

Artigo original

Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia

Social media use and mental health: a qualitative study with adolescents from Salvador and the Metropolitan Region, Bahia

Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes de Salvador y la Región Metropolitana, Bahía

Ramiro Rodrigues Coni Santana¹ 

Bianca Alves Dantas² 

Idylla Katheryn Santos Costa³ 

Luciana Guerra Conceição⁴ 

Thiago Viana de Lucena⁵ 

Isabela da Silva Casales⁶ 

¹Autor para correspondência. Universidade Federal da Bahia (Salvador). Bahia, Brasil. ramiroconisantana@hotmail.com

²⁻⁶Centro Universitário UNINASSAU (Salvador). Bahia, Brasil. bianca.a.dantas1@gmail.com, idyllacosta@gmail.com, luguerra.tts@gmail.com, thiagolucena@hotmail.com, IsabelaCasales@gmail.com

RESUMO | INTRODUÇÃO: Este estudo investigou como adolescentes da Região Metropolitana Salvador percebem as repercussões do uso de redes sociais em sua saúde mental. **MÉTODO:** Utilizou-se um desenho qualitativo, foram entrevistados 20 adolescentes, de 14 a 17 anos, sobre suas experiências com redes sociais como *Facebook*, *Instagram* e *TikTok*. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os dados indicam que o uso excessivo dessas plataformas está associado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Os adolescentes relataram que a comparação social, especialmente em relação a padrões de beleza, impacta negativamente sua autoestima e pode levar a comportamentos autolesivos. A pandemia de COVID-19 intensificou o uso das redes, exacerbando problemas emocionais devido ao isolamento social. No entanto, atividades físicas e *hobbies* foram mencionados como estratégias para mitigar esses efeitos negativos. **CONCLUSÕES:** Conclui-se que, embora as redes sociais ofereçam benefícios, como acesso a informações sobre saúde mental, autocuidado e aprendizagem de temas variados, é crucial promover um uso consciente e equilibrado para proteger o bem-estar emocional dos adolescentes. Programas de conscientização e políticas públicas são necessários para educar sobre os impactos do uso prolongado das redes sociais e incentivar práticas mais saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Redes Sociais. Saúde Mental. Adolescentes. Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT | INTRODUCTION: This study investigated how adolescents from the Metropolitan Region of Salvador perceive the repercussions of social media use on their mental health. **METHOD:** Using a qualitative design, 20 adolescents aged 14 to 17 were interviewed about their experiences with social media platforms such as Facebook, Instagram, and TikTok. **RESULTS AND DISCUSSION:** The data indicate that excessive use of these platforms is associated with mental health problems such as anxiety, depression, and low self-esteem. Adolescents reported that social comparison, especially concerning beauty standards, negatively impacts their self-esteem and can lead to self-harming behaviors. The COVID-19 pandemic intensified social media use, exacerbating emotional problems due to social isolation. However, physical activities and hobbies were mentioned as strategies to mitigate these negative effects. **CONCLUSIONS:** It is concluded that while social media offers benefits such as access to information about mental health, it is crucial to promote conscious and balanced use to protect adolescents' emotional well-being. Awareness programs and public policies are necessary to educate about the impacts of prolonged social media use and to encourage healthier practices.

KEYWORDS: Social Media. Mental Health. Adolescents. Human Development.

RESUMEN | INTRODUCCIÓN: Este estudio investigó cómo los adolescentes de la Región Metropolitana de Salvador perciben las repercusiones del uso de redes sociales en su salud mental. **MÉTODO:** Utilizando un diseño cualitativo, se entrevistó a 20 adolescentes, de 14 a 17 años, sobre sus experiencias con redes sociales como *Facebook*, *Instagram* y *TikTok*. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** Los datos indican que el uso excesivo de estas plataformas está asociado a problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y baja autoestima. Los adolescentes informaron que la comparación social, especialmente en relación con los estándares de belleza, impacta negativamente en su autoestima y puede llevar a comportamientos autolesivos. La pandemia de COVID-19 intensificó el uso de las redes, exacerbando problemas emocionales debido al aislamiento social. Sin embargo, se mencionaron actividades físicas y pasatiempos como estrategias para mitigar estos efectos negativos. **CONCLUSIONES:** Se concluye que, aunque las redes sociales ofrecen beneficios, como el acceso a información sobre salud mental, es crucial promover un uso consciente y equilibrado para proteger el bienestar emocional de los adolescentes. Se necesitan programas de concienciación y políticas públicas para educar sobre los impactos del uso prolongado de las redes sociales e incentivar prácticas más saludables.

PALABRAS CLAVE: Redes Sociales. Salud Mental. Adolescentes. Desarrollo Humano.

Introdução

O uso de redes sociais durante a adolescência tem sido relacionado ao desenvolvimento cognitivo, às interações sociais e ao capital social (Andreassen et al., 2016). Contudo, também se observa uma ligação entre o uso de redes sociais e a deterioração da saúde mental autorreferida dos adolescentes (Braghieri, Levy & Makarin, 2022), um aumento na incidência de automutilação (Deslandes & Coutinho, 2020), dificuldades na socialização e um estilo de vida mais sedentário (Ferreira et al., 2020). Além disso, passar mais tempo nas redes sociais está correlacionado com uma maior frequência de consumo de álcool (Brunborg, Skogen & Andreas, 2022).

Por outro lado, O'Reilly et al. (2018) investigaram a opinião de adolescentes entre 11 e 18 anos sobre o uso das redes sociais para procurar informações sobre saúde mental, e concluíram que apesar dos desafios e perigos associados às redes sociais, estas plataformas oferecem maneiras valiosas de educar e promover a saúde mental. O que se pode concluir, em uma brevíssima incursão na produção sobre o tema, é que estamos diante de um fenômeno multifacetado, que exige dos pesquisadores um olhar acurado para as mais diversas repercussões, sejam elas positivas ou negativas. Além disso, conforme O'Reilly (2020), o debate sobre o uso de redes sociais, especialmente na adolescência, ainda está cercado por certo pânico moral, o que exige que tenhamos uma postura de fato avaliativa. Incluir pais, professores, profissionais de saúde e educação e os próprios adolescentes usuários de redes sociais é necessário para desvelar múltiplos modos de expressão do fenômeno. Orientados por essa premissa, o presente estudo inclui a perspectiva de adolescentes sobre o uso de redes sociais.

Algumas pesquisas sugerem que a expansão do uso de redes sociais entre adolescentes tem gerado preocupações nos adultos sobre seu impacto na saúde mental (Lorenzon et al., 2021; Rondon et al., 2021; Almeida, 2022; Tostes et al., 2022). Um estudo qualitativo com adolescentes da cidade de Salvador, na Bahia, desenvolvido por Almeida (2022), buscou analisar como o processo de comparação social dos adolescentes repercute na construção das suas apresentações de si na rede social digital *Instagram*. O termo 'apresentação de si' refere-se ao processo pelo qual os indivíduos tentam controlar como são percebidos pelos outros, além disso, algumas funções do ato de se apresentar estão associadas à construção da identidade pessoal, à manutenção da autoestima e à promoção de emoções positivas em detrimento das negativas. Como resultado, Almeida (2022) demonstra que há consequências negativas dessa comparação social, especialmente na autoestima desses adolescentes.

Em um cenário mais específico, Rondon et al. (2021) exploraram o impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o isolamento social, identificando que a pandemia de COVID-19 exacerbou o uso dessas plataformas, aumentando a exposição a potenciais danos emocionais. Lorenzon et al. (2021) destacam que o uso excessivo de redes sociais durante a adolescência pode levar a diversos problemas, incluindo distúrbios do sono, ansiedade e depressão. O extenso período da pandemia de COVID-19 pode, portanto, ter trazido novos hábitos para os adolescentes quanto ao uso excessivo das redes sociais.

[Tostes et al. \(2022\)](#) encontraram uma correlação entre o uso excessivo das mídias sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes, indicando a importância de um uso mais consciente e equilibrado dessas plataformas. Diante desses estudos, conclui-se que há uma relação entre o uso de redes sociais e a piora na saúde mental dos adolescentes em algum nível. No entanto, investigando o estado da arte sobre o tema nota-se certa lacuna quanto à percepção dos jovens sobre tal problema, de modo que parece necessária a inclusão maior dos próprios adolescentes como participantes de pesquisa.

Os dados presentes em nosso estudo foram obtidos como parte de uma investigação mais abrangente que analisa a prevalência de problemas socioemocionais, como depressão, ansiedade e estresse, entre adolescentes usuários de redes sociais. Embora a pesquisa mais ampla tenha envolvido outros atores, as informações sobre as percepções dos adolescentes em relação ao uso de redes sociais e eventuais implicações em sua saúde mental serão o foco deste artigo.

Objetivo

O objetivo do presente estudo é investigar como adolescentes percebem as repercussões do uso de redes sociais em sua saúde mental. Para isso, explorar-se-á suas experiências pessoais, desafios e estratégias para lidar com essas questões. A pesquisa pretende aprofundar a narrativa dos próprios adolescentes sobre as nuances dessa temática, contribuindo para a compreensão dos efeitos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes a partir da percepção destes.

Método

Delineamento

Utilizamos um desenho qualitativo e exploratório para investigar a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de adolescentes da Região Metropolitana de Salvador-BA. A pesquisa qualitativa permite uma compreensão mais aprofundada

das experiências subjetivas dos participantes, proporcionando insights sobre os processos psicológicos e sociais envolvidos ([Rey, 2005](#)). A fase qualitativa apresentada neste artigo compôs a terceira fase de um estudo sobre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes que envolveu pais, mães e cuidadores, além dos próprios adolescentes. No entanto, na fase qualitativa apenas os adolescentes foram entrevistados, portanto o presente artigo foca-se na perspectiva dos adolescentes e não na totalidade dos participantes.

Participantes

A amostra foi composta por 20 adolescentes com idades entre 14 e 17 anos, residentes nos municípios baianos de Salvador, Lauro de Freitas e Camaçari. Os participantes frequentavam a escola regularmente e utilizam redes sociais interativas (*Facebook, Instagram, X, TikTok, Discord, Reddit*) à época da pesquisa. Não foi utilizado como critério de inclusão o número de horas de uso diário. A seleção dos participantes resultou numa amostra com adolescentes de uma escola pública e de uma escola privada, ambas na cidade de Salvador, Bahia. Saliencia-se que apesar do total de 20 entrevistas, no presente artigo apenas 15 delas foram utilizadas na seção de resultados e discussão, devido a saturação dos dados observada nas entrevistas.

Procedimentos de coleta de dados

Para a seleção dos adolescentes que iriam participar da pesquisa, foi realizada uma apresentação da proposta de pesquisa aos alunos, mediante autorização da direção das escolas. Esta apresentação foi feita por parte dos autores do artigo, abordando o tema da pesquisa e, ao final, convidando os alunos interessados a participarem do estudo.

O roteiro para as entrevistas semiestruturadas foi elaborado colaborativamente pelos autores do artigo e continha questões sobre conteúdos acessados nas redes, sentimentos causados pelos conteúdos, percepção de tempo de uso, julgamento pessoal sobre impactos das redes na comparação social e efetividade interpessoal. As entrevistas foram audiogravadas com a devida autorização e tiveram duração média de 15 minutos.

Procedimentos de análise de dados

Os dados das entrevistas semiestruturadas foram analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo (Bauer, 2015). As entrevistas audiogravadas foram transcritas integralmente e, em seguida, foram analisadas com o objetivo de encontrar dados significativos relacionados à experiência dos participantes com a problemática em questão.

A transcrição foi posteriormente editada de modo a garantir o anonimato dos participantes da pesquisa. Para tanto, seus nomes ou menções a nomes de pessoas e instituições foram substituídos por nomes fictícios. No processo de edição da transcrição bruta foram utilizados símbolos para sinalizar nuances na fala dos participantes, como reticências entre colchetes (“[...]”) para supressão de trechos da fala. Fez-se a supressão quando o que foi dito pelo participante não foi considerado relevante para análise e interpretação dos dados.

Para sinalizar quando houve outras expressões emocionais (risos, choro, embargo da voz, entre outras), foi utilizada a descrição da expressão entre colchetes (E.g. “[embargo da voz]”). Os trechos de falas longas (a partir de quatro linhas) foram inseridos respeitando as normas APA com recuo do texto e entre aspas. Os trechos de fala transcrita serão apresentados em itálico, com aspas, para diferenciar das outras fontes do corpo do texto.

Considerações éticas

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde de acordo com as Resoluções nº 466/2012 (2012) e 510/2016 (2016). A pesquisa foi submetida inicialmente a um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) através da Plataforma Brasil, tendo parecer favorável emitido pelo CEP da Universidade Católica do Salvador (Número do Parecer: 6.734.627). A participação dos adolescentes foi garantida mediante a assinatura de um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) pelos próprios adolescentes e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos pais e/ou responsáveis, assegurando o cumprimento dos princípios de beneficência, não maleficência, justiça, privacidade, sigilo e anonimato.

Resultados e discussão

A análise dos dados revelou que apesar das particularidades da experiência de cada participante existem algumas tendências quanto a forma de uso e a percepção sobre esse uso das redes sociais. Os achados desta pesquisa acabam por corroborar (Vieira et al., 2022; Andrade et al., 2022). indicadores anteriormente apresentados de que há uma correlação entre o uso excessivo de redes sociais e repercussões negativas em termos de saúde mental entre adolescentes.

O aumento do risco de ansiedade já vem sendo associado ao tempo despendido frente a telas (Khouja et al., 2019). Isso pode ser ilustrado por meio dos relatos de Emília quando diz que “[...] nas aulas online mesmo, eu já parei de ir para aula para ficar no celular” e de Marinalva, “[...] na pandemia eu ficava muito tempo no TikTok e aí eu, quando eu via, piscava o olho, já era de noite. E aí eu ficava pensando, meu Deus, eu não fiz nada”.

O isolamento social e a dependência das redes sociais podem levar a sentimentos de solidão, depressão e ansiedade (Vieira et al., 2022). A partir da pandemia da COVID-19 ocorreu um evidente aumento no uso de eletrônicos e redes sociais (Andrade et al., 2022) não só para compensar o distanciamento físico, mas também para outros fins como as aulas virtuais. Como pode ser observado, ambas as participantes citadas afirmaram ter aumentado a frequência de uso durante a pandemia, o que parece indicar que esta relação não é fortuita.

Além disso, a maior parte dos adolescentes concordaram que o tempo nas redes sociais poderia ser utilizado de maneira mais produtiva em atividades como estudo, prática de esportes ou desenvolvimento de hobbies, como relata o participante Evandro: “[...] porque o tempo que eu estou gastando ali eu poderia estar utilizando para aprender outras coisas.” No entanto, os participantes afirmam sentir culpa ou frustração após longos períodos *online*, sugerindo uma dissonância entre suas intenções e ações. A relação entre gestão do tempo, controle do uso e percepção de uso excessivo apareceu nas diversas entrevistas, como sugere os dados sumarizados abaixo:

“o celular ele prende muito a geração atual. E a gente acaba perdendo tempo com coisas fúteis, em vez de aproveitar o momento e o tempo que temos” (Amanda).

“senti um tédio assim de tanto ver acabou de me sentir um pouco mal. Aí quando eu vi o tempo já passou e eu meu Deus do céu eu não fiz nada da minha vida só fiquei assistindo” (Bruno).

“eu poderia estar fazendo outras coisas do que estar ali, perdendo meu tempo em uma coisa que não iria me acrescentar em nada” (Fernanda).

“Eu acho que o tempo passou e eu fiquei muito tempo na rede social, eu vejo no final do dia assim, aí eu ficava horas mexendo no celular, aí quando eu via já era de noite e eu não tinha feito nada de importante no dia” (George).

“Acho que é mais porque eu acabei perdendo o tempo que eu tinha que usar para fazer algo e perdi o tempo vendo vídeo ou conversando no WhatsApp” (Jaqueline).

“quando eu ia pro trabalho, aí eu ficava deitado mexendo no celular e esquecia hora [...] Eu só ficava mexendo no celular e esquecia o horário mesmo” (João).

A percepção de má gestão do tempo ao utilizar celular que está demonstrada acima não parece fortuita. [Ward](#), Duke, Gneezy e Bos (2017) investigaram os efeitos da presença de smartphones na capacidade cognitiva dos indivíduos. Os participantes foram divididos em três grupos, com os smartphones colocados na mesa, no bolso/bolsa ou em outra sala. Os resultados mostraram que a presença dos smartphones na mesa resultou em pior desempenho nas tarefas de memória de trabalho e inteligência fluida, enquanto a ausência dos dispositivos (em outra sala) levou ao melhor desempenho. Isso sugere que a mera presença dos smartphones pode esgotar recursos cognitivos limitados, reduzindo a capacidade cognitiva disponível, mesmo quando os indivíduos não estão usando ativamente seus dispositivos. Logo, é provável que durante o uso esse mesmo impacto no desempenho cognitivo ocorra. Impactos de outras naturezas como sono, autoconceito, além de atenção e memória, são sugeridas neste mesmo estudo.

A exposição à luz azul dos dispositivos eletrônicos pode prejudicar o sono dos jovens, levando a fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração ([Yang](#) et al., 2022). As consequências desse comportamento são significativas, pois podem diminuir a qualidade

do sono devido ao uso das redes sociais em horários noturnos e um impacto negativo no desempenho acadêmico, como relata Marinalva: *“Às vezes eu passava até a noite toda, não dormia. Ficava a noite toda e aí eu só ia dormir 3 da tarde, por aí”* E Nicole quando questionada se já teve a sensação de não perceber o tempo passar respondeu que *“várias vezes no caso. Acho que todos os dias, no caso”*.

Cabe salientar que os ambientes virtuais também contribuem para promoção de estigmas e exposição a ataques virtuais ([Freitas](#) et al., 2021). Nesse sentido, os entrevistados citaram temas sensíveis como boatos, violência e injustiça, relatando situações nas quais sentiram desconforto e raiva, demonstrando a importância de uma relação saudável e consciente com o que é consumido *online*.

Um exemplo disso pode ser observado na entrevista com a participante Aline, quando a mesma aponta seu incomodo com conteúdos homofóbicos que encontra nas redes sociais, *“esse tipo comentário homofóbico machista, é... essas coisas assim [...] eu fico com raiva, né, de saber que ainda no século 21 ainda tem gente que fala sobre essas coisas, vai nas redes sociais para falar aí, disseminando o ódio assim”*. Em direção semelhante, Yago, outro participante, evidenciou seu desconforto com discursos preconceituosos, especialmente os de base religiosa, *“conteúdo religioso muitas vezes, principalmente quando tá... eu não gosto no geral, mas quando está disseminando ódio, quando está disseminando preconceito e principalmente conteúdo ruim com criança”*.

Para uma das entrevistadas, Adriana, um dos principais problemas citados por ela é a sensação de improdutividade gerada pelo uso excessivo das redes sociais. Ela menciona que passar muito tempo no celular vendo conteúdos de outras pessoas enquanto não realiza tarefas produtivas a faz sentir que não está sendo útil ao longo do dia *“Aí parece que você não é produtivo, porque você não fez nada ao longo do dia, só mexendo no celular”*. Essa falta de produtividade pode afetar o desempenho acadêmico e a realização de outras atividades importantes.

Além dos aspectos citados, um dado relevante foi coletado na entrevista com a participante Laura. A mesma expressou que o uso das redes sociais se associava com uma busca pessoal por esquivar-se de sentimentos negativos, que ela denominou de “vazio”, *“eu me senti neutra, talvez até felicidade, às vezes vazio, porque às vezes a gente assiste muito a internet para preencher, né? O vazio, tirar do tédio”* (grifo nosso). Em direção semelhante, Pablo, outro participante, associou a não percepção de passagem do tempo com um sentimento de “estranheza” ao utilizar redes sociais por um período prolongado de tempo, *“Me senti estranho que eu nem percebi que a casa tinha até ficado escura, que eu fiquei tanto tempo que escureceu e eu não percebi”* (grifo nosso).

Além disso, ela destaca a questão da comparação constante com a vida de outras pessoas nas redes sociais. Ela menciona que muitas vezes as pessoas tendem a comparar sua própria realidade com a vida aparentemente bem-sucedida de influenciadores digitais, o que pode gerar sentimentos de tristeza e insatisfação. Essa busca incessante por validação e comparação pode levar a problemas de autoestima e autoimagem. Outro impacto negativo do uso excessivo das redes sociais apontado por Adriana é a exposição a conteúdos perturbadores e prejudiciais, como notícias trágicas, crueldade contra animais e discursos de ódio. A respeito disso a participante Evelize também afirmou seu desconforto, *“eu não gosto é quando eu vejo maus tratamentos de animais [...] eu vi no TikTok, apareceu [um vídeo] de um maltrato em animais e aí eu denunciei. Eu não queria que aparecesse no meu TikTok, porquê é pesado para mim”*.

As estratégias de monitoramento do tempo de uso, as tentativas de regular o comportamento em relação ao celular e as reflexões sobre o impacto na vida acadêmica e social foram mencionadas como formas de lidar com os efeitos potencialmente danosos do uso das redes sociais, assim destaca Nicole *“Eu acho que a gente usa muito o celular e a gente acaba perdendo a noção do que é para fazer real na nossa vida”*. A respeito disso, Evelize, outra participante da pesquisa, narrou que também tem dificuldade na administração do tempo de uso, *“porque exemplo eu fico às vezes, ‘Ah, vou ficar um pouquinho deitada descansando no celular, 5 minutos’, fico lá distraída, e aí quando eu vejo, passou mais de 30 minutos, mais de 1 hora. E eu pensando que só passou 5 minutos”*.

Por fim, a influência positiva das atividades físicas, como a prática de esportes e a musculação, foi ressaltada como uma forma de equilibrar o tempo gasto nas redes sociais e manter o bem-estar físico e emocional *“Acho que o karatê em si eu não penso muito nisso e no cavalo também. Eu não penso nas redes sociais, no celular, nada”* (Nicole).

Evelize também destacou que as atividades físicas contribuem para seu desengajamento do uso excessivo de redes sociais, conforme trecho a seguir, *“me distrai mais a minha mente [atividades físicas]. Às vezes eu até esqueço que tenho meu celular. Às vezes eu fico tão focada naquilo que parece que eu me esqueço totalmente da tecnologia. Eu fico lá mais focada no esporte”*.

A ascensão das redes sociais trouxe consigo uma cultura de selfies, na qual os adolescentes buscam constantemente validar sua imagem e estilo de vida. Segundo [McLean](#), Jarman e Rodgers (2019), o comportamento de tirar selfies pode estar ligado a uma preocupação excessiva com a aparência e uma maior propensão a distúrbios alimentares e baixa autoestima entre os adolescentes. Isso leva ao questionamento sobre como a busca incessante por validação online pode impactar nos problemas socioemocionais e a autoimagem dos jovens.

A insatisfação corporal também emerge como um fator preditivo de problemas socioemocionais entre adolescentes. Conforme apontado por [Holland & Tiggemann](#) (2016), a constante exposição a imagens de corpos “perfeitos” nas redes sociais pode alimentar sentimentos de inadequação e insatisfação corporal entre os jovens, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas depressivos e baixa autoestima ao longo do tempo. Deve-se considerar como a cultura da hipervalorização da imagem nas redes sociais afeta a percepção que os adolescentes têm de si mesmos.

Emília e Aline, duas adolescentes de 14 anos, que participaram deste estudo, trazem relatos que convergem com a discussão sobre os efeitos das redes sociais na autoimagem e autoestima dos adolescentes, especialmente das meninas. Emília relata suas dificuldades com a crise de ansiedade desencadeada por comentários negativos e comparações com padrões de beleza distintos do seu. Segundo ela,

"Vejo, principalmente quando eu estou lá nas redes sociais, eu vejo lá no TikTok as meninas dançando lá com um corpo. Eu fico assim, olhando para mim. Eu olho para o corpo delas e olho para o meu corpo. Aí eu fico lá no espelho me comparando... Eu fiquei com crise por conta disso. Eu já tentei me cortar, já tentei me matar várias vezes".

Aline, por sua vez, também relatou como as comparações a levaram a pensamentos e comportamentos de autodepreciação, especialmente com conteúdos relacionados a diferenças fenotípicas que ela observava quando comparava a si mesma com outros usuários da rede. Segundo ela, *"Eu seguia muitas pessoas brancas do cabelo liso, lindo, sabe? Que era diferente de mim. Eu me odiava muito, tipo assim, minha aparência".*

Relatos como estes revelam como a percepção dos adolescentes de falta de representatividade nas redes sociais faz com que estes e estas questionem sua própria identidade ao seguir predominantemente perfis que exibiam um padrão de beleza específico que está distante de seu fenótipo. Observa-se ainda que o relato ressalta a necessidade urgente de uma representação mais diversificada e inclusiva nas plataformas digitais, a fim de proteger a autoestima e o bem-estar emocional dos adolescentes (Comin, Soares & Mombelli, 2024).

Esses relatos refletem os achados mais amplos em pesquisas, que evidenciam uma correlação entre o uso excessivo das redes sociais e sintomas de ansiedade e baixa autoestima entre os jovens (Comin, Soares & Mombelli, 2024). Em última análise, eles destacam a urgência de abordar a cultura de comparação perpetuada pelas mídias sociais e promover um ambiente online mais saudável e inclusivo para o bem-estar emocional.

Além disso, o fenômeno do *Fear of Missing Out* (FoMO) também tem sido identificado como um fator que contribui para o uso excessivo das redes, uma vez que a ideia de estar conectado e acompanhando conteúdos simultaneamente a inserção deles nas redes sociais parece atrair os adolescentes de modo significativo. Esse comportamento corrobora para o aumento dos sintomas de ansiedade e afeta negativamente o bem-estar psicológico (Moura et al., 2021).

A análise dos conteúdos das entrevistas revelou que o uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes está frequentemente associado a impactos negativos na saúde mental, como ansiedade e sensação de improdutividade. Muitos participantes relataram que, durante a pandemia, aumentaram significativamente o tempo de uso dessas plataformas, o que lhes gerou frustração e culpa por não utilizarem esse tempo de forma mais produtiva. Exemplos como o de Emília e Marinalva apontam que a utilização das redes sociais pode aumentar a percepção de consumo indevido do tempo, levando a sentimentos de arrependimento e perda de oportunidades de engajamento em atividades consideradas pelos participantes como mais construtivas.

Além dos impactos na gestão do tempo, os entrevistados também destacaram problemas de autoestima e autoimagem resultantes das comparações com os padrões de beleza exibidos nas redes sociais. Emília e Aline, por exemplo, relataram crises de ansiedade e comportamentos autodepreciativos desencadeados por essas comparações. A presença de conteúdos negativos, como discursos de ódio e crueldade contra animais, também foi mencionada como um fator perturbador. Esse conjunto de dados aponta, inclusive, que há uma moderação falha das redes no conteúdo que tem sido acessado pelos usuários, bem como o controle pouco eficiente das famílias sobre o conteúdo que é acessado por adolescentes. No entanto, alguns participantes identificaram atividades físicas como uma estratégia eficaz para equilibrar o tempo nas redes sociais e melhorar o bem-estar emocional, como observado nos relatos de Nicole e Evelize.

Considerações finais

Em suma, os dados indicaram influências das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, alinhando-se com estudos anteriores que apontam para a correlação entre o uso excessivo dessas plataformas e o aumento de problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Ainda que o nosso estudo não tenha natureza diagnóstica, é relevante apontar que emoções e pensamentos negativos associados ao uso puderam ser observados nas entrevistas.

Ressaltamos os impactos significativos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, conforme autorrelatado pelos participantes. A pesquisa evidenciou um aumento na ansiedade e sentimentos de improdutividade, além de frustração e culpa pela sensação de tempo desperdiçado. Os participantes apontaram a pandemia da COVID-19 e o isolamento social decorrente desta como um ponto de virada importante em seus comportamentos de uso das redes. Na pandemia, houve um crescimento substancial no tempo de uso das redes sociais, com uma percepção generalizada de perda de tempo e oportunidades produtivas.

As comparações com padrões de beleza exibidos nas redes sociais contribuíram para uma autoimagem negativa, levando a crises de ansiedade e comportamentos autodepreciativos. Além disso, a exposição a conteúdos perturbadores, como discursos de ódio e crueldade, gerou desconforto, raiva e frustração entre os adolescentes.

No entanto, os resultados também indicam que estratégias de mitigação, como a prática de atividades físicas, podem ajudar a equilibrar o uso das redes sociais e melhorar o bem-estar emocional. Participantes relataram que atividades como esportes e musculação contribuem para uma distração positiva, promovendo uma redução do tempo online e, conseqüentemente, uma melhoria na saúde mental. Esses achados enfatizam a importância de promover um uso mais consciente e equilibrado das redes sociais, bem como de fomentar práticas saudáveis que possam contrabalançar os efeitos negativos do tempo excessivo dedicado às plataformas digitais. Assim, políticas e programas voltados para a educação digital e a promoção de atividades físicas devem ser considerados essenciais na abordagem da saúde mental dos adolescentes.

A necessidade de estratégias educativas e práticas para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais faz-se necessária. Programas de conscientização sobre os impactos do uso prolongado e técnicas de gestão de tempo podem ser benéficos. Implementar limites de tempo e pausas regulares pode ajudar a equilibrar o uso das redes sociais com outras atividades produtivas e de autocuidado.

É crucial que pais e educadores reconheçam a importância desse equilíbrio para o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos jovens, e que os próprios adolescentes sejam educados nesse sentido.

A despeito das contribuições deste estudo para a compreensão dos impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, alguns limites são inerentes ao método utilizado. Primeiro, a amostra utilizada foi limitada a um grupo de adolescentes da cidade de Salvador, Bahia, o que pode não refletir a diversidade de experiências de jovens em diferentes contextos socioeconômicos e culturais. Por exemplo, pode haver diferenças na percepção e nos comportamentos de uso entre adolescentes de meio urbano e meio rural. Essa diferença pode ser explorada em estudos futuros.

Segundo, o caráter autorrelatado e transversal dos dados pode introduzir vieses importantes e os participantes podem não ter revelado completamente suas experiências. Além disso, o estudo se concentrou principalmente em aspectos negativos do uso das redes sociais, deixando de explorar possíveis benefícios e formas de uso saudável dessas plataformas. Isso pode ter sido ocasionado por vieses na própria formulação do roteiro de entrevistas.

Em estudos futuros recomenda-se a inclusão de uma amostra com maior diversidade de adolescentes de diferentes regiões e contextos socioeconômicos. Além disso, pesquisas futuras poderiam voltar-se para avaliação de intervenções específicas, como programas de educação digital e práticas de autocuidado, para avaliar sua eficácia em mitigar os impactos negativos das redes sociais que foram extensamente relatados pelos participantes do presente estudo. Investigar o papel dos pais, educadores e políticas públicas na mediação do uso das redes sociais entre adolescentes também seria importante para desenvolver estratégias de suporte mais eficazes.

Em suma, a pesquisa qualitativa revelou a complexidade das relações dos adolescentes com as redes sociais, apontando para a importância de uma abordagem crítica, consciente e equilibrada no uso dessas plataformas. É essencial promover a reflexão e o diálogo sobre essas questões para garantir uma vivência saudável e positiva no ambiente virtual.

Por fim, a pesquisa confirma a necessidade urgente de intervenções educativas e políticas públicas que promovam o uso consciente das redes sociais entre os adolescentes. Investir em programas de alfabetização digital e suporte psicológico pode ser crucial para mitigar o aumento dos efeitos negativos observados e promover a saúde mental para adolescentes em um mundo cada vez mais conectado.

Agradecimentos

Centro Universitário Maurício de Nassau pela bolsa de Coordenador de Iniciação Científica concedida ao autor Santana, R. R. C. que permitiu a realização da pesquisa apresentada neste artigo.

Contribuições dos autores

Os autores declararam ter feito contribuições substanciais ao trabalho em termos da concepção ou desenho da pesquisa; da aquisição, análise ou interpretação de dados para o trabalho; e da redação ou revisão crítica de conteúdo intelectual relevante. Todos os autores aprovaram a versão final a ser publicada e concordaram em assumir a responsabilidade pública por todos os aspectos do estudo.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Indexadores

A Revista Psicologia, Diversidade e Saúde é indexada no [DOAJ](#), [EBSCO](#) e [LILACS](#).



Referências

- Almeida, T. (2022). *Influência da Comparação Social na Apresentação de Si de Adolescentes na Rede Social Digital Instagram* [Dissertação de Mestrado. Universidade Federal da Bahia]. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36064>
- Andrade, B. M., Barreto, A. S. M., Campos, A. M., Carranza, B. L. P., Santana, L. M. C. B. S., Almeida, L. M. G. F. de, Ribeiro, M. C., Mendonça, N. P. V., Mendonça, V. P. V., & Soares, A. C. G. M. (2022). Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(8), e8511830515. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30515>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study [A relação entre o uso viciante de mídias sociais e videogames e sintomas de transtornos psiquiátricos: um estudo transversal em larga escala]. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
- Bauer, M. (2015). Análise de conteúdo clássica: uma revisão. In M. W. Bauer, & G. Gaskell. *Pesquisa Qualitativa com imagem, texto e som*. Vozes.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). *Social media and Mental Health* [Rede social e saúde mental]. Social Science Research Network. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3919760>
- Brunborg, G. S., Skogen, J. C., & Andreas, J. B. (2022). Time spent on social media and alcohol use among adolescents: A longitudinal study [Tempo gasto nas redes sociais e uso de álcool entre adolescentes: um estudo longitudinal]. *Addictive behaviors*, 130, 107294. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107294>
- Comin, B. C., Soares, N. M., & Mombelli, M. A. (2024). Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista De Gestão E Secretariado*, 15(5), e3727. <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3727>
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2479–2486. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>

- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N. de, Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. de. (2020). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2), e20180766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>
- Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., Melo, J. A. L., Silva, J. V., Melo, K. C. O., & Fernandes, S. F. (2021). . Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental [Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental]. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Holland, G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes [Uma revisão sistemática do impacto do uso de sites de redes sociais na imagem corporal e nos resultados de distúrbios alimentares]. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Khouja, J. N., Munafò, M. R., Tilling, K., Wiles, N. J., Joinson, C., Etchells, P. J., Johh, A. Hayes, F. M., Gage, S. H., & Cornish, R. P., A. . (2019). Is screen time associated with anxiety or depression in young people? Results from a UK birth cohort [O tempo de tela está associado à ansiedade ou depressão em jovens? Resultados de uma coorte de nascimentos no Reino Unido]. *BMC Public Health*, 19, 82. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6321-9>
- Lorenzon, A. J. G., Seixas, L. C., Lange, N. S., Alves, N. O., Jaeger, F. P., & Carlesso, J. P. P. (2021). Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia*, 22(3), 71-82. <https://doi.org/10.37777/dscs.v22n3-007>
- McLean, S. A., Jarman, H. K., & Rodgers, R. F. (2019). How do “selfies” impact adolescents’ well-being and body confidence? A narrative review [Como as “selfies” impactam o bem-estar e a confiança corporal dos adolescentes? Uma revisão narrativa]. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 513-521. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S177834>
- Moura, D., Moura, H., Filgueiras, G., Freire, S., Negreiros, F., & Medeiros, E. (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 11(3), 147-168. <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents [As redes sociais são prejudiciais à saúde mental e ao bem-estar? Explorando as perspectivas dos adolescentes]. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly [Mídias sociais e saúde mental de adolescentes: o bom, o ruim e o feio]. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200-206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. (2012). Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. (2016). Esta Resolução dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html
- Rey, F. G. (2005). *Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação*. Pioneira Thomson Learning.
- Rondon, M. C. S., Estrela, A. C. G. S., Sales, S. C., Costa, V. V., Santos, A. B., Costa, B. F. ., & Lima, N. C. (2021). O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(4), e5310413747. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.13747>

- Tostes, A. M. G., Lanes, C. C., & Castro, G. F. P. (2022). Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica. *Revista Transformar*, 16(1), 188-208. <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>
- Vieira, Y. P., Viero, V. S. F., Saes-Silva, E., Silva, P. A., Silva, L. S., Saes, M. O., Domenech, L. M., Dumith, S. C. (2022). Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 40. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420in>
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity [Fuga de cérebros: a mera presença do próprio smartphone reduz a capacidade cognitiva disponível]. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154. <https://doi.org/10.1086/691462>
- Yang, F., Qi, L., Liu, S., Hu, W., Cao, Q., Liu, Y., Tang, M., Lv, Z., Zhou, Z., & Yang, Y. (2022). Body dissatisfaction and disordered eating behaviors: The mediation role of smartphone addiction and depression [Insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados: o papel mediador do vício em smartphones e da depressão]. *Nutrients*, 14(6), e1281. <https://doi.org/10.3390/nu14061281>