



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE – FPS
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
PIC – FPS – 2024/2025

TAMARA MACHADO FERREIRA

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS POR ESTUDANTES ADOLESCENTES NA CIDADE
DO RECIFE E SUA RELAÇÃO COM A ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Recife
2024-2025

O USO DE MÍDIAS SOCIAIS POR ESTUDANTES ADOLESCENTES NA CIDADE DO RECIFE E SUA RELAÇÃO COM A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Artigo científico como parte da avaliação do
Programa de Iniciação Científica - PIC FPS,
2024-2025.

Linha de pesquisa: Cuidados e atenção à saúde mental nos ciclos da vida.

Orientadora: César Filipe da Silva Oliveira.

Co-Orientadora: Waleska de Carvalho Marroquim Medeiros.

Co-Orientadora: Cecylia Roberta Ferreira de Oliveira.

Autor: Tamara Machado Ferreira

Coautora: Bianca Lins Santiago, Ingrid Letícia Florentino Mariz, Marília Soares de Moura
Silveira, Gustavo de Oliveira Melo, João Gabriel Viana Melo e Vitor Arruda Silva.

Recife
2024-2025

César Filipe da Silva Oliveira

Psicólogo Hospitalar do ambulatório de Oncologia IMIP, Doutorando e mestre em psicologia cognitiva/UFPE.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3556-600X>

Waleska de Carvalho Marroquim Medeiros

Psicóloga pela UNICAP. Pós-graduação em Psicologia da família e realidade social pela FAFIRE. Doutora e mestre em psicologia clínica pela Universidade Católica de Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5739-4712>

Cecylia Roberta Ferreira de Oliveira

Tutora de medicina da FPS.

Cirurgiã Dentista. Mestra em Avaliação em Saúde Coletiva (IMIP).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6960-5815>

Bianca Lins Santiago

Acadêmica do 10º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4130-3847>

Ingred Letícia Florentino Mariz

Acadêmica do 10º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7188-8619>

Tamara Machado Ferreira

Acadêmica do 10º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1020-2691>

Marília Soares de Moura Silveira

Acadêmica do 10º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5941-0837>

Gustavo de Oliveira Melo

Acadêmico do 10º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6902-8553>

João Gabriel Viana Melo

Acadêmico do 10º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2791-7399>

Vitor Arruda Silva

Acadêmica do 9º período do curso de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, Pernambuco.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6751-9795>

RESUMO

Introdução: A era digital trouxe desafios para a saúde mental, com a ansiedade e a depressão afetando parte da população, especialmente os adolescentes. O uso de mídias sociais pode expor os jovens a padrões de vida irrealistas, agravando esses sentimentos. Embora as mídias sociais também possam oferecer suporte social, a dependência digital está associada a sintomas de depressão e ansiedade. **Objetivo:** Avaliar a relação do uso de mídias com a ansiedade e depressão em estudantes do terceiro ano do ensino médio de uma escola pública. **Método:** Estudo observacional, descritivo e transversal com 61 estudantes do ensino médio, com idades entre 15 e 19 anos. Foram aplicados questionários contendo dados sociodemográficos, hábitos de uso de mídias sociais, Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes e Internet Addiction Test. A análise estatística foi realizada com os testes de Qui-Quadrado de Pearson e exato de Fisher. **Resultados:** A amostra foi majoritariamente feminina, com 100% de acesso à internet. 42,6% dos participantes apresentaram uso problemático ou indícios de adição à internet e o escore de estresse, ansiedade e depressão foi maior neste grupo ($p=0,037$). Não houve associação significativa entre o tempo de tela diário e os níveis de estresse, ansiedade ou depressão. **Conclusão:** Os resultados corroboram a literatura que associa o uso excessivo de redes a sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. O estudo sugere que a qualidade do uso das mídias, e não apenas o tempo de tela, pode ser o fator mais determinante para a saúde mental.

Palavras-chave: Mídias sociais; Adolescentes; Ansiedade; Depressão.

ABSTRACT

Introduction: The digital age has brought challenges to mental health, with anxiety and depression affecting part of the population, especially adolescents. Social media use can expose young people to unrealistic lifestyle standards, aggravating these feelings. Although social media can also offer social support, digital dependence is associated with symptoms of depression and anxiety. **Objective:** To evaluate the relationship between media use and anxiety and depression in third-year high school students from a public school. **Method:** An observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted with 61 high school students, aged 15 to 19 years. Questionnaires were administered containing sociodemographic data, social media usage habits, the Depression, Anxiety and Stress Scale for Adolescents, and the Internet Addiction Test. Statistical analysis was performed using Pearson's Chi-Squared and Fisher's exact tests. **Results:** The sample was predominantly female, with 100% of participants having internet access. 42.6% of participants showed problematic use or signs of internet addiction, and the stress, anxiety, and depression scores were higher in this group ($p=0.037$). There was no significant association between daily screen time and levels of stress, anxiety, or depression. **Conclusion:** The results corroborate the literature that associates excessive use of social media with symptoms of anxiety and depression in adolescents. The study suggests that the quality of media use, and not just screen time, may be the most determining factor for mental health.

Keywords: Social media; Adolescents; Anxiety; Depression.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de ansiedade e mais de 260 milhões sofrem de depressão. A ansiedade se caracteriza por um excesso de medo ou nervosismo, enquanto a depressão se manifesta por um estado de ânimo deprimido e a perda de interesse ou prazer nas atividades cotidianas. Embora essas condições possam se apresentar de maneiras variadas em cada indivíduo, têm um impacto profundamente negativo em sua qualidade de vida.¹

A relação de tais transtornos com o uso de telas e mídias sociais intensificou-se na "era digital", compreendida no fim do século XX, possibilitou a chegada das mídias sociais, cuja definição consiste em um conjunto de redes sociais em uma plataforma digital, ou seja, mídia social é um desdobramento de redes sociais.² As plataformas de mídias sociais “permitem aos usuários espaços ilimitados para armazenar ferramentas para organizar, promover e transmitir os seus pensamentos, opiniões, comportamentos e mídias para os outros”. Portanto, as telas como smartphones, tablets e computadores, tornaram-se elementos indispensáveis da vida moderna, proporcionando acesso instantâneo a uma ampla gama de informações e entretenimento. Contudo, a exposição constante a feeds de notícias, imagens de vida idealizada e a busca incessante por validação social em plataformas online podem desencadear e agravar sentimentos de ansiedade.^{3,4}

Em um contexto caracterizado pela evolução tecnológica e crescente complexidade das relações interpessoais, percebem-se dois desafios à saúde mental: a ansiedade e a depressão, condições que exercem impacto significativo sobre uma vasta parcela da sociedade, especialmente em adolescentes, considerados aqueles que possuem de 10 a 19 anos.^{5,6} Os adolescentes são considerados um dos grupos de risco mais suscetíveis aos efeitos das redes sociais, sendo essas idades normalmente associadas ao período escolar e/ou final do ensino médio e início do ensino superior. Esses cenários, por sua vez, são extremamente carregados de obrigações e expectativas diversas de provas, futuro, entre outros. Tais questões, para muitos adolescentes, podem ser bastante desafiadoras, tornando-se, inclusive, propícias para desenvolvimento de transtornos de humor.⁷

Em um estudo da TIC KIDS de 2021, realizado com 2.651 crianças e adolescentes, constatou-se que 96% dos adolescentes entre 15 e 17 anos entrevistados eram usuários de internet e 46% deles afirmaram usar as mídias sociais para procura de apoio emocional. É perceptível que as interações sociais têm se voltado para o ambiente virtual, seja pelo ambiente

dos jogos ou das redes sociais online, nos quais frequentemente é o único local que os adolescentes conseguem encontrar seus amigos de imediato, aumentando a tendência ao isolamento e da busca pelo apoio emocional em um ambiente “fora da realidade”, criando assim a dependência digital.⁸

Somado a isso, mostrou-se a diminuição da faixa etária ao observar o uso da rede móvel, chegando a 82,2% de 10 a 13 anos e 91,8% entre 14 a 19 anos.⁸ Houve então, consequente diminuição da faixa etária de início dos transtornos de humor. Tal fato se mostrou ainda mais relevante com o advento da pandemia de Covid-19, na qual se reestruturaram as formas de contato interpessoal relacionadas a estudo, entretenimento e interações no geral. Essa nova forma de interação se baseou no contato à distância (virtual) em tempo integral, acelerando a incorporação do meio digital como indispensável para todas as faixas etárias e induzindo o desgaste da relação interpessoal, favorecendo o distanciamento social e as dificuldades de conexões físicas.⁹

A dependência digital ocorre em 1,4 - 17,9% dos adolescentes na população mundial e a dependência digital pode ser associada a sintomas de transtornos como depressão e ansiedade social, sendo um preditor do primeiro. O uso desenfreado do recurso digital é especialmente perigoso para adolescentes que já possuem quadro anterior depressivo, sendo inclusive associado a eventos extremos, como o suicídio e a automutilação.¹⁰ Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), a influência da mídia pode exacerbar a percepção do adolescente entre sua realidade e aspirações futuras, o que pode desencadear, também, ansiedade neste grupo.⁵

Embora haja evidências de que as mídias sociais possam ser um catalisador para problemas de saúde mental, também existem aspectos positivos. O suporte social e interações positivas promovidas por essas redes permitem que, ao participar de grupos ou páginas nas mídias sociais, os usuários tenham a oportunidade de se cercar de pessoas que compartilham interesses e perspectivas semelhantes. Essas conexões podem ser particularmente significativas para membros de minorias sociais, como a comunidade LGBTQIA+ ou grupos étnicos e de gênero, que encontram apoio e fortalecimento por meio do contato online.⁴

Portanto, levando em consideração o conhecimento acadêmico, o uso das mídias sociais por adolescentes pode trazer consequências negativas, especialmente em relação à saúde mental, porém ainda são necessários maiores estudos sobre a temática. Nesse contexto, a

pesquisa teve como objetivo avaliar a relação do uso das mídias sociais com os Transtornos de Ansiedade e Depressão em estudantes adolescentes do terceiro ano do ensino médio de uma escola pública de referência da região metropolitana do Recife/PE.

2. MÉTODO

Estudo observacional, descritivo e transversal desenvolvido em uma escola pública de referência da região metropolitana do Recife/PE", com os alunos do terceiro ano do ensino médio. Foram obtidos dados dos participantes a partir de um questionário autoaplicável criado pelos próprios pesquisadores, o qual abrange dados sociodemográficos e hábitos de uso de mídias sociais. Além disso, foram utilizadas duas escalas validadas: Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A) e o Internet Addiction Test (IAT).

Foram incluídos e aptos a responder o questionário alunos da EREM Augusto Severo, entre 15 e 19 anos, que estivessem cursando o terceiro ano do ensino médio no momento da aplicação do questionário e que consentiram e obtiveram autorização documentada dos respectivos responsáveis legais para participar da pesquisa. O processo de seleção dos participantes foi por conveniência e demanda espontânea. Alunos maiores de 18 anos que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para os menores de 18 anos, foi solicitado que seus pais ou responsáveis assinassem o TCLE, e os adolescentes assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). Para definir o tamanho mínimo da amostra, foi utilizada uma fórmula ajustada para populações finitas.

A população do estudo foi formada por 61 estudantes do terceiro ano do ensino médio da EREM Augusto Severo. A amostra foi composta por essa população, selecionados por conveniência, demanda espontânea e preenchimento adequado dos termos de consentimento, quando necessário. Levando em consideração a população do estudo e as especificidades do estudo, o poder da amostra calculado foi de 87%.

A EDAE-A, uma versão validada da DASS-21 para adolescentes brasileiros, consiste em 21 afirmativas sobre a frequência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. As respostas variam de 0 (não aconteceu comigo nesta semana) a 3 (aconteceu comigo na maior parte da semana). Já o IAT, composto por 20 itens em escala Likert, permite classificar os participantes em três categorias com base na pontuação total: usuário mediano (20 a 39 pontos), usuário problemático (40 a 69 pontos) e usuário com adição (70 a 100 pontos).

Os dados foram processados no software EPI-INFO versão 3.3.2 com dupla entrada para garantir a precisão. As variáveis categóricas foram apresentadas em tabelas e gráficos com frequências absolutas e relativas. Para testar associações entre as variáveis categóricas, foram usados os testes Qui-Quadrado de Pearson e, quando aplicável, o teste exato de Fisher. As análises estatísticas foram realizadas no software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para Windows, versão 13.0.

As variáveis independentes do estudo incluem: Idade, Sexo, Procedência, Cor, quantidade de aparelhos com internet, acesso à internet em casa, uso de redes sociais, aparelho e rede social de preferência, tempo de tela diário e série escolar. As variáveis dependentes são os escores obtidos na EDAE-A e as categorias de classificação do IAT. A pesquisa está em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e respeita os princípios da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) nº 13.709/2018. O estudo não apresenta conflitos de interesse pessoais ou institucionais.

3. RESULTADOS

A amostra final do estudo foi composta por 61 adolescentes, com idade média de 17,7 anos (mínimo 15; máximo 19), sendo a maioria do sexo feminino (52,5%) e autodeclarados pardos (52,5%). A quase totalidade dos participantes residia em área urbana (95,1%) e possuía acesso à internet (100%), com predominância do uso de celular como aparelho preferencial (91,8%).

Em relação ao tempo de tela diário, 92,7% dos estudantes relataram permanecer conectados por mais de três horas ao dia, sendo que 26,2% afirmaram utilizar de cinco a seis horas e outros 26,2% ultrapassaram sete horas de uso. As redes sociais mais utilizadas foram WhatsApp e Instagram (96,7% cada), seguidas de TikTok (86,9%) e YouTube (83,6%). Quando questionados sobre a rede social de maior preferência, o TikTok destacou-se, sendo citado por 46,7% dos adolescentes, seguido do Instagram (35%).

No que diz respeito aos sintomas de estresse, ansiedade e depressão avaliados pela escala EDAE-A, verificou-se diferença estatisticamente significativa entre os sexos para ansiedade ($p=0,008$) (Tabela 1), com escores mais elevados entre as meninas. Também foram observadas diferenças relevantes de acordo com a cor da pele: adolescentes autodeclarados negros apresentaram médias mais altas para estresse ($p=0,013$), enquanto brancos e pardos

mostraram valores inferiores (Tabela 2). Quanto ao tempo de uso diário das redes, não houve associação significativa com estresse, ansiedade ou depressão (Tabela 3).

Tabela 1 - Relação entre o EDAE-A e sexo

Variável	Feminino (n=32) Média (Mín-Máx)	Masculino (n=29) Média (Mín-Máx)	<i>p</i>
Estresse	1.21 (0.14-3.00)	0.88 (0.00-3.00)	0.050
Ansiedade	0.80 (0.14-2.29)	0.50 (0.00-1.71)	0.008
Depressão	1.10 (0.00-2.29)	0.92 (0.00-2.86)	0.280
Total	1.04 (0.10-2.52)	0.77 (0.00-2.10)	0.082

Tabela 2 - Relação entre o EDAE-A e raça

Variável	Branca (n=20) Média (Mín-Máx)	Negra (n=9) Média (Mín-Máx)	Parda (n=32) Média (Mín-Máx)	<i>p</i>
Estresse	1.24 (0.14-3.00)	1.62 (0.57-3.00)	0.78 (0.00-2.43)	0.013
Ansiedade	0.83 (0.00-2.29)	0.75 (0.14-1.86)	0.53 (0.00-2.29)	0.098
Depressão	1.24 (0.00-2.86)	1.16 (0.00-2.14)	0.83 (0.00-2.57)	0.131
Total	1.10 (0.10-2.52)	1.18 (0.24-2.10)	0.71 (0.00-2.10)	0.039

Tabela 3 - Relação entre o EDAE-A e o tempo de uso de tela

Variável	1-2h (n=4) Média (Mín-Máx)	3-4h (n=24) Média (Mín-Máx)	5-6h (n=16) Média (Mín-Máx)	7h+ (n=16) Média (Mín-Máx)	<i>p</i>
Estresse	0.86 (0.00-1.86)	0.85 (0.00-2.71)	1.21 (0.00-3.00)	1.17 (0.14-3.00)	0.417
Ansiedade	0.89 (0.00-2.29)	0.46 (0.00-1.71)	0.79 (0.00-2.29)	0.69 (0.14-1.43)	0.254
Depressão	0.79 (0.00-2.14)	0.77 (0.00-2.14)	1.24 (0.00-2.86)	1.16 (0.00-2.57)	0.199
Total	0.85 (0.00-2.10)	0.69 (0.00-2.10)	1.08 (0.00-2.52)	1.01 (0.10-1.86)	0.217

A análise do perfil de uso segundo o Internet Addiction Test (IAT) revelou que 42,6% dos estudantes apresentavam uso problemático ou indícios de adição, enquanto 57,4% foram classificados como usuários medianos (Tabela 4). Indivíduos com uso problemático exibiram escores significativamente maiores na soma total de estresse, ansiedade e depressão ($p=0,037$), além de tendência a maiores níveis isolados de ansiedade ($p=0,055$) e depressão ($p=0,083$), quando comparados aos usuários medianos (Tabela 5).

No cruzamento entre variáveis sociodemográficas e classificação do IAT, não foram identificadas diferenças significativas em relação ao sexo, idade, cor ou local de moradia (Tabelas 8 e 9). Contudo, a quantidade de aparelhos com acesso à internet apresentou tendência estatística ($p=0,064$), sugerindo maior frequência de uso problemático entre adolescentes que possuíam apenas um dispositivo (Tabela 9).

Tabela 4 - Classificação do IAT

Classificação Dicotômica	Frequência
Usuário Mediano	35 (57.4%)
Usuário problemático/com Adição	26 (42.6%)

Na comparação entre os grupos, os estudantes com uso problemático obtiveram médias mais elevadas de estresse, ansiedade e depressão, embora as diferenças não tenham alcançado significância estatística isoladamente. O escore global do EDAE-A, entretanto, mostrou diferença significativa ($p=0,037$), indicando maior comprometimento emocional entre esses participantes. Esse resultado sugere que o impacto do uso problemático se manifesta de forma mais clara quando considerados os indicadores de maneira integrada (Tabela 5).

Tabela 5 - Relação entre o EDAE-A e o IAT

Variável	Usuário Mediano (n=35) Média (Mín-Máx)	Usuário Problemático (n=26) Média (Mín-Máx)	<i>p</i>
Estresse	0.87 (0.00-2.29)	1.30 (0.00-3.00)	0.120
Ansiedade	0.54 (0.00-2.29)	0.82 (0.00-2.29)	0.055
Depressão	0.87 (0.00-2.86)	1.20 (0.00-2.57)	0.083
Total	0.76 (0.00-2.10)	1.11 (0.00-2.52)	0.037

A análise da idade demonstrou médias próximas entre os grupos, com 17,8 anos para os usuários medianos e 17,6 anos para os problemáticos, sem diferença significativa ($p=0,160$). Essa homogeneidade indica que, dentro da faixa etária avaliada, a idade não foi um fator discriminante para o padrão de uso da internet, mantendo-se estável entre os estudantes avaliados (Tabela 6).

Tabela 6 - Relação entre idade e o IAT

Variável	Usuário Mediano (n=35)	Usuário Problemático (n=26)	p-valor
	Média (Mín-Máx)	Média (Mín-Máx)	
Idade	17.8 (15-19)	17.6 (16-19)	0.160

Não foram verificadas diferenças significativas quanto a sexo, cor da pele e local de moradia entre os grupos. Observou-se, contudo, uma tendência estatística na variável quantidade de aparelhos com acesso à internet ($p=0,064$), com maior proporção de uso problemático entre aqueles que dispunham de apenas um dispositivo. Esse achado, embora não significativo, aponta para uma característica de uso que pode ser relevante em futuras investigações.

4. DISCUSSÃO

ASSOCIAÇÃO ENTRE O USO PROBLEMÁTICO DE MÍDIAS SOCIAIS E SAÚDE MENTAL

Os achados deste estudo corroboram a crescente literatura que associa o uso excessivo das redes sociais ao surgimento de sintomas de ansiedade e depressão entre adolescentes do ensino médio. Trata-se de uma população particularmente vulnerável, uma vez que a adolescência é marcada por intensas transformações biopsicossociais, além de ser um período de construção da identidade e consolidação da autoestima.

É pertinente relacionar os achados deste estudo com os de outras pesquisas nacionais, como a do Rio Grande do Sul, a qual aponta que adolescentes do ensino médio de uma escola do estado apresentam riscos de desenvolver depressão e ansiedade associados ao uso problemático e excessivo de redes sociais sendo, inclusive, faixas etárias equivalentes às desta pesquisa. No presente estudo, por exemplo, a maioria dos participantes relatou excesso de tempo online com a intensificação de sentimentos de ansiedade ainda que a conclusão dos nossos dados não aponte o tempo como fator principal para a problemática, mas sim a qualidade do conteúdo consumido.¹¹

A literatura científica recente aponta para um efeito paradoxal das mídias sociais na saúde mental. Observou-se que enquanto o uso moderado pode favorecer o apoio social e a disseminação de informações em saúde e educação, o uso excessivo e desregulado tem sido associado ao aumento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse.¹² Elementos como a comparação social, a exposição a padrões irreais de vida e a busca constante por validação são frequentemente descritos como fatores de risco nesse processo.¹³ O TikTok, em especial, tem

recebido atenção por seu design algorítmico baseado em recompensas instantâneas, o que pode estimular comportamentos de caráter aditivo.¹²

Os resultados do presente estudo convergem com esse cenário global. Foi identificada uma prevalência de 42,6% de usuários classificados como “problemáticos/com adição”, grupo que apresentou escores significativamente mais elevados na Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (DASS). Ademais, 46,7% dos participantes indicaram o TikTok como a rede social mais utilizada, o que reforça a literatura que associa essa plataforma a padrões compulsivos de engajamento.¹²

Outro aspecto relevante é que, diferentemente de parte da literatura, nosso estudo não encontrou associação significativa entre o tempo diário de uso das mídias sociais e o risco de ansiedade. Esse resultado sugere que a quantidade de horas de tela pode ser menos determinante do que a qualidade das interações virtuais. O consumo contínuo de conteúdos idealizados parece exercer maior influência sobre o surgimento de sintomas ansiosos do que o tempo de uso em si.

Além disso, foi observada uma tendência de associação entre o uso problemático da internet e sintomas depressivos ($p=0,083$). Ressalta-se, contudo, que a relação identificada é de correlação e não necessariamente de causalidade, uma vez que adolescentes já em sofrimento psíquico podem recorrer às redes sociais como forma de distração ou fuga emocional, perpetuando um ciclo vicioso.¹⁴

Ao tentar entender essa tendência dos jovens na sociedade atual de passar horas de seu dia consumindo conteúdos de mídias sociais, é possível achar explicação em mecanismos psicológicos como o *Fear of Missing Out* (FOMO), o qual pode ser traduzido como “medo de perder” ou “medo de ficar de fora”, levando ao comportamento de estar conectado por mais tempo em redes sociais para não perder atualizações online sobre o mundo ao qual estão inseridos. Ao relacionarmos o fenômeno com os alunos que integram este estudo, podemos perceber que a dificuldade em se desconectar das redes sociais apontada pelos estudantes, pode ter o fenômeno FOMO como um dos motivos plausíveis.¹⁵ Isso é danoso visto que a ativação dopaminérgica gerada por estímulos digitais repetitivos favorece comportamentos de dependência, o que pode aumentar a suscetibilidade já mencionada anteriormente desse público desenvolver ansiedade e depressão.¹⁶

Outro mecanismo fisiopatológico plausível para explicar a ligação entre redes sociais e saúde mental é a privação de sono. O uso de dispositivos eletrônicos em horários noturnos, associado à exposição à luz azul, interfere nos ritmos circadianos, reduzindo a qualidade do sono. O déficit de sono, por sua vez, está fortemente relacionado à irritabilidade, fadiga,

dificuldades de concentração e, em médio prazo, ao agravamento de quadros depressivos e ansiosos.¹⁷

Do ponto de vista social, o uso abusivo de mídias digitais favorece o isolamento interpessoal. Apesar de a manutenção de relacionamentos ser uma motivação declarada para o uso das redes, observa-se que a natureza predominantemente virtual dessas interações pode resultar em empobrecimento das habilidades sociais no ambiente real, com consequências para a integração comunitária e a percepção de pertencimento. Esse isolamento pode contribuir para sentimentos de solidão e alienação, reconhecidamente associados à depressão e à ansiedade.¹⁸

CONSEQUÊNCIAS DO USO ABUSIVO DE TELAS

Essas evidências trazem implicações relevantes para a saúde pública e a educação. No contexto da adolescência — fase já marcada por intensas transformações — o uso problemático de mídias sociais pode intensificar vulnerabilidades emocionais e contribuir para o desenvolvimento de transtornos de humor. Nesse sentido, recomenda-se a implementação de programas de educação digital em ambientes escolares e familiares. Esses programas devem ir além da simples restrição de tempo de tela, promovendo o uso consciente e crítico dessas plataformas. Além disso, é fundamental capacitar profissionais de saúde e educadores para identificar sinais de uso problemático e oferecer suporte adequado.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS E LIMITAÇÕES DO ESTUDO

É relevante salientar, ainda, que, embora os riscos estejam bem documentados, não se pode negligenciar potenciais efeitos positivos das redes sociais, como o acesso à informação, à educação e a manutenção de vínculos, especialmente em contextos de limitação geográfica ou social. Entretanto, o desafio está em promover um equilíbrio entre esses benefícios e os riscos advindos do uso excessivo e não regulamentado.¹⁹

Do ponto de vista prático, os resultados deste estudo reforçam a necessidade de ações preventivas e de educação digital no ambiente escolar e familiar. Orientar adolescentes sobre o uso consciente das redes sociais, estimular hábitos de higiene do sono e fomentar atividades presenciais de socialização são estratégias relevantes para mitigar riscos. Além disso, profissionais de saúde, especialmente aqueles que atuam na atenção primária e em saúde escolar, devem estar atentos a sinais de sofrimento psíquico em jovens com alto tempo de exposição às mídias sociais, visto que tais sintomas podem ser subestimados.¹⁷

5. CONCLUSÃO

O presente estudo investigou a complexa relação entre o uso de tecnologias digitais e a saúde mental de 61 estudantes do 3º ano do ensino médio, revelando nuances importantes para o debate atual. Nossos achados indicam que o principal fator associado ao aumento de estresse, ansiedade e depressão não é a quantidade de tempo de tela, mas sim a qualidade desse uso. A prevalência de 42,6% de estudantes com comportamentos de uso problemático da internet, e a correlação significativa deste grupo com maiores escores de sofrimento psíquico ($p = 0,037$), serve como um forte sinal de alerta.

Este resultado é particularmente preocupante no contexto do 3º ano do ensino médio, uma fase de intensas pressões acadêmicas e transições de vida. A descoberta de que o padrão de uso é mais determinante que o tempo de exposição ou o tipo de dispositivo (celular ou notebook) sugere que as intervenções devem focar em comportamento e educação digital, e não apenas em restrições de tempo.

A contribuição deste trabalho reside em seu recorte específico sobre adolescentes de uma escola pública estadual, um grupo historicamente sub-representado na literatura científica, que majoritariamente explora populações de maior nível socioeconômico. Essa predominância limita a compreensão do fenômeno em contextos diversos, especialmente quando se considera o fator classe social, já que os efeitos das mídias digitais também impactam de forma significativa adolescentes em situação de maior vulnerabilidade.

Apesar da relevância dos achados, algumas limitações devem ser consideradas. O desenho transversal do estudo impede o estabelecimento de relações de causalidade direta. Além disso, o tamanho reduzido da amostra limita a generalização dos resultados.

Por fim, destaca-se que a compreensão da relação entre redes sociais e saúde mental exige uma abordagem multidimensional. Fatores individuais, familiares, culturais e socioeconômicos interagem de forma complexa e podem modular tanto o risco quanto a gravidade dos sintomas. Pesquisas futuras devem aprofundar a análise desses determinantes e explorar intervenções que promovam ambientes digitais mais saudáveis, com especial atenção à adolescência como etapa crítica de desenvolvimento.

Diante disso, é fundamental que as escolas desenvolvam estratégias para capacitar os jovens a gerir sua vida digital de forma mais autônoma e consciente. Programas de educação em ética e cidadania digital, são essenciais para fornecer aos jovens ferramentas para navegar em um ambiente hiperconectado, reconhecendo os riscos e utilizando a internet como um espaço de crescimento e expressão positiva.

6. REFERÊNCIAS

1. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Compêndio de psiquiatria. 11ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
2. Souza JLA, Araújo DCD, Paula DAD. Mídia social WhatsApp: uma análise sobre as interações sociais. Rev Alterjor [Internet]. 2015 maio 5 [acesso em 2024 abr 20];11(1):131-65. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/aj11-a05/96617>
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Acesso à Internet e à Televisão e Posse de Telefone Móvel Celular para Uso Pessoal – 2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2019 [acesso em 2023 mar 1]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34954-internet-ja-e-acessivel-em-90-0-dos-domicilios-do-pais-em-2021>
4. Feitosa-Bueno LA. Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface [tese]. São Luís (MA): Universidade Federal do Maranhão; 2018.
5. Organização Pan-Americana da Saúde. Saúde mental dos adolescentes [Internet]. Washington (DC): OPAS; [acesso em 2025 set 17]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>
6. Organização Pan-Americana da Saúde. OMS divulga novas estatísticas mundiais de saúde [Internet]. Washington (DC): OPAS; 2022 [acesso em 2025 set 17]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/20-5-2022-oms-divulga-novas-estatisticas-mundiais-saude>
7. Aberastury A, Kesselman H, Pavlovsky E, Priehoda M, Romero N. Adolescência. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 1983.
8. Comitê Gestor da Internet no Brasil. TIC Kids Online Brasil [Internet]. São Paulo: CGI.br; [acesso em 2025 set 17]. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20221121120124/tic_kids_online_2021_livro_eletronico.pdf
9. Borges JA, Nakamura PM, Andaki ACR. Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2022;27:e0287. doi: 10.12820/rbafs.27e0287
10. Moreno-Camacho CA, Montoya-Torres JR, Jaegler A, Gondran N. Sustainability metrics for real case applications of the supply chain network design problem: a systematic literature review. J Clean Prod. 2019;231:600-18. doi: 10.1016/j.jclepro.2019.05.278
11. Vieira YP, Medeiros R, Pires AL, Schuch I, Silva S, Diefenthaler V, et al. Excessive use of social media by high school students in Southern Brazil. Rev Paul Pediatr. 2022;40:e2020420. doi: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020420
12. Siqueira LF, Teixeira CM, Cavalcante YVL, Melo FJP, Porfirio KR, Lima Filho AC, et al. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Braz J Implantol Health Sci [Internet]. 2024 out 11 [acesso em 2025 set 17];6(10):1384-90. Disponível em: <https://bjihb.emnuvens.com.br/bjihb/article/view/3893>
13. Dias IM, Teixeira CM, Feitosa LA, Azevedo SS, Borges JA. Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. Contrib Cienc Soc. 2024 jan 31;17(1):8054-76. doi: 10.55905/revconv.17n.1-487
14. Twenge JM, Campbell WK. Media use is linked to lower psychological well-being: evidence from three datasets. Psychiatr Q. 2019 mar;90(2):311-31. doi: 10.1007/s11126-019-09630-7

15. Brendon D, Nogueira S, Bica AS, Marcon R, Leite M, Frizzo MN, et al. Prevalência e fatores preditores do "fear of missing out" entre acadêmicos de medicina durante a pandemia da COVID-19. *Rev Bras Educ Med*. 2024 jan;48(3):e20230292. doi: 10.1590/1981-5271v48.3-2023-0292
16. Masri-Zada T, Martirosyan S, Abdou A, Barbar R, Kades S, Makki H, et al. The impact of social media & technology on child and adolescent mental health. *J Psychiatry Psychiatr Disord*. 2025;9(2):111-30. doi: 10.26502/jppd.2572-519X0215
17. Lima Filho AC, Teixeira CM, Cavalcante YVL, Melo FJP, Porfirio KR, Siqueira LF, et al. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Rev Educ Saúde* [Internet]. [acesso em 2025 set 17]. Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/11526/13583>
18. Yaqoob MD. The relationship between social media use and adolescent mental health: a systematic review [Internet]. 2024 nov 12 [acesso em 2025 set 17]. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/385739929_THE_RELATIONSHIP_BETWEEN_SOCIAL_MEDIA_USE_AND_ADOLESCENT_MENTAL_HEALTH_A_SYSTEMATIC_REVIEW
19. Orben A, Przybylski AK. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav*. 2019 fev;3(2):173-82. doi: 10.1038/s41562-018-0506-1