábito de navegação sem rumo na internet e em redes sociais, muitas vezes perdendo-se várias horas por dia nesse movimento automático e sem rumo certo. É um navegar desnortado e sem propósito, por vezes denominado de *doomscrolling* ou *doom surfing*. Não seria isso um vício em telas?

Orben e Przybylski (2019) desenvolveram pesquisa discutindo como o uso das redes sociais afeta a satisfação com a vida em momentos chave de desenvolvimento, como na adolescência. Eles apontam que as características neurocognitivas e sociais dessa faixa etária podem aumentar a sensibilidade ao impacto das mídias sociais.

Ora, é por demais notório que o interesse e a preocupação em relação ao uso de dispositivos tecnológicos por adolescentes têm se acentuado a cada dia, e estudos nesse sentido já vêm sendo desenvolvidos há alguns anos. É o caso de Lima *et al* (2015) que refletem, a partir de pesquisa e intervenção realizadas em uma escola pública sobre o uso das redes sociais pelos jovens, que essas redes da *internet* têm sido utilizadas pelos jovens para a comunicação, mas também para a segregação social.

Essa é uma outra questão muito séria porque implica diretamente na saúde mental dos adolescentes, ou seja, as redes sociais também podem levar à segregação, ao isolamento e a dificuldades de aceitação da própria imagem. Além disso, a questão é generalizada e praticamente não obedece a fronteiras geográficas.

Estudos nesse sentido vêm sendo desenvolvidos há pelo menos uma década, como exemplifica a pesquisa de Rodriguez Puentes e Fernandez Parra (2014), desenvolvida na Colômbia, com adolescentes de onze a quinze anos. O objetivo do estudo foi determinar se existiam diferenças entre grupos de adolescentes com diferentes tempos de uso das redes sociais em problemáticas de tipo internalizante, externalizante, a solidão percebida, o funcionamento familiar e o sexo. O principal achado foi que em participantes com um elevado tempo de uso das redes sociais eram maiores os problemas de tipo externalizante, como conduta agressiva, ruptura de regras e problemas de atenção.

Já outro estudo, desenvolvido no México com alunos do ensino secundário na faixa etária de doze a quinze anos, detectou uma grande influência no uso da mídia para desenvolver comportamentos inapropriados em seu nível de desenvolvimento cognitivo, maturativo e social; associando-se a comportamentos de risco, tais como o *cyberbullying*, sexo e *grooming* (aliciamento de crianças para abuso sexual), dentre outros (Pacheco Amigo; Lozano Gutierrez; Gonzalez Rios, 2018).

Cabe citar aqui um estudo que, embora não tenha se restringido a adolescentes, é válido porque envolve indivíduos na etapa do adolecer. Gonçalves; Avanci; Njaine (2023) pesquisaram como a automutilação é retratada em comunidades online brasileiras. Trata-se de um estudo com natureza de dados qualitativa feito em ambiente digital por meio da

observação de comunidades online do *Facebook*. Os resultados revelaram que essas comunidades promoviam a prática da automutilação, com ausência de regulamentação, o que garantiu a livre expressão de seus participantes, havendo relatos detalhados com descrição do método praticado, dos objetos utilizados e dos mais eficazes para tal e de como ocultar os ferimentos. Embora compartilhassem o medo da descoberta, publicavam imagens de suas próprias cicatrizes e ferimentos, materializando na rede discursos de sofrimento, bem como a glamourização dos cortes, o sentimento de prazer e o senso de pertença por ser também uma marca identitária. Os achados permitiram inferir que jovens que se mutilam compartilham suas experiências com outros jovens em sofrimento, sem a mediação.

Silva e Gondim (2022) afirmam que disseminação da tecnologia digital na última década propiciou mudanças significativas na sociedade contemporânea. Em estudo sobre a interferência da tecnologia na construção de identidade e no desenvolvimento das relações interpessoais dos adolescentes, verificaram que há uma contribuição significativa das plataformas digitais para elaboração das relações interpessoais dos adolescentes, tendo em vista que as redes sociais são os principais meios de comunicação na contemporaneidade. No entanto, destacaram também os riscos acometidos pelo uso abusivo dessas plataformas digitais, que podem ocasionar violências virtuais.

Ao que parece, essa relação negativa do excesso de redes sociais com a saúde mental tem se consolidado. Em estudo com jovens universitários, Fonseca *et al* (2018) verificaram que se existe uma expectativa positiva de que as redes sociais podem estreitar as fronteiras e facilitar a comunicação entre as pessoas, seu uso excessivo pode trazer prejuízos, já que o indivíduo, mesmo na companhia de pessoas, pode permanecer conectado às redes sociais e negligenciar os momentos compartilhados. Observa-se também nessa pesquisa que a opção de permanecer muito tempo conectado apresenta evidentes interferências negativas na rotina do indivíduo, pois não desfrutam da presença física de outras pessoas de modo adequado, e ainda se colocam em uma condição de vulnerabilidade frente aos problemas de saúde, como depressão, ansiedade e solidão. Ainda segundo os autores retrocitados, tais condições, por sua vez, podem ser observadas em grupos de crianças, adolescentes e adultos com as mais diversas características sociodemográficas.

Noutros termos, há uma relação entre uso excessivo das redes sociais e percepção de solidão e relação negativa dessa última variável com autoestima. Os contatos virtuais não suprem a necessidade do convívio presencial.

Germano *et al* (2018) acrescentam a necessidade de se discutir a relação do eu, no sentido de representação individual, com as chamadas novas “tecnologias do olhar”. Assim, o compartilhamento de imagens nas redes sociais desempenha papel decisivo na construção da identidade pessoal e isso guarda uma relação de supervalorização de imagens associadas à diversão, à felicidade e, pode-se acrescentar, a um tipo de hedonismo, valores disseminados em sociedades caracterizadas pelo consumismo.

Avançando um pouco mais nessa questão do impacto das redes sociais na saúde mental, faz-se necessário refletir sobre a relação da dependência provocada pelas redes com alterações no sistema nervoso central (SNC).

Como se sabe, o sistema nervoso tem uma enorme plasticidade, ou seja, uma grande capacidade de fazer e desfazer ligações entre as células nervosas como consequência das interações entre o ambiente externo e interno do organismo. Essa plasticidade é maior nos primeiros anos de vida, mas permanece, ainda que diminuída, por toda a existência.

De acordo com Consenza e Guerra (2011), o sistema nervoso se modifica durante toda a vida, mas há dois períodos muito importantes. O primeiro é relativo ao nascimento e primeiros anos de vida; e o segundo refere-se à adolescência, quando um grande rearranjo tem lugar, havendo um acelerado processo de “desbastamento sináptico” e aumento de mielinização das fibras nervosas em circuitos cerebrais, tornando-os mais eficientes. As modificações da adolescência preparam o indivíduo para a vida adulta.

Conforme já foi colocado antes nesse texto, a vida moderna nos obriga a lidar simultaneamente com um número muito grande de informações que nos chegam a todo o momento sob forma de sons, imagens, mensagens em rede e interações sociais. E, concordando-se com Consenza e Guerra (2011), a memória de trabalho muitas vezes não consegue processar tudo que dela é exigido, sendo comum ouvir-se, mesmo de pessoas jovens, que sua memória não está funcionando bem. Segundo os autores supracitados, um antídoto para a sobrecarga da memória de trabalho é a prática de higiene mental, ou seja, momentos de repouso e de lazer. Metaforicamente, seria como limpar a mesa de trabalho, apagar as mensagens do quadro de

avisos e deixar o ambiente preparado para novas ocupações ou para retomas antigas tarefas, mas com mais criatividade.

Ora, as emoções têm origem no cérebro. Os órgãos dos sentidos enviam as informações relevantes por meio de circuitos neuronais e, se esse estímulo é importante como valor emocional, é captado e mobiliza a atenção e atinge regiões corticais específicas, onde é percebido e identificado, tornando-se consciente.

Nesse processo, Consenza e Guerra (2011) destacam que a amígdala cerebral age como um centro coordenador, disparando comandos que poderão provocar, por exemplo, o aumento da vigilância e modificações viscerais como taquicardia, sudorese e dilatação da pupila, além de promover a secreção de hormônios da glândula suprarrenal, que tem papel importante na configuração das emoções. A amígdala tem sido muito estudada na sua relação com as emoções negativas, como o medo e a raiva, mas, também, positivas, como sensação de bem-estar e prazer. Nesse último caso, outras estruturas têm participação muito importante, como as que integram o circuito dopaminérgico, que utiliza a dopamina como neurotransmissor. É um circuito importante na regulação de comportamentos que levam à saciedade de necessidades, como a alimentação e a reprodução. Noutros termos, trata-se de uma estrutura vital para a sobrevivência e está ligado ao fenômeno da motivação.

Por sua vez, a motivação leva os indivíduos a repetirem ações capazes de obter recompensa do passado ou procurar situações similares visando proporcionar uma satisfação. A liberação da dopamina em algumas regiões do cérebro pode estar associada a esse tipo de recompensa. Vale destacar que a maioria das drogas causadoras de dependência atuam estimulando as sinapses desses circuitos dopaminérgicos, que provoca prazer efêmero, mas também enganoso, na medida em que toma de empréstimo sensações desenvolvidas durante a evolução humana para promover a manutenção da vida. A droga ativa o sistema de recompensa e leva o indivíduo a repetir o comportamento que desencadeou aquela sensação, sem ter ligação com as necessidades vitais do organismo. Os adolescentes, cujo cérebro passa por grandes transformações, costumam ser particularmente vulneráveis à ação das drogas. (Consenza; Guerra, 2011).

Nesse contexto, deve-se considerar que, apesar dos impactos positivos das tecnologias na organização e produtividade humanas, dependências relacionadas à tecnologia são bastante predominantes.

É o que aponta o estudo de He, Turel e Bechara (2017), no qual os autores argumentam que, embora os resultados negativos de tais “vícios” nem sempre sejam tão devastadores quanto os gerados por vícios graves de substâncias, eles atacam a população vulnerável de adolescentes e jovens adultos e pode ter uma miríade de efeitos negativos no trabalho, na escola e no funcionamento social, no bem-estar e nos estados psicológicos, bem como na sua higiene do sono e saúde cardiometabólica a longo prazo. O estudo baseou-se no conhecimento sobre a neuroplasticidade dos componentes do sistema dual que governam o vício e o comportamento excessivo e sugere que alterações nos volumes de substância cinzenta, ou seja, da morfologia cerebral, guardam relação com excesso de exposição a tecnologias virtuais. Assim, a pesquisa procurou examinar possíveis alterações estruturais cerebrais associadas a “vícios em tecnologia”, por exemplo, sites de rede social.

Vale destacar que os autores utilizam o termo vício como o estado psicológico desadaptativo de dependência de um usuário no uso de redes sociais virtuais, que se manifesta por meio de um padrão obsessivo de busca e uso dessas redes, de modo que esses atos infringem o funcionamento normal e produzem uma série de sintomas típicos de dependência comportamental, incluindo saliência, abstinência, recaída, tolerância crescente, conflito e modificação do humor. Os autores também destacam que ainda não está claro se o termo "vício" é o melhor e se outros termos, como "transtorno de uso", não obstante optarem pelo termo “vício”. (He; Turel; Bechara, 2017)

Assim, o citado estudo se concentrou especificamente nas modulações da anatomia cerebral em termos de volumes de substância cinzenta das regiões do cérebro, que estão indiscutivelmente associadas ao vício em redes sociais, quais sejam: *Nucleus Accumbens* (NAc), que tem sido implicado em desempenhar um papel primário em comportamentos viciantes por meio do processamento de recompensas que motivam os comportamentos, incluindo os problemáticos; na amígdala, que tem sido implicada em desempenhar um papel fundamental no desencadeamento de comportamentos impulsivos; e no córtex cingulado médio, que está envolvido com processos de autocontrole. Um dos achados dessa pesquisa é que o vício em redes sociais guarda semelhanças com outros tipos de vícios de substâncias e comportamento. O estudo demonstrou que a morfologia do cérebro pode servir como um marcador para o nível de dependência do uso de redes sociais virtuais, mostrando que as interações humano-tecnologia podem estar ligadas à composição da massa cinzenta das regiões do cérebro que governam o comportamento; tais descobertas

contribuem para o crescente corpo de trabalho sobre a base neural do uso problemático da tecnologia e, especificamente, das mídias sociais. Os autores também clamam para que comunidades de pesquisa sejam mais proativas em relação à compreensão, detecção, prevenção e tratamento de vícios em tecnologia e outros fenômenos do "lado negro" do uso da tecnologia (He; Turel; Bechara, 2017).

De acordo com a *American Psychological Association* (APA), o uso das redes sociais deve ser limitado para não interferir no sono e nas atividades físicas dos adolescentes. Pesquisas recomendam que os adolescentes durmam pelo menos oito horas por noite e mantenham horários regulares de sono-vigília. A questão é realmente preocupante.

Segundo a APA (2023), o uso da tecnologia, particularmente dentro de uma hora antes de dormir, e o uso de mídias sociais em específico, estão associados a interrupções do sono, gerando uma insuficiência associada a problemas no desenvolvimento neurológico em cérebros de adolescentes, complicações emocionais, e até risco de suicídio. Assim, o uso das redes sociais no adolecer deve ser precedido de treinamento em alfabetização em mídias sociais para garantir que os usuários desenvolvam habilidades e competências psicológicas que aumentarão as chances de uma vida equilibrada, segura e com uso saudável da mídia social.

Ainda segundo a APA (2023), deve-se oferecer suporte para uma "cidadania digital" o que passa por uma espécie de letramento no uso das mídias. Nesse sentido, a citada associação defende a necessidade do aumento de pesquisas, bem como de recursos para a investigação científica sobre essa problemática. São desafios a serem enfrentados pelas sociedades de praticamente o mundo todo.

3 CONCLUSÃO

Em uma música famosa dos anos 1980, a banda de rock Titãs fazia provocações sobre uma tecnologia muito utilizada na época (e até os dias atuais): a televisão (TV). Diz um trecho da letra: "É que a televisão me deixou burro, muito burro demais. E agora eu vivo dentro dessa jaula junto dos animais. Ô Cride, fala prá mãe, que tudo que a antena captar meu coração captura". (Titãs, 1985).

De acordo com a música citada, a alienação que poderia acontecer diante da TV produziria consequências de distanciar as pessoas e a ficarem presas a um mundo virtual, capturadas pelo que as antenas captam. Metaforicamente, a viverem em jaulas. Ora, será que na atualidade não se tem efeitos similares com as redes sociais? “Antenas” que, na prática, capturam os corações e prendem as mentes?

No estudo aqui apresentado, foi possível discutir que as redes sociais ampliam a possibilidade de acesso a dados e informações, mas também podem levar à segregação e ao isolamento. Percebe-se, portanto, a necessidade de projetos que atuem para promover um letramento digital e minimizar o impacto de danos causados à saúde mental de adolescentes pelo uso excessivo das redes sociais.

Há muitas opções para combater o problema. No caso do FoMO, por exemplo, Gupta e Sharma (2021) sugerem, além da redução de acessos às redes, o tratamento baseado nos princípios da terapia cognitivo-comportamental (TCC), que aborda crenças distorcidas e questões subjacentes, como a ansiedade. O principal objetivo do tratamento deve ser o controle de seu vício digital em vez de abstinência. Comportamentos compulsivos podem ser regulados usando-se técnicas de autoavaliação e medidas para evitar distrações. Além disso, são bem-vindas atividades que promovam interações presenciais com outras pessoas.

Mas, seguramente, outras abordagens e estratégias também podem ser utilizadas. O mais importante é que o problema seja realmente enfrentado. Por óbvio, a utilização de tecnologias em seu sentido mais amplo é inerente ao ser humano, isso sempre foi assim, desde os primórdios da humanidade, e é coerente a expectativa de que continuará sendo. Acontece que o avanço tecnológico do mundo dito moderno, principalmente das últimas décadas, tem sido revolucionário, no sentido de impor uma re-evolução humana, alterando as culturas, transformando identidades e influenciando a forma de existir. A questão é que isso está impactando a saúde mental das pessoas.

Estariam as mídias e redes sociais maximizando essa “modernidade líquida” da qual fala Bauman (2001), caracterizando um mundo livre, mas marcando a volatilidade das relações sociais, instituições e identidades? Para além do que autor citado defende, pode-se acrescentar aqui, uma era do efêmero potencializada por tecnologias que afetam o modo de os indivíduos estarem no mundo, muitas vezes desfocados de questões realmente importantes para si e presos no excesso de distração ofertado pelas inúmeras mídias eletrônicas.

Conforme provoca Vargas Llosa (2013, p.36): “Querer fugir ao vazio e à angústia provocada pelo sentimento de ser livre e de ter a obrigação de tomar decisões, como o que fazer de si mesmo e do mundo ao redor [...] é o que suscita essa necessidade de distração, motor da civilização em que vivemos.”

O problema é que essas distrações parecem ser muito mais poderosas e profundas que aparentam. Isso porque um dos principais fatores que prejudicam a saúde mental dos jovens é a imposição de um padrão inalcançável promovido pelas redes sociais, que costumam apresentar versões idealizadas da vida das pessoas. A vitrine que se vende é de um mundo perfeito. Imagens cuidadosamente selecionadas, supostas histórias de sucesso e filtros atraentes criam uma ilusão de perfeição inatingível. Por conseguinte, muitos jovens experimentam sentimentos de inadequação, afetando a sua autoimagem e autoestima, e levando-os a constantes comparações sociais e a acreditar que não possuem beleza e qualidades. Tornam-se reféns de um mundo virtual muito destoante da vida como ela realmente é. São vitrines de um mundo perfeito que não existe.

De uma forma geral, portanto, as redes sociais têm efeitos negativos sobre a saúde mental dos adolescentes. Jovens vulneráveis podem encontrar nessas plataformas uma justificativa para seus sentimentos de desesperança, tornando-se ainda mais suscetíveis a comportamentos autodestrutivos. Além das comparações sociais com vidas ilusoriamente perfeitas, há o *cyberbullying*, a superexposição e a desinformação, causas pelas quais essas mídias podem reduzir a autoestima, incitar a violência, gerar depressão e, em casos extremos, levar ao suicídio. O fato é que as redes sociais podem se constituir um ambiente bastante tóxico.

Enfim, se a humanidade continuar assim, não ficaria presa em uma jaula? Como sair disso e olhar mais para si e menos para o mundo e para a vida das outras pessoas? Esse não é um desafio recente. Há mais de mil e quinhentos anos, Santo Agostinho (1984) já chamava a atenção que os seres humanos iam admirar os cumes das montanhas, a imensidão dos oceanos, o brilho das estrelas, mas não paravam para olhar para si e para os próprios movimentos. Acontece que agora a tecnologia midiática maximizou essa questão de forma jamais vista.

Aprender a lidar com a superprodução de dados e a se proteger dos excessos do mundo virtual são desafios gigantescos, principalmente para os jovens, mas que precisam ser enfrentados tanto individualmente, como pelas famílias, escolas, governos e instituições não governamentais.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINHO, S. **Confissões**. São Paulo: Paulus, 1984. (Coleção Espiritualidade)
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **Health Advisory on Social Media Use in Adolescence** Washington, DC, may 2023.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- CONSENZA, R; GUERRA, L. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Artmed: Porto Alegre, 2011.
- COSTA, Â. B.; ZOLTOWSKI, A. P. C. Como escrever um artigo de revisão sistemática. In: KOLLER, S.; COUTO, M. C.; HOHENDORFF, J. Von. (Orgs.). **Manual de produção científica**. Porto Alegre: Penso. 2014.
- DIAS, V. C. *et al.* Adolescentes na Rede: riscos ou ritos de passagem? **Psicologia: Ciência e Profissão**, 2019, 39, 1-15. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003179048>. Acesso em: 14 dez. 24
- FIDALGO, J. M. P. F. **O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens**. Dissertação (Mestrado em Medicina). Faculdade de Medicina de Lisboa. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica. Lisboa, Portugal, 2018.
- FONSECA, P. N. da *et al.* Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. [online]. 2018, vol. 70, n.3, p.198-212.
- GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. 1.ed. 13. reimpr. Rio de Janeiro: LTC, 2008.
- GERMANO, I. M. P. *et al.* Eu no *Facebook*: percepções de usuários sobre imagens pessoais compartilhadas na rede. **Psicologia em Revista**. (Belo Horizonte) [online]. 2018, vol.24, n.2, p. 482-505. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2018v24n2p482-505>. Acesso em: 14 dez. 24
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GONÇALVES, A. F.; AVANCI, J. Q.; NJAINE, K. “As giletes sempre falam mais alto”: o tema da automutilação em comunidades online. **Cad. Saúde Pública**, 2023; 39(4):e00197122. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT197122>. Acesso em: 17 dez. 24
- GUPTA, M.; SHARMA, A. Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. **WJCC - World Journal of Clinical Cases**. July 6; 9(19), p.4881-4889, 2021 Disponível em: <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>. Acesso em: 20 dez. 24

HE, Q.; TUREL, O.; BECHARA, A. Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. **Scientific Reports**. 7, 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/janot/Downloads/srep45064.pdf>. Acesso em: 17 dez. 24

JOHNSON, S. **Cultura da Interface**: como o computador transforma nossa maneira de criar e comunicar. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

LARAIA, R. de B. **Cultura**: um conceito antropológico. Rio de Janeiro: Zahar, 1986.

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LIMA, N. L. de *et al.* Psicanálise, educação e redes sociais virtuais: escurando os adolescentes na escola. **Estilos da Clínica** [online]. 2015, vol.20, n.3, pp.421-440. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v20i3p421-440>. Acesso em: 14 dez. 24

MOREIRA DE FREITAS, R. J. *et al.* Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. **Enferm. glob.**, Murcia, v. 20, n. 64, p. 324-364, 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.6018/global.462631>. Acesso em: 17 dez. 24

OLIVEIRA, A. M. de *et al.* A utilização das tecnologias na educação de jovens e adultos de uma escola pública. **Educação & Ensino**, ISSN: 2594-4444, Fortaleza, v. 6, n. 2, jul./dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revista-educacao-e-ensino/article/view/378>. Acesso em: 17 dez. 24

ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. The association between adolescent well-being and digital technology use. **Nature Human Behaviour**, v. 3, p.173–182, 2019.

PACHECO AMIGO, B. M.; LOZANO GUTIERREZ, J. L.; GONZALEZ RIOS, N. Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. **RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo**, Guadalajara, v. 8, n. 16, p. 53-72, jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>. Acesso em: 14 dez. 24

RODRIGUEZ PUENTES, A. P.; FERNANDEZ PARRA, A. Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. **Acta Colombiana de Psicología**. Bogotá, v. 17, n. 1, p. 131-140, June 2014. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 dez. 24

SILVA, D. G. F. da; GONDIM, L. S. de S. Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade. **Construção psicopedagógica** [online]. 2022, vol.32, n.33, p.90-104. Disponível em: <https://doi.org/10.37388/CP2022/v32n33a04>. Acesso em: 14 dez. 24

SOUZA, V. B. de; CHAGAS, J. A. A. da S.; CARVALHO JUNIOR, S. N. de. A Exposição de Adolescentes ao Facebook: Uma Revisão Sistemática. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 461-481, maio 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77694>. Acesso em: 14 dez. 24

TEIXEIRA, C. *et al.* Bem-estar Psicológico e Utilização Problemática da Internet em Adolescentes. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental** [online]. 2022, n.28, p.112-121. Disponível em: <https://doi.org/10.19131/rpesm.350>. Acesso em: 17 dez. 24

TELZER, E. H. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. **JAMA Pediatrics**, v. 177, n. 2, p.160-167, 2023 Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>. Acesso em: 17 dez. 24

TITÃS. **Televisão**, Álbum, 36'35", WEA, São Paulo, 1985.

VAID, S. *et al.* Variation in social media sensitivity across people and contexts. **Scientific Reports**, 14, 6571, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55064-y>. Acesso em: 17 dez. 24

VARGAS LLOSA, M. **A civilização do espetáculo**: uma radiografia do nosso tempo e de nossa cultura. Trad. Ivone Benedetti. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

Recebido em: 27/01/2025
Aprovado em: 02/05/2025