

O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual

The impact of social networks on adolescents' mental health: the triggers of virtual anxiety

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: los desencadenantes de la ansiedad virtual

Késia dos Santos Costa^{1*}

ORCID: 0009-0002-3028-2419

Castorina da Silva Duque¹

ORCID: 0000-0003-0466-0965

Leila Tomazinho de Lacerda

Dumarde¹

ORCID: 0000-0002-3344-5298

Otávio da Silva Oliveira²

ORCID: 0009-0006-8724-3989

Paulo José de Andrade³

ORCID: 0009-0001-3031-0494

Giselle Barcellos Oliveira

Koepe¹

ORCID: 0000-0002-4821-1021

¹Universidade Veiga de Almeida.
Rio de Janeiro, Brasil.

²Prefeitura Municipal de Cabo
Frio. Rio de Janeiro, Brasil.

³Instituto Nacional de
Cardiologia. Rio de Janeiro, Brasil.

Como citar este artigo:

Costa KS, Duque CS, Dumarde LTL, Oliveira OS, Andrade PJ, Koepe GBO. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. *Glob Acad Nurs.* 2023;4(Sup.3):e383. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200383>

*Autor correspondente:

kesiacosta2@hotmail.com

Submissão: 08-08-2023

Aprovação: 16-10-2023

Resumo

Objetivou-se levantar e discutir as evidências científicas e as consequências sobre o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de adolescentes, e analisar o papel do enfermeiro frente a essa temática. Trata-se de um estudo de revisão integrativa, do tipo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa. A busca foi realizada nas bases de dados LILACS, BDNF, SciELO e MEDLINE. Após aplicados os critérios de elegibilidade 10 artigos compuseram a amostra final. Os dados foram analisados pela análise de conteúdo, na modalidade temática. Três categorias emergiram desta pesquisa: a ansiedade e outros transtornos desencadeados pelo uso das redes sociais em adolescentes; fatores que levam à ansiedade relacionados ao uso das redes sociais em adolescentes, e o enfermeiro e as estratégias frente à ansiedade relacionada ao uso das redes sociais em adolescentes. Verifica-se que as redes sociais possuem efeito negativo nos adolescentes quando utilizada sem limites, sendo porta de entrada para o surgimento e desenvolvimento da Ansiedade e outros transtornos. O enfermeiro é fundamental na elaboração de estratégias que atenuem os efeitos da ansiedade provocada pelo uso das redes sociais por adolescentes, sendo a educação em saúde um forte aliado.

Descritores: Adolescente; Rede Social; Ansiedade; Enfermagem Psiquiátrica; Saúde Mental.

Abstract

The aim was to raise and discuss the scientific evidence and consequences on the impact of the use of social networks on the mental health of adolescents, and to analyze the role of nurses in this regard. This is an integrative review study, of an exploratory descriptive type, with a qualitative approach. The search was carried out in the LILACS, BDNF, SciELO and MEDLINE databases. After applying the eligibility criteria, 10 articles made up the final sample. The data were analyzed using content analysis, in thematic mode. Three categories emerged from this research: anxiety and other disorders triggered using social networks in adolescents; factors that lead to anxiety related to the use of social networks in adolescents, and nurses and strategies regarding anxiety related to the use of social networks in adolescents. It appears that social networks harm adolescents when used without limits, being a gateway to the emergence and development of Anxiety and other disorders. The nurse is fundamental in developing strategies that mitigate the effects of anxiety caused using social networks by adolescents, with health education being a strong ally.

Descriptors: Adolescent; Social Network; Anxiety; Psychiatric Nursing; Mental Health.

Resumen

El objetivo fue plantear y discutir la evidencia científica y las consecuencias sobre el impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, y analizar el papel del enfermero al respecto. Se trata de un estudio de revisión integradora, de tipo descriptivo exploratorio, con enfoque cualitativo. La búsqueda se realizó en las bases de datos LILACS, BDNF, SciELO y MEDLINE. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, 10 artículos constituyeron la muestra final. Los datos fueron analizados mediante análisis de contenido, en modalidad temática. De esta investigación surgieron tres categorías: ansiedad y otros trastornos desencadenados por el uso de redes sociales en adolescentes; factores que conducen a la ansiedad relacionada con el uso de redes sociales en adolescentes, y enfermeras y estrategias frente a la ansiedad relacionada con el uso de redes sociales en adolescentes. Parece que las redes sociales tienen un efecto negativo en los adolescentes cuando se utilizan sin límites, siendo una puerta de entrada para el surgimiento y desarrollo de la Ansiedad y otros trastornos. La enfermera es fundamental en el desarrollo de estrategias que mitiguen los efectos de la ansiedad provocada por el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, siendo la educación para la salud un fuerte aliado.

Descritores: Adolescente; Red Social; Ansiedad; Enfermería Psiquiátrica; Salud Mental.



Introdução

É sabido que ao longo dos anos, as gerações passaram por mudanças significativas, e que cada geração é caracterizada por um marco histórico social que delimita os seus indivíduos e suas ações culturais e sociais. As gerações foram marcadas significativamente pelo marco da revolução tecnológica, onde as pessoas foram cada vez mais se moldando a uma mudança de vida de constante adaptação evolutiva caracterizada pelo avanço do uso da Internet e de suas tecnologias¹.

A Era Digital foi um marco explosivo no Brasil, onde a população sofreu uma mudança abrupta em seu modo de vida, separando toda uma grande população em dois grupos distintos: o grupo que possuía uma vida mais simples e produtiva em campos de trabalho, que se propuseram em sua minoria, a viver essa realidade se privando um pouco da tecnologia, e o grupo que cresceu junto ao avanço dessas tecnologias, que se propuseram a aprender e a fazer do seu dia a dia, uma escola da tecnologia, onde tudo era novo e atrativo aos olhos desse grupo. O que definiu fortemente a separação da metrópole e do campo simples onde abrigavam essa minoria que ainda se propunha a levar uma vida mais simples, seguindo seus costumes¹.

Tem-se bem delimitado entre os anos, esse avanço tecnológico e suas gerações, que podem ser divididas em Geração Z e Geração Alpha, que são duas gerações conectadas com toda essa evolução da comunicação e pesquisa. A geração Z delimitada entre os anos 1995 – 2010 nasceu em meio ao avanço da Era Digital, já familiarizada com suas tecnologias, mas em constante aprendizado, uma geração tecnologicamente mais didática e preparada, que se mostra em constante evolução. Já a Geração Alpha, é delimitada para anos pós 2010, no qual nascidos Alpha crescem em meio à tecnologia avançada, onde tudo é mais acessível e pronto, com uma alfabetização tecnológica acessível desde sua infância, que se desenvolve cada dia mais, sendo mais favorável o uso de suas tecnologias cada vez mais atrativas¹.

Neste contexto, tem-se as redes sociais, que no ambiente virtual significam sites ou aplicativos que operam em níveis diversos, como profissional, de relacionamento, dentre outros. Elas permitem o compartilhamento de informações entre pessoas e/ou empresas. Uma rede social é sempre um conjunto de atores e suas relações².

Os usuários das redes sociais virtuais vêm se moldando independente de suas gerações, e seu modo de socializar, aprender, comunicar e relacionar vem sofrendo mudanças significativas devido ao seu constante modo de vida on-line³.

O uso das redes sociais por adolescentes é algo extremamente comum atualmente, onde esses jovens utilizam essa ferramenta não apenas para entretenimento, mas também como forma de comunicação e expressão, uma vez que constituem um meio importante de conexão com seus pares. Todavia, esta utilização não é isenta de riscos⁴.

A navegação dos adolescentes pelas redes sociais ainda é vista com pouca percepção dos riscos associados e suas consequências. No entanto, o uso excessivo desta ferramenta traz consigo perigos mascarados, dentre os quais

De acordo com estudo⁶, o uso descontrolado das redes sociais está ligado diretamente à ansiedade, e seus sintomas são bem distintos. Muitos estudos sobre essa relação estão sendo feitos em todo o mundo, e possuem resultados positivos quanto aos sintomas de ansiedade estarem relacionados à dependência das redes sociais pelos adolescentes.

Vale ainda dizer, que os adolescentes passam naturalmente por uma série de mudanças e exigências próprias dessa faixa etária, como alterações hormonais, relações interpessoais algumas vezes conturbadas, preparação para o futuro profissional, dentre outras mudanças. Ou seja, estes jovens vivem em constante pressão devido às responsabilidades inerentes de seu ciclo de vida. Nesta conjuntura, o uso excessivo das redes sociais pode acarretar e/ou agravar sintomas de ansiedade entre os adolescentes.

A ansiedade decorrente do uso das redes sociais por adolescentes ocorre quando a exposição de fotos, stories e outras ferramentas digitais deixa de ser uma distração para se tornar uma necessidade diária. Neste contexto, o enfermeiro, assim como outros profissionais de saúde que atuam com adolescentes, devem atentar para a educação destes jovens quanto ao uso excessivo das redes sociais, sendo capaz de auxiliar os adolescentes a perceberem quando o uso estiver excessivo. A prevenção desta realidade é cada vez mais importante, centrando a educação não apenas nos adolescentes, mas em seus familiares, mostrando sempre os benefícios e os riscos atrelados ao uso da ferramenta, auxiliando no processo de restrição do uso quando necessário⁴.

Diante do exposto, objetivou-se levantar evidências científicas sobre o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de adolescentes, discutir a ansiedade como consequência do uso das redes sociais na saúde mental de adolescentes, e analisar o papel do enfermeiro frente à ansiedade decorrente do uso das redes sociais em adolescentes.

A relevância do estudo para a enfermagem está na possibilidade deste estudo servir para nortear os profissionais de saúde sobre a importância no acolhimento aos adolescentes e suas famílias diante a dependência da Internet por esses jovens, favorecendo um ambiente estratégico para orientações e ajuda. Sendo também, de grande relevância para orientar a sociedade sobre o controle do uso de Internet por seus adolescentes, sendo uma medida de prevenção. E para o meio acadêmico, levantar dados científicos que sirvam como base para pesquisas futuras, auxiliando acadêmicos que tenham interesse na área.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa do tipo descritivo exploratório com abordagem qualitativa, sendo “um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática”⁷.



O estudo descritivo descreve a ocorrência de um evento, geralmente, uma doença, levando em conta as características de uma pessoa, como sexo, idade, raça, nível socioeconômico, local e tempo de um evento em algum espaço de tempo importante. É usado quando há poucos dados sobre frequência, história natural ou determinantes de uma doença⁸.

De acordo com estudo⁹, as pesquisas exploratórias, são pesquisas que contêm a finalidade de familiarizar o problema à fim de levantar e abordar hipóteses deixando o problema mais explícito, o objetivo dessas pesquisas é aprimorar ideias e excitar as intuições sobre a problemática apontada, tendo uma gama de possibilidades flexíveis acerca do fato estudado.

A revisão integrativa realizada seguiu as seis etapas estabelecidas para este tipo de revisão, a saber: 1ª Fase: Elaboração da pergunta norteadora, 2ª Fase: Busca ou amostragem na literatura, 3ª Fase: Coleta de dados, 4ª Fase: Análise crítica dos estudos incluídos, 5ª Fase: Discussão dos resultados e 6ª Fase: Apresentação da revisão integrativa⁷.

Esta revisão integrativa foi conduzida pela seguinte pergunta de pesquisa: “Qual é a influência das redes sociais virtuais no desencadeamento da ansiedade nos adolescentes?”. Tal pergunta foi pautada na estratégia PICo (Quadro 1), que possui sensibilidade para abranger pesquisas qualitativas com foco nas experiências humanas e nos fenômenos sociais, sendo P= população, paciente ou problema abordado no estudo; I= fenômeno de interesse; Co= contexto¹⁰.

Quadro 1. Aplicação da estratégia PICo. Cabo Frio, RJ, Brasil, 2022

Acrônimo	Definição	Aplicação
P	População, paciente ou problema estudado	Adolescentes
I	Interesse	Ansiedade
Co	Contexto	Uso das redes sociais sem limitação

As bases de dados utilizadas nesta pesquisa foram a Literatura Latina Americana e do Caribe em Ciências em Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Os critérios de inclusão adotados para esta revisão integrativa foram: artigos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 10 anos, no idioma português que tivessem relação com a pergunta e objeto desta pesquisa. Foram excluídos desta busca teses, dissertações, trabalho de conclusão de curso, livros, manuais e protocolos.

Os descritores utilizados na busca e constantes na plataforma de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram: “Adolescente”, “Saúde Mental”, “Ansiedade”, “Rede Social”, “Redes Sociais Online”, “Internet” e “Uso da Internet”. Tais termos foram combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR” para uma maior abrangência na busca, sendo: ““Adolescente” AND “Saúde Mental” OR “Ansiedade” AND “Redes Sociais” OR “Redes Sociais Online” OR “Internet” OR “Uso da Internet””.

O cruzamento dos descritores identificou 355 estudos primários nas bases de dados escolhidas para esta pesquisa. A leitura dos títulos excluiu 282 estudos, restando 73 para leitura dos resumos. A análise dos resumos excluiu 53 estudos, que não estavam de acordo com os critérios de elegibilidade, ficando 20 para leitura completa. Destes 20, 11 eram condizentes com os objetivos da pesquisa. Desses 11, um artigo foi excluído por duplicidade, sendo a amostra final desta revisão integrativa composta por 10 artigos. Esta estratégia de busca está demonstrada da Figura 1, que foi adaptada com base no fluxograma do *checklist* Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises - PRISMA (Figura 1)¹¹.

O fluxograma do *checklist* PRISMA é uma representação de todo o processo de busca e seleção dos artigos nas bases de dados. Este fluxograma demonstra o passo a passo das estratégias de busca utilizadas para a recuperação dos artigos, desde o início da busca até a quantidade de artigos delimitada como amostra final. Apesar de inicialmente ter sido orientado especificamente para revisões sistemáticas, vários autores têm se apropriado desta ferramenta, seja uma versão adaptada ou original, na revisão integrativa da literatura¹¹.

O processo de busca e seleção dos estudos ocorreu entre os meses de setembro e outubro de 2022.

Os 10 estudos selecionados na amostra final foram agrupados em ordem decrescente em um quadro para uma melhor visualização dos resultados. Este instrumento favoreceu o agrupamento das informações chaves de cada estudo selecionado, construindo um banco de dados para a etapa final da pesquisa. As informações retiradas dos artigos selecionados que compuseram o quadro foram: título, periódico, ano de publicação, autores, objetivos, tipo de estudo, resultados e conclusão (Quadro 2).

Tendo em vista a categorização dos resultados alcançados, após a organização dos artigos escolhidos, foi realizada uma leitura minuciosa dos mesmos, dando início à etapa de análise e discussão dos resultados.

Os dados foram analisados pelo método da Análise de Conteúdo de Bardin, estratégia esta que pode ser definida como um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção destas mensagens¹².

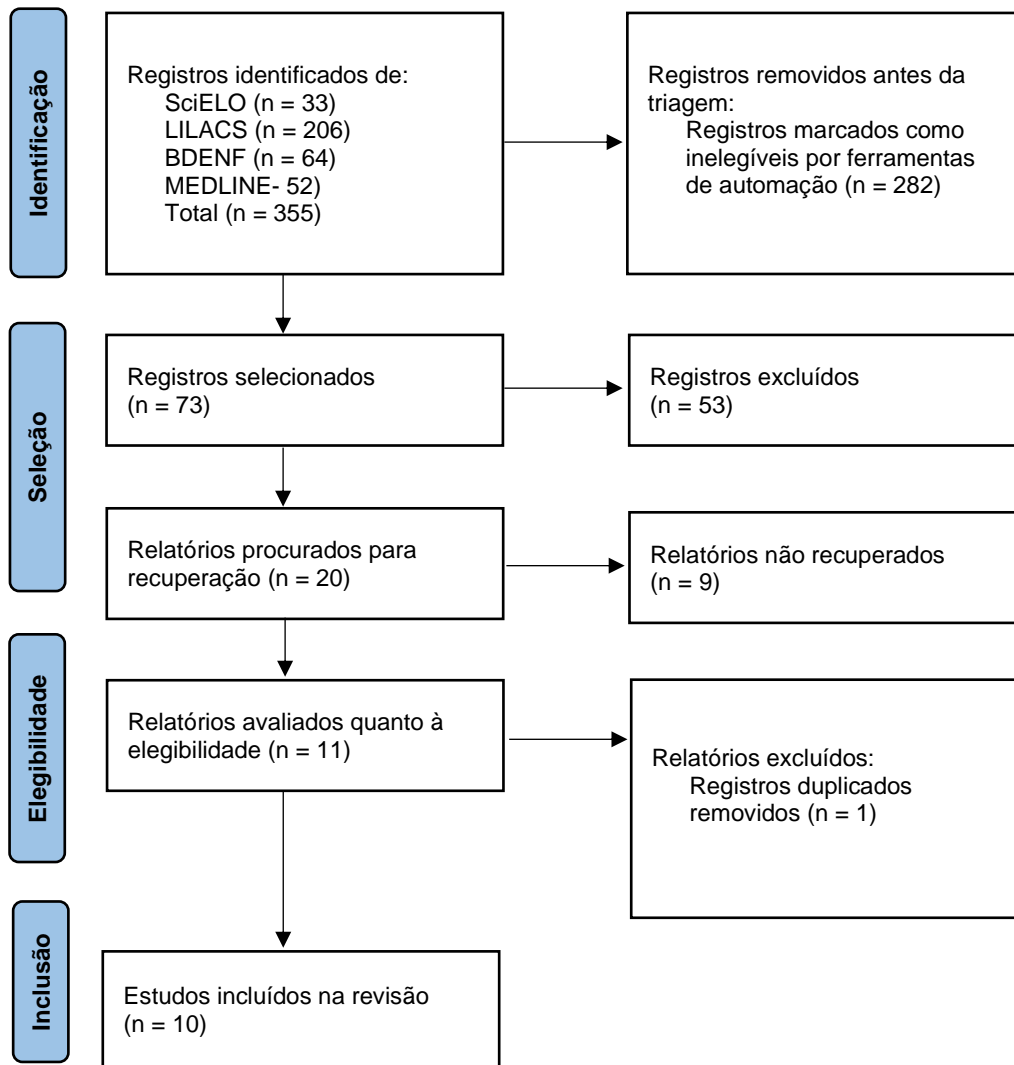
A análise de conteúdo se deu na modalidade temática, segundo as etapas preestabelecidas pelo referencial metodológico adotado, a saber: pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados.

A pré-análise contemplou a organização do material a ser utilizado, advindo das informações extraídas dos 10 artigos selecionados. Conforme já mencionado, a organização se deu pela construção de um quadro analítico, que contemplou pontos chaves a serem analisados. Em seguida, foi feita a literatura flutuante do material empírico, com uma identificação inicial de aspectos relevantes que atendiam aos objetivos do estudo.

Na etapa de exploração do material foram identificadas unidades de significação pertinentes ao contexto da pesquisa, que foram codificadas e agrupadas tematicamente, dando origem a categorias analíticas prévias. Na terceira e última etapa, tratamentos dos dados, houve a interferência e interpretação das categorias estabelecidas, com base em uma análise reflexiva, pautada em referenciais teóricos pertinentes e significativos.

Dessa forma, as categorias analíticas provenientes da análise temática de conteúdo foram: a ansiedade e outros transtornos desencadeados pelo uso das redes sociais em adolescentes; fatores que levam à ansiedade relacionados ao uso das redes sociais em adolescentes, e o enfermeiro e as estratégias frente à ansiedade relacionada ao uso das redes sociais em adolescentes.

Figura 1. Fluxograma de busca e seleção de estudos. Cabo Frio, RJ, Brasil, 2022



Resultados e Discussão

A seguir serão expostos os resultados das análises referentes aos estudos que constituem a revisão narrativa. A busca bibliográfica identificou 10 artigos que enfatizam os problemas à saúde mental dos adolescentes, derivados do uso excessivo das redes sociais.

O Quadro 2, mostra de forma sucinta os estudos explorados nessa revisão, em ordem decrescente. Dentre os 10 artigos selecionados, um é do ano de 2022, dois de 2021, um de 2019, dois de 2017, um de 2015, um de 2013, um de 2010 e um de 2009.

Quadro 2. Classificação dos artigos implicados nessa revisão, em ordem decrescente de publicação, segundo: periódico, ano de publicação, objetivo, resultado e conclusão. Cabo Frio, RJ, Brasil, 2022

Título e Tipo de Estudo	Periódico Ano de publicação	Autores	Objetivos	Resultados e Conclusões
Ansiedade e isolamento social na adolescência: como manejar? ¹³	Revista Científica Saúde e Tecnologia	PINHEIRO; et al.	Discutir sobre ansiedade, adolescência, isolamento social e apresentar a Terapia cognitivo-	A criação de estratégias para lidar com os efeitos que as exigências promovem nas pessoas, é algo urgente e necessário. Uma vez dotados de autonomia e conscientes do



Estudo de Revisão.	(2022).		comportamental como ferramenta para manejo da ansiedade.	que pode estar acontecendo consigo em situações adversas, o manejo será a diminuição permanente da ansiedade.
Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de Adolescentes ¹⁴	Revista de Psicologia Educação e Cultura	TABOGA; JUNIOR.	Avaliar o impacto das redes sociais na autoimagem e bem-estar subjetivo em estudantes.	Foi identificada correlação positiva entre indicadores de depressão e tempo de uso de redes sociais. Foi possível correlacionar o tempo e padrão de uso das redes sociais com desfechos negativos em saúde mental.
Estudo de Campo.	(2021).			
Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: Revisão integrativa da literatura ¹⁵	Revista Enfermagem atual In Derme	LIMA; PRIMO.	Identificar o papel da enfermagem frente a ansiedade do adolescente causada pelo uso excessivo das redes sociais.	Foram selecionados 09 artigos, dentro do recorte temporal de 2016 a 2020, que levaram a discussão de três categorias: Ansiedade causada pela Influência das Redes Sociais; Identificação Precoce da Ansiedade; e Ações da Enfermagem para a Ansiedade.
Estudo de Revisão.	(2021).			
Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura ¹⁶	Revista Educação, Psicologia e Interfaces	SOUZA; CUNHA.	Examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes.	Os resultados obtidos comprovaram que há relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Também foi possível notar que as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência.
Estudo de Revisão.	(2019).			
A influência das redes sociais no comportamento social dos adolescentes ¹⁷	Revista Ciência e Sociedade	FARIAS; CRESTANI.	Investigar a influência das redes sociais no comportamento social do adolescente.	Os resultados indicam o quanto o uso das redes sociais tem influenciado as relações dos adolescentes, isso pode ser tanto de maneira positiva como negativa e é preciso uma atenção especial no que diz a respeito a maneira de se orientar os adolescentes e uma maior atenção dos pais com relação ao que os filhos fazem na Internet.
Pesquisa de Campo.	(2017).			
Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras ¹⁸	Jornal Brasileiro de Psiquiatria	LIRA; et al.	Avaliar relações entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na imagem corporal (IC) de adolescentes do sexo feminino.	Participaram 212 meninas sendo a maioria eutrófica (65,1%). 85,8% estavam insatisfeitas com a IC; a maioria desejava uma silhueta menor. O acesso diário maior de 10 vezes ao dia ao Facebook e Instagram aumentou a chance de insatisfação em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente.
Estudo de Campo.	(2017).			
As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas ³	Revista HOLOS	SANTOS, V; SANTOS, J.	Refletir sobre a presença e influência das redes sociais digitais na sociedade e educação, buscando identificar sua importância enquanto ferramenta de comunicação e informação, bem como também aspectos ideológicos inerentes a esse fenômeno.	As redes possibilitadas pela Internet estão sendo usadas, gerando novas maneiras de participação política, novas formas de entretenimento, novas formas de contato social etc., sendo um fato que suas estratégias precisam ser discutidas em ambientes formais de ensino, uma vez que diversos aspectos da existência humana se encontram sobre influência dessas ferramentas.
Estudo de Revisão.	(2015).			
Prevalência e padrões de transtornos psiquiátricos em adolescentes encaminhados com dependência da Internet ¹⁹	Revista de Psiquiatria Clínica e Neurociência	BOZKURT; et al.	Investigar prevalência e padrões de transtornos psiquiátricos em jovens com dependência da Internet (IA).	A frequência dos grupos diagnósticos foi a seguinte: transtorno comportamental, transtorno de ansiedade, (Transtorno de humor, Transtorno de eliminação, (TIC Transtorno, e transtorno de uso de substâncias.
Pesquisa de Campo.	(2013).			
Adolescência e MSN: o arranjo tecnológico da subjetividade. Pesquisas e Práticas Psicossociais ²⁰	Pesquisas e Práticas Psicossociais	BARROS; NETO.	Cartografar os processos de subjetivação que estão emergindo com o advento das novas tecnologias, a partir de	Os resultados apontam para novos processos de subjetivação desencadeados pelo agenciamento adolescente-MSN, em três dimensões: as experiências tecnológicas de si, o MSN como lugar de encontro
Pesquisa de Campo.	(2010).			

			investigação sobre os relacionamentos que os adolescentes estabelecem pelo MSN.	subjetivo e alguns processos de subjetivação presentes.
Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: Uma Revisão ²¹ Estudo de Revisão.	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (2009).	VIANNA; CAMPOS; FERNANDEZ.	Apresentar, com escopo na infância e na adolescência, uma revisão da literatura sobre o transtorno de ansiedade de separação, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e o transtorno de ansiedade social (TAS) atuais.	O estudo identificou as situações mais ansiogênicas para pré-adolescentes. A leitura em sala de aula; escrever no quadro negro; apresentações artísticas ou esportivas; e conversar com pessoas da mesma idade e com adultos foram apontados como situações difíceis a serem enfrentadas pelo grupo amostrado.

A leitura apurada dos artigos selecionados expostos no Quadro 2 possibilitou que os temas tratados fossem agrupados e especificados de forma organizada, propiciando uma análise qualitativa desta pesquisa. Portanto, surgiu desta análise, quatro categorias analíticas temáticas, a saber: a ansiedade e outros transtornos desencadeados pelo uso das redes sociais em adolescentes; fatores que levam à ansiedade relacionados ao uso das redes sociais em adolescentes, e o enfermeiro e as estratégias frente à ansiedade relacionada ao uso das redes sociais em adolescentes.

A ansiedade e outros transtornos desencadeados pelo uso das redes sociais em adolescentes

A revisão narrativa mostrou que a ansiedade está presente em todos os resultados de transtornos à saúde mental dos adolescentes usuários de redes sociais, sendo uma porta de entrada para outros problemas psicológicos e sociais.

O uso das redes sociais de forma descontrolada, gera problemas na saúde mental dos adolescentes, e esses problemas refletem no meio social do usuário, podendo causar conflitos familiares, dificuldade de aprendizagem, dificuldade social, transtorno de ansiedade e déficit de atenção. Além desses problemas, pode gerar ainda depressão, alterações de humor, tentativa de suicídio, timidez, fobia social, isolamento social e problemas afetivos²².

Os problemas relacionados ao uso das redes sociais não se limitam apenas ao tempo de utilização, mas também ao conteúdo consumido e a exposição da vulnerabilidade do jovem, que está propício a diversos problemas externos como: *Cyberbullying*, agressão, julgamentos e oposição, além dos problemas internos de ansiedade e depressão²³.

O consumo de Internet e suas tecnologias, vem mudando o jeito do ser humano se comportar, pensar, socializar e de se sentir. Mudanças na forma de leitura, atenção, comunicação, socialização e saúde mental, vem evoluindo cada vez mais, conforme a população consome e se desenvolve virtualmente. Cada vez mais, é visto adolescentes almejando padrões de vidas adultas e suas posturas, sendo uma população cada vez mais anti-intelectual e extremamente consumista e conectada. A geração conectada, se limita à ansiedade e redução de tempo, áudios, textos e vídeos acelerados, e a impaciência da leitura cortada, que vê, mas não absorve, caracterizando o déficit de atenção e a ansiedade²⁴.

Fatores que levam à ansiedade relacionados ao uso das redes sociais

A revisão integrativa apontou que o consumo de diversos conteúdos midiáticos em um curto tempo, pode ser um desencadeador da ansiedade, já que os conteúdos ofertados aos usuários têm sido cada vez menores, rápidos e cheios de informações, e como as tecnologias promovem essa aceleração, seus usuários se adequam a ela, vivendo essa impaciência, dentro de seu cotidiano.

A Associação Americana de Psicologia, define a multitarefa como uma prática de várias ações ao mesmo tempo que não são bem-sucedidas, já que a capacidade de atenção do cérebro é limitada, logo, as multitarefas podem ser executadas, mas nem sempre totalmente eficazes e promissoras. As redes sociais e suas tecnologias pregam a valorização das multitarefas em seu meio virtual, que se espelham na vida real. Por esta razão, existe uma preocupação entre os pesquisadores de que comportamentos digitais obsessivos, podem causar danos ou alterações neurológicas nos usuários. A neuroplasticidade é o ato dos neurônios se modificarem, e com o consumo exagerado das mídias a curto tempo, o cérebro precisa acompanhar essa modificação rapidamente e isso acelera a forma como os neurônios enviam impulsos e informações para o cérebro e corpo, o que pode em alguns casos, dar uma "pane no sistema", assim como as máquinas que muito são utilizadas para acesso as tecnologias virtuais²⁴.

A revisão mostrou ainda que o tempo constante gasto com a utilização das redes sociais de forma cotidiana, ocasiona desequilíbrio da vida real, gera frustrações e expectativas elevadas de vida que podem vir a nunca serem saciadas.

A ocupação do tempo de forma amplamente virtual ocasiona vícios silenciosos que perturbam a qualidade de vida e a saúde mental e física de um ser humano. Ansiedade, depressão, fobia social, medo, transtorno de pânico, distúrbios alimentares e de sono são problemas de saúde graves decorrentes do consumo de Internet e suas tecnologias. Todo esse vício silencioso é permeado por aspectos ambientais, fisiológicos, sociais e psíquicos que impactam o indivíduo usuário, como aspectos ambientais, fisiológicos, sociais e psíquicos, que ocorrem pela necessidade do adolescente preencher lacunas de sua vida, que a vida real não consegue preencher, sendo o uso das redes sociais quase como uma válvula de escape para



conflitos reais, tornando o usuário, uma vítima acessível dos problemas de saúde mental²⁵.

O enfermeiro e as estratégias frente à ansiedade relacionada ao uso de redes sociais por adolescentes

A revisão integrativa mostrou que o enfermeiro tem um papel importante na elaboração de estratégias que previnam a ansiedade em adolescentes pelo uso das redes sociais. Tais estratégias são basicamente pautadas na educação em saúde, que pode se dar por meio de palestras e atividades em grupo, por exemplo. O processo de educação em saúde é extremamente válido, visto que é norteado por práticas acessíveis e de alto impacto, promovendo uma troca direta entre o profissional e a comunidade.

Neste contexto, capacitar o enfermeiro, a equipe de enfermagem e os demais profissionais de saúde sob uma perspectiva multiprofissional que desenvolva uma troca de saberes sobre a influência direta da dependência de Internet pelos adolescentes e os impactos à saúde mental desses usuários é fundamental. Desenvolver estratégias de tratamento, intervenção e prevenção, considera-se eficaz, já que preparar primeiramente a equipe para transmitir esse conhecimento, é estruturar o profissional para o compartilhamento do saber.

Capacitar os responsáveis, assim como os educadores, estimulando livre conexão de Internet a esse público, a fim de proporcionar aproximação e familiarização com o universo virtual, estreitando os laços de conhecimento entre os filhos e os responsáveis sobre a temática, pode preencher lacunas de introdução dos responsáveis no âmbito virtual de seus filhos, facilitando o acompanhamento saudável do uso das redes sociais, e diminuindo perigos eminentes²⁵.

O enfermeiro como membro da equipe multiprofissional, deve trabalhar com a escuta ativa dos adolescentes com problemas de saúde mental associados ao uso excessivo de redes sociais, favorecendo um espaço acolhedor e humanizado, fazendo com que o adolescente perceba e reconheça o problema principal, a fim de melhorar a sua autoestima, diminuir riscos e conseqüentemente, buscar a solução dos eventuais problemas. A escuta direta permite que o enfermeiro atue diretamente na causa dos problemas e junto ao adolescente, apresente soluções eficazes em seu tratamento, sendo uma ação de promoção em saúde eficaz²².

O diálogo entre o enfermeiro e o adolescente aparece como eficaz nos estudos revisados. Através do diálogo entre ambas as partes, há a promoção de um ambiente acolhedor, além de confiança, respeito e atenção, favorecendo a possibilidade de soluções eficazes. O acompanhamento evolutivo do adolescente com ansiedade devido ao uso excessivo de redes sociais, permite o desenvolvimento de estratégias de relação social com outros adolescentes, capazes de criar um vínculo terapêutico satisfatório. Estratégias de intervenção físicas como a prática de esportes, também atenuam os problemas de saúde mental nos adolescentes, já que estas, possuem poder de ocupar o tempo desses adolescentes diminuindo o tempo de

Considerações Finais

O presente estudo atingiu os objetivos propostos, apresentando dados significativos sobre as ameaças das redes sociais para a saúde mental dos adolescentes usuários, destacando a ansiedade como foco de atenção. Foram evidenciando fatores de risco que ameaçam a vulnerabilidade do adolescente exposto ao uso excessivo das redes virtuais, e que desfavorecem práticas de socialização familiar e a quebra de relacionamentos reais, além de desencadear a Ansiedade, que se faz a porta de entrada para os demais problemas como a depressão, o isolamento social, a fobia, o pânico e a dependência pela Internet e suas tecnologias. O enfermeiro tem papel importante neste contexto, tendo a educação em saúde como principal estratégia de intervenção.

A utilização das redes sociais pelos adolescentes, vem causando um efeito cada vez mais negativo, onde a falta do controle de uso, o limite das exposições, o consumo midiático sem quaisquer restrições e o acesso direto a interações com estranhos, representam realidades que modificam a vida desses usuários, principalmente, quando a vida real deixa de existir e o ambiente de seguridade para esse adolescente, se torna virtual e facilmente acessível por qualquer pessoa. É um universo totalmente imaginável, onde os usuários podem viver a vida que querem e consumir o que quiserem, porém, essa falsa sensação de segurança e liberdade, esconde problemas e riscos muitas das vezes, não observados pelos adolescentes, que requerem acompanhamento de um responsável para que haja o uso saudável dessa tecnologia.

Infelizmente as publicações sobre a temática ainda são incipientes, principalmente quando relacionadas aos estudos voltados para a enfermagem. Isso representou uma limitação desta pesquisa, visto que uma quantidade maior de artigos possibilitaria uma gama maior de informações sobre o assunto.

Porém, problemas de saúde mental vêm sendo falados e apontados cada vez mais na mídia, inclusive nas próprias redes sociais. A ansiedade e a depressão vêm sendo estudadas há algum tempo, e a observância destes problemas entre os adolescentes se dá em decorrência de toda essa troca de conhecimento entre profissionais e comunidade científica, além da busca dos responsáveis pela assistência em saúde.

Que esta pesquisa permita agregar conhecimento à comunidade científica e aos enfermeiros e demais profissionais de saúde, a fim de capacitar estes indivíduos na elaboração de estratégias de acolhimento junto aos adolescentes e seus responsáveis. Como apresentado neste estudo, as ações de educação em saúde e a oferta de escuta direta para os adolescentes e família, contribuem para a prevenção da ansiedade e de outros problemas que afetam a saúde mental dos adolescentes usuários de redes sociais.

Em suma, trazer o adolescente para a vida real e proporcionar situações de interações e apresentar o problema de forma clara, fazendo com que o adolescente



levante junto ao enfermeiro as soluções para essa problemática, são estratégias que podem gerar respostas

efetivas no controle da saúde mental e da vida saudável dos adolescentes.

Referências

- Emmanuel S. Geração Z: Quem são e como se comportam os jovens nascidos na era digital [Internet]. 1 ed. Rio de Janeiro: Le Livros; 2020 [acesso em 11 set 2022]. Disponível em: <https://ler-livros.com/ler-online-ebook-pdf-geracao-z-quem-sao-e-como-se-comportam-os-jovens-nascidos-na-era-digital-baixar-resumo/>
- Recuero R. Redes Sociais na Internet [Internet]. São Paulo: Ciber Cultura; 2009 [acesso em 11 set 2022]. Disponível em: http://www.raquelrecuero.com/livros/redes_sociais_na_internet.pdf
- Santos V, Santos J. As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas. HOLOS [Internet]. 2015 [acesso em 11 set 2022];6:328. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/1936>
- Rebello AR, Lopes SV, Macedo LD, Salgado JM. Os adolescentes e as Redes Sociais. Revista Adolescente e Saúde [Internet]. 2020 [acesso em 26 nov 2022];17(2):84-90. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v17n2a11.pdf>
- Moromizato MS, Ferreira DBB, Souza LSM, Leite RF, Macedo FN, Pimentel D. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Revista brasileira de Educação Médica. 2017;41(4):497- 504. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>
- Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. Ann Clin Psychiatry [Internet]. 2015 [acesso em 06 jun 2022];27(1):4-9. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25696775/>
- Souza M, Silva M, Carvalho R. Revisão integrativa: O que é e como fazer. Einstein [Internet]. 2009 [acesso em 10 jul 2022];8(1):102. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/QZTBkVJZqcWrTT34cXlJtBx/?format=pdf&lang=pt>
- Carvalho ER, Rocha HAL. Estudos epidemiológicos. Faculdade de Medicina – Universidade Federal do Ceará [Internet]. UFC; 2003 [acesso em 02 jun 2022]. Disponível em: <http://www.epidemiologia.ufc.br/files/05estudosepidemiologicos.pdf>
- Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. The PICO strategy for the research question construction and evidence Search. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2007;15(3). <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>
- Araújo WCO. Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. Concl: Conv. Ciênc. Inform. [Internet]. 2020 [acesso em 30 set 2021];3(2):100-34. Disponível em: http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/52993/1/2020_art_wcoaraujo.pdf
- Page MJ, McKenzie JE et. al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71. PMID: 3378205
- Bardin L. Análise temática de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2011.
- Pinheiro AMSG, Pacheco PMA, Campos LAM, Behar CB, Oliveira TMA. Ansiedade e isolamento social na adolescência: como manejar. RECISATEC. 2022;2(2). <https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i2.76>
- Taboga A, Randolfo Junior. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. Psicologia, Educação e Cultura [Internet]. 2021 [acesso em 02 out 2022];25(1):20-30. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/36684>
- Lima M, Primo A. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: Revisão integrativa da literatura. Revista Enfermagem Atual In Derme. 2021;95(35):18. <https://doi.org/10.31011/reaid-2021-v.95-n.35-art.1109>
- Souza K, Cunha M. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. Revista Educação, Psicologia e Interfaces [Internet]. 2019 [acesso em 22 abr 2022];217. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>
- Farias C, Crestani P. A Influência das redes sociais no comportamento social dos adolescentes. Revista Ciência e Sociedade [Internet]. 2017 [acesso em 20 out 2022];1(18):7. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/cienciaesociedade/article/view/2646/1628>
- Lira AG, Ganen AP, Lodi AS, Alvarenga MS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. J. bras. psiquiatr. 2017;66(3). <https://doi.org/10.1590/0047-208500000166>
- Bozkurt H, Coskun M, Ayaydin H, Adak I, Zoroglu SS. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. Psychiatry Clin Neurosciences. 2013;67:352-359. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.12065>
- Barros C, Neto J. Adolescência e MSN: O Arranjo Tecnológico da Subjetividade. Pesquisas e Práticas Psicossociais [Internet]. 2010 [acesso em 02 set 2022];5(9):7. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-617542>
- Vianna R, Campos A, Fernandez J. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: Uma Revisão. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas [Internet]. 2009 [acesso em 21 ago 2022];5(1). Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v5n1/v5n1a05.pdf>
- Freitas RJM, Oliveira TNC, Melo JAL, Silva JV, Melo KCO, Fernandes SF. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. Revista Eletrônica Trimestral de Enfermaria. 2021;64:338-351. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Andrade ALM, Enumo SRF, Passos MAS, Vellozo EP, Schoen TH, Kulik MA, Niskier SR, Vitalle MSS. Uso Problemático de Internet: Problemas emocionais e qualidade de vida entre adolescentes. Revista Psico USF. 2021;26(1):41-51. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260104>
- Cairo A, Moon P, Sorg L. A Internet faz mal ao cérebro?. Época [Internet]. 2011 [acesso em 20 nov 2022];702:10. Disponível em: <https://www.cin.ufpe.br/ainternetfazmalaocerebro-epoca702.pdf>
- Fernandes HMA, Fernandes DCA, Mascarenhas ENS, Viana MLC, Barbosa ES, Souza IMJ, Carvalho PRS, França AHR. A geração z e a conexão 24 horas por dia: influências da internet em adolescentes na contemporaneidade. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano. 2020;8(3). <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v8i3.6821>
- Teixeira E. O uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes. Estudo Geral [Internet]. 2016 [acesso em 28 out 2022];52-59. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/33495>

