

IMPACTOS DO USO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Impacts of Social Media Use on the Mental Health of High School Students

João Pedro Rossi de Oliveira¹
Ariadna Patricia Estevez Alvarez²

Artigo encaminhado: 15/11/2025
Artigo aceito para publicação: 28/11/2025

RESUMO

As redes sociais são serviços de aplicações web que permitem que um usuário crie um perfil próprio (seja ele de visualização pública ou limitada a um seletivo público), que possa ser vinculado a uma rede de usuários. O estudo teve o objetivo de investigar os impactos do uso de redes sociais entre estudantes do ensino médio pode acarretar. A pesquisa foi realizada com estudantes do ensino médio mediante aplicação de questionário sobre comportamentos ligados à redes sociais. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo proposta por Bardin e discutidos à luz da revisão de literatura sobre o tema. Os resultados revelam que as redes sociais estão muito presentes no cotidiano dos estudantes. A maioria dos estudantes se mostrou ciente dos prejuízos causados pelo seu uso constante e alegou ter sofrido com esses prejuízos no campo escolar, nas relações afetivas, e na saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental; Redes sociais; Juventude; Estudantes; Redução de Danos.

ABSTRACT

Social networks are web application services that allow a user to create their own profile (whether publicly viewable or limited to a select audience), which can be linked to a network of users. This study aimed to investigate the impacts of harmful social network use among young students and to point out ways to reduce harm. The research was conducted with high school students through a questionnaire about their social network habits. The data were subjected to content analysis as proposed by Bardin and discussed in light of a literature review on the subject. The results reveal that social networks are very present in the daily lives of students. Most students were aware of the harm caused by their constant use and claimed to have suffered from these harms in the academic field, in affective relationships, and in mental health.

Keywords: Mental Health; Social Networks; Youth; Students; Harm Reduction.

¹ Estudante de graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ). E-mail: oliveira.jp183@gmail.com

² Psicóloga, Doutora em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF), Pós-doutoranda pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Docente e pesquisadora pela EPSJV/ Fiocruz e PPG Eicos/ UFRJ.

1 INTRODUÇÃO

Redes sociais são serviços de aplicações web que permitem que um usuário crie um perfil próprio (seja ele de visualização pública ou limitada a um seleto público), que possa ser vinculado a uma rede de usuários que mantenham laços próximos ou a uma ampla gama de outros perfis cadastrados no mesmo servidor (BOYD et al., 2007). Esses serviços podem ser direcionados para diferentes finalidades e públicos, como mensagens; microblogues; relacionamentos; e natureza profissional e corporativa.

Atualmente, as tecnologias da informação e comunicação (TIC) já fazem parte da realidade da maior parte da população do globo, com as novas gerações de “nativos digitais” – a população que desenvolve o seu aprendizado nas tecnologias digitais desde a infância por ter nascido ou crescido com estas aplicações no seu ambiente de convívio (CRUZ et al., 2018) – tendo esses meios como acessórios básicos para os mais diferentes fins, incluindo as relações humanas através das redes sociais (FREITAS, 2021). Os dados coletados na pesquisa TIC1 Domicílios 2020 e publicados pela TIC Kids Online 2020, ambas divulgadas em novembro de 2021, apontaram que o Instagram e o TikTok foram as redes sociais mais utilizadas pelo público entre 10 aos 17 anos no primeiro ano do surto global da Sars-Cov-2. A pesquisa divulgada no ano anterior, 2020, revelou que 68% do público entre os 9 e 17 anos usava redes sociais (CGI.BR, 2020; 2021).

A adolescência pode ser vista como uma fase crucial da vida, na qual o sujeito não apenas aprimora suas habilidades em campos emocionais, físicos e sociais, mas também desenvolve sua identidade. As redes sociais convenientemente podem ajudar nessa construção ao permitir a troca de experiências com mais pessoas e interações baseadas em gostos em comum. Mantilla (2017) aponta que as redes sociais podem desempenhar o papel de “espaço-seguro” para a socialização entre jovens.

Apesar disso, alguns estudos trabalham com a ideia de ser possível que o uso abusivo das redes sociais possa atingir a categoria de vício, que se

diferenciaria de um uso mais engajado, já que se aplicaria o fator da compulsão e descontrole em interagir nas redes sociais por um tempo excessivo ao ponto de outras atividades sociais, estudos/trabalho, relações interpessoais e/ou saúde psicológica e bem-estar serem negligenciadas (ANDREASSEN, 2015). Entretanto, deve-se levar em conta que, em termos clínicos, não existe nenhum critério de diagnóstico oficialmente definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pela Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID), e nem pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), em relação ao uso de redes sociais a níveis patológicos, tal qual outros vícios comportamentais.

Diante desse panorama, o presente estudo teve o objetivo de investigar os impactos do uso de redes sociais entre estudantes do ensino médio. Considerando a presença das novas gerações nos ambientes digitais, a pergunta da pesquisa foi: como o uso das redes sociais pode afetar a percepção de mundo e comportamento de jovens estudantes do ensino médio?

2 MÉTODOS

A pesquisa, de natureza qualitativa, foi organizada nas etapas descritas a seguir: primeiramente, foi realizada uma revisão de literatura sobre o tema para nortear a elaboração de um questionário, que foi aplicado entre estudantes do ensino médio. Posteriormente, foi realizada a sistematização das respostas fornecidas, a partir da análise de conteúdo de Bardin (1977).

Para a revisão de literatura foi realizada uma busca nas bases de dados Google Academics e Scielo, a partir dos seguintes descritores (em inglês): addiction; compulsion; mental health; psychology; social media; teenagers; youth. Os resultados das buscas se encontram no Quadro 1.

Quadro 1 – Relação dos resultados encontrados de acordo com os descritores

DESCRITORES	ARTIGOS
Social media AND addiction	8
Social media AND mental health	2
Social media AND psychology	0
Social media AND youth	1

Social media AND teenagers	1
Social media AND compulsion	1

Fonte: Elaboração própria, 2022

Dentre os 13 artigos encontrados, foram selecionados sete para leitura e análise, conforme Quadro 2. Foi utilizado como critério de seleção dos artigos para análise, aqueles que dialogavam mais diretamente com o escopo desta pesquisa. Adotou-se como critério de exclusão os artigos que tratavam do tema apenas de modo teórico, sem metodologia empírica.

Quadro 1 – Artigos selecionados para a revisão de literatura

TÍTULO	OBJETIVO	AUTORES	LINK DE ACESSO
Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios	Proporcionar um quadro de atitudes e comportamentos relacionados com a utilização das redes sociais em jovens universitários.	Angelo Fraschetti, Anna Maria Giannini, Emanuela Mari, Manuel Varchetta	https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/articles/view/1187/1050
Evaluation of Internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools	Avaliar os níveis de uso da internet e sua relação com a qualidade de vida de alunos de escolas públicas e privadas na cidade de São Paulo.	Fernanda Alves Davidoff Cruz, Adriana Scantena, André Luiz Monezi Andrade, Denise de Micheli	https://doi.org/10.1590/1982-0275201800020008
Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental	Identificar a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental.	Rodrigo Jácob Moreira de Freitas, Thaisa Natália Carvalho Oliveira, Juce Ally Lopes de Melo, Jennifer do Vale e Silva, Kísia Cristina de Oliveira e Melo, Samara Fontes Fernandes	https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631
Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa?	Fornece novos elementos para a questão dos vícios tecnológicos, de acordo com as classificações atuais em saúde mental, sobre o impacto das novas tecnologias no comportamento das pessoas, e sob a perspectiva da crescente controvérsia de considerá-las comportamentos patológicos ou simplesmente adaptativos.	María Magdalena Caro Mantilla	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000200014&lng=es&nrm=iso

Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation	Revisão de literatura sobre o uso das redes sociais e seus efeitos na saúde mental durante a pandemia de COVID-19	Zhiying Yue, Renwen Zhang, Jun Xiao	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563221003733?via%3Dhub
Bidirectional relationships of psychiatric symptoms with internet addiction in college students: A prospective study	Avaliar a capacidade preditiva dos sintomas psiquiátricos na consulta inicial para ocorrência e remissão do vício em internet durante um período 1 ano entre estudantes universitários.	Yen-Ju Lin, Ray C Hsiao, Tai-Ling Liu, Cheng-Fang Yen	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929664619300075?via%3Dhub
As redes sociais e a discussão sobre dependência afetiva nas relações virtuais	Estudar as representações sobre a Internet no ambiente escolar.	Fabiano Simões Corrêa, Sérgio Kodato	https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/29646/16352

Fonte: Elaboração própria, 2022

A segunda etapa contou com a aplicação de um questionário, apresentado aos alunos do Curso Técnico de Nível Médio em Saúde de uma Escola Politécnica, com perguntas abertas (discursivas) e fechadas (múltipla escolha). A amostra consistiu em alunos maiores de 18 anos, sendo seis (50%) pertencentes ao curso técnico de Análises Clínicas e os outros seis (50%) ao curso técnico de Biotecnologia. O projeto da pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da EPSJV-Fiocruz com parecer 5.671.648. Os respondentes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que introduziu o objetivo e metodologia do trabalho. O TCLE e o questionário foram distribuídos em uma sala de aula em horário e dia combinado previamente com os interessados em participar do estudo.

Os alunos responderam por escrito ao questionário com perguntas relacionadas às suas preferências de uso das redes sociais, suas rotinas dentro delas e a suas noções de autocompreensão após o uso delas.

A terceira etapa consistiu na sistematização das respostas fornecidas, por meio do método de análise de conteúdo (Bardin, 1977). Foi uma análise simples que se concentrou principalmente em encontrar os padrões e tendências presentes no conjunto das respostas. Foram determinadas as

seguintes categorias: 1) satisfação; 2) impactos na saúde mental e convivência; 3) impactos na vida escolar; e 4) redução dos danos decorrentes do uso prejudicial de redes sociais entre os jovens estudantes do ensino médio.

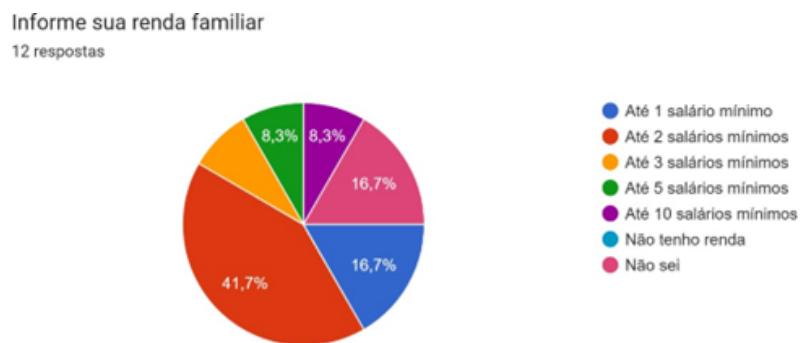
Essa pesquisa recebeu apoio do edital PIBIC-EM / 2022 do CNPq e foi aprovada no Comitê de Ética e Pesquisa com CAAE número 61363422.4.0000.5241.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Metade (50%) dos participantes se identificaram como pertencentes ao gênero masculino, enquanto 33,3% ao gênero feminino e os outros 16,6% não preencheram nenhuma das três alternativas (masculino, feminino e não-binário).

Quanto à renda familiar, 41,7% (n=5) declararam viver com uma renda de até 2 salários-mínimos; 24,9% (n=3) com uma renda entre 3 a 10 salários-mínimos³; enquanto 16,7% (n=2) com uma renda de apenas 1 salário-mínimo (n=2).

Gráfico 1 – Renda familiar



Fonte: Elaboração própria, 2022

Aparelhos celulares foram uma unanimidade quanto a forma de acesso às redes sociais apresentadas; apenas um respondente declarou que também utiliza um computador pessoal (PC) como dispositivo de acesso. O Instagram (83,3%, n=10), TikTok (66,7%, n=8), Twitter (75%, n=9) e YouTube (75%, n=9) foram as redes sociais mais marcadas pelos participantes. Em contrapartida,

³ As opções “até 3 salários-mínimos”, “até 5 salários-mínimos”, e “até 10 salários-mínimos” foram marcadas por apenas 1 aluno cada.

Facebook (41,7%, n=5) e o Reddit (8,3% n=1) foram marcados por menos da metade como as redes mais usadas.

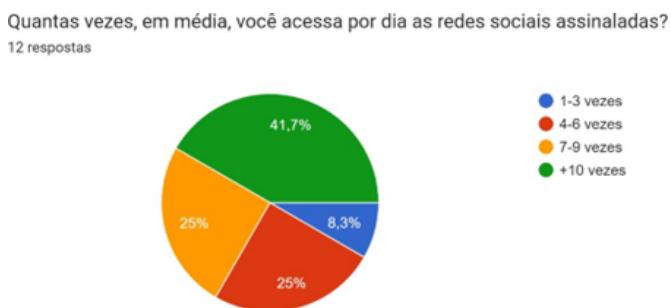
Gráfico 2 – Redes sociais mais utilizadas



Fonte: Elaboração própria, 2022

Quanto à média de acessos ao dia, 41,7% (n=5) acessam as redes por mais de dez vezes; 25% (n=3) acessam entre 7 e 9 vezes; 25% (n=3) acessam entre 4 e 6 vezes; e 8,3% (n=1) acessam entre 1 e 3 vezes. Embora esses números indiquem que os alunos utilizam redes sociais com uma alta frequência, as alternativas não dão uma noção precisa do tempo de uso delas.

Gráfico 3 – Número de acessos diários às redes sociais

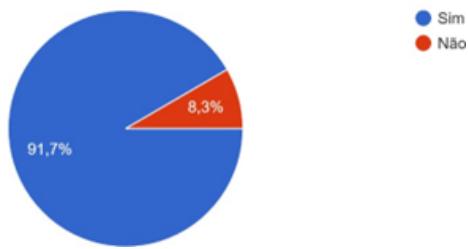


Fonte: Elaboração própria, 2022

Quando questionados se encontravam nas redes aquilo que os interessava, 91,7% (n=11) indicou ter êxito; enquanto 8,3% (n=1) sentiam que não encontravam seus interesses nas redes.

Gráfico 4 – Sucesso em encontrar os interesses nas redes

Você sente que consegue encontrar, nas redes, o que te atrai?
12 respostas



Fonte: Elaboração própria, 2022

No entanto, ao mesmo tempo que praticamente todos conseguem ter êxito em encontrar seus conteúdos de interesse, somente 33,3% (n=4) sentiam uma parcial ou total satisfação no conteúdo consumido após sair das redes. Os outros 66,7% (n=8) não sentiam nenhum efeito, nem satisfação e nem insatisfação.

Gráfico 5 – Satisfação após o uso das redes sociais

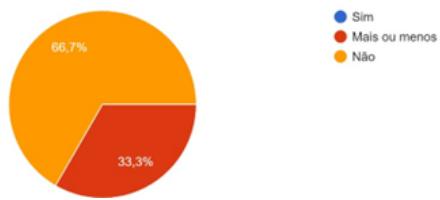


Fonte: Elaboração própria, 2022

Quanto à comparação da interação entre pessoas do ambiente virtual e do mundo real, ninguém declarou objetivamente que tem preferência em interagir nas redes sociais. No entanto, 33,3% (n=4) declararam que se sentem “mais ou menos” assim, enquanto 66,7% (n=8) não sentiam essa sensação.

Gráfico 6 – Conforto ao interagir com pessoas através das redes sociais

Se sente mais confortável e/ou prefere interagir nas redes sociais ao invés de interagir no mundo real?
12 respostas

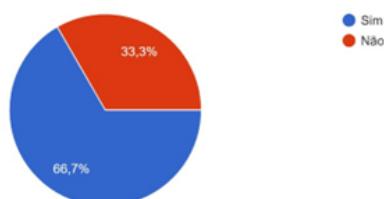


Fonte: Elaboração própria, 2022

Quando questionados sobre o uso das redes sociais frente a outras atividades de lazer, 66,7% (n=8) confirmaram que já negligenciaram seus hobbies para se dedicarem às redes sociais; enquanto 33,3% (n=4) não deram essa prioridade para as redes.

Gráfico 7 – Prioridade dos hobbies, atividades de lazer e exercícios versus redes sociais

Chegou a dar menos prioridade aos hobbies, atividades de lazer e exercícios por causa das redes sociais?
12 respostas

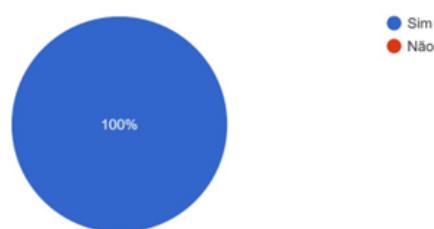


Fonte: Elaboração própria, 2022

Todos os doze alunos participantes relataram ter permanecido acordados até mais tarde devido ao uso das redes sociais.

Gráfico 8 – Impacto das redes sociais no sono

Já ficou acordado até mais tarde que o habitual enquanto acessava as redes sociais?
12 respostas



Fonte: Elaboração própria, 2022

Dos participantes, 63,6% (n=7) relataram que tentaram reduzir o tempo de uso das redes sociais e conseguiram; já 27,3% (n=3) afirmaram ter feito essa tentativa, porém sem sucesso; enquanto 9,1% (n=1) nunca buscaram diminuir o uso.

Gráfico 9 – Tentativas de redução de uso das redes sociais



Fonte: Elaboração própria, 2022

As respostas discursivas fornecidas pelos participantes foram reunidas através do Google Forms. Após essa coleta, foi realizada uma análise detalhada, examinando cada resposta individualmente. O objetivo desse processo foi identificar padrões recorrentes ou diferenças marcantes entre as opiniões dos alunos. Com base nessa análise, foi possível traçar um panorama inicial sobre como os participantes percebem o ambiente das redes sociais. Foram consideradas suas opiniões acerca dos hábitos de uso, bem como as experiências vividas nesse contexto. Essas respostas serão analisadas na próxima seção.

Os resultados obtidos na pesquisa realizada com os alunos da escola evidenciaram que o uso excessivo das redes sociais apresentou impacto em diversos aspectos, como a satisfação pessoal, a saúde mental e as relações interpessoais, bem como o desempenho e a vivência escolar. Para o público jovem, a escola é um espaço que representa não só um local de estudo, mas também um local de agluturação e convivência com outras pessoas de sua idade.

A aprendizagem ocorre a partir de um processo histórico, caracterizado por Vincent, Lahire e Thin (2001) como forma escolar, que delimita tempos e

espaços distintos dos demais aspectos da rotina, separando a infância e a juventude entre o "tempo na escola" e o "tempo fora da escola". O contexto de suspensão das atividades presenciais durante a pandemia eliminou essa distinção, mesclando os âmbitos escolar e doméstico, o que impactou tanto o processo de aprendizado quanto a saúde mental dos estudantes.

Satisfação/conforto no uso das redes sociais

As experiências negativas vivenciadas ou testemunhadas pelos estudantes nas redes sociais revelam não apenas a percepção do que consideram prejudicial, mas também as inseguranças e vulnerabilidades associadas ao ambiente virtual. O discurso de ódio foi o tópico mais recorrente nas respostas, frequentemente acompanhado por relatos de racismo, ameaças e exclusão social. Como sintetizou um dos participantes: "as pessoas acham que a internet é terra de ninguém e costumam espalhar muito ódio". Outro estudante mencionou já ter experimentado ostracismo após expressar suas opiniões online, evidenciando o impacto dessas interações em sua vivência social e digital.

Moura (2016) define o discurso de ódio como

um conjunto de palavras que tende a insultar, intimidar ou assediar pessoas em virtude de sua raça, cor, etnicidade, nacionalidade, sexo ou religião ou que tem capacidade de instigar a violência, ódio ou discriminação contra tais pessoas (p.08).

Esse fenômeno, segundo Cinelli et al. (2021), tem crescido à medida em que as redes sociais se consolidam como meios estruturantes de comunicação, amplificando os sentimentos de angústia, revolta, medo e vergonha nas vítimas (SARMENTO, 2006). Tais efeitos incidem na autoestima, na construção da identidade e na percepção social de grupos minoritários, além de fomentar ambientes discriminatórios (SARMENTO, 2006). Para alguns alunos, essas vivências foram determinantes na reconfiguração do uso das redes — levando-os tanto a adotar práticas mais restritivas quanto a considerar o abandono de determinadas plataformas.

O receio do julgamento alheio nas redes e seus desdobramentos na vida cotidiana também emergiram fortemente nas narrativas. Uma aluna relatou sentir-se "um pouco envergonhada de postar coisas que gostaria de

postar por causa do medo de julgamento”, enquanto outro estudante afirmou preocupar-se “100% ao extremo, ao ponto de não postar nada, com medo de acharem ruim”, indicando que essa inibição digital alimenta sua insegurança diária, inclusive no convívio offline. O mesmo estudante que mencionou vivências de exclusão ressaltou que sua apreensão se intensificou após a popularização das práticas de cancelamento online, referindo-se ao que chamou de “onda de cancelamentos”.

No que diz respeito à exposição pessoal, a maioria dos participantes afirmou compartilhar o mínimo possível sobre a vida privada em seus perfis, demonstrando baixo interesse em se expor publicamente. Ainda assim, houve relatos de usos diferenciados conforme a plataforma: “Sim, eu uso o Twitter para desabafar, mas ele é privado, então acho mais seguro e confortável. No Instagram, por exemplo, eu não me sinto à vontade para isso”. Outro estudante disse evitar conteúdos que pudessem expô-lo excessivamente, temendo novos “traumas”, o que reforça a associação entre controle da privacidade e sensação de segurança digital.

A literatura também contribui para a compreensão dessas dinâmicas. No contexto da pandemia de SARS-CoV-2, Yue et al. (2021) retomam a ideia de comparação social, conceito desenvolvido por Leon Festinger, baseado no princípio de que o sujeito se avalia em relação aos outros para dimensionar suas possibilidades de ação, conquistas e realizações (CARVALHO et al., 2016). Em ambientes digitais marcados pela assincronicidade, os usuários têm maior controle sobre o que decidem exibir, tendendo a selecionar e até a exagerar aspectos positivos do cotidiano para gerar reações mais favoráveis de seus seguidores. Esse tipo de curadoria pode intensificar comparações, produzindo sentimentos de frustração, inveja e inadequação diante da percepção de que a própria vida não é tão “interessante” ou “feliz” quanto a exibida por outros (YUE et al., 2021).

Apesar das cautelas relatadas, as redes também se mostraram espaços possíveis de encontro e socialização. Um número expressivo de estudantes ($n=8$) afirmou já ter buscado ou estabelecido amizades virtualmente, e 25% deles conseguiram estender esses laços para interações fora do ambiente

digital. Esse dado aponta para uma abertura dos jovens à formação de vínculos no ciberespaço, mesmo sem garantias de transposição para o mundo físico — percepção que dialoga com os achados de Freitas et al. (2021), que investigaram a compreensão juvenil sobre relações afetivas mediadas pelas redes.

De acordo com Coleta (2008), retomado por Lessa et al. (2019), as relações online dependem, primeiramente, da decisão mútua de continuidade entre as partes, podendo — ou não — consolidar-se posteriormente em interações presenciais. Para alguns alunos, as interações digitais também produzem um sentido, ainda que brando, de conforto e acolhimento. Um participante, por exemplo, afirmou sentir-se mais aceito nas redes do que em seu próprio círculo social fora delas — percepção que, ainda que reafirme o potencial das plataformas para aproximar pessoas com interesses em comum (Mantilla, 2017), também indica a busca por reciprocidade e reconhecimento não percebidos nas relações offline, sugerindo processos de carência e fragilidade nos laços sociais concretos.

Nesse sentido, Freitas et al. (2021) destacam que o uso irrestrito das redes pode intensificar a necessidade de aceitação, estimular a ansiedade e ampliar a carência emocional, afetando tanto a saúde psíquica quanto a qualidade das interações sociais. Por fim, uma leitura global das respostas evidencia que os alunos demonstram consciência crítica sobre os riscos implicados no uso prejudicial das redes sociais e adotam estratégias de cautela para evitar novas experiências negativas — seja moderando a exposição pessoal, restringindo interações ou estabelecendo critérios de segurança para o uso de diferentes plataformas.

Impactos na saúde mental e convivência

Em perspectiva singular, identificou-se que, entre os 12 participantes do questionário, apenas 2 apresentaram impacto direto e significativo na saúde mental e na rotina cotidiana decorrente do uso danoso das redes sociais. Esses prejuízos se manifestaram por meio de sinais de dependência diária do acesso às plataformas, preferência relativa por interações virtuais, forte preocupação com o julgamento alheio no ambiente digital e negligência dos

compromissos escolares em favor da permanência nas redes. Embora outros estudantes também tenham relatado experiências semelhantes, o conjunto e a intensidade dessas características distinguem esses dois participantes do restante do grupo, para os quais as redes sociais assumem um papel de centralidade relacional e expressiva, mesmo diante das cautelas adotadas para se expor e interagir.

No debate acadêmico e público, a discussão sobre o uso excessivo das redes sociais por crianças e adolescentes frequentemente se sobrepõe ao debate mais amplo sobre a utilização da internet e das tecnologias de informação e comunicação (TIC). Esse fenômeno pode ser parcialmente explicado pelo fato de plataformas sociais estarem entre as categorias de sites mais acessadas globalmente (OFFER, 2022).

O engajamento digital é, ainda, impulsionado por operadoras de telefonia, que oferecem, em seus pacotes de dados, acesso ilimitado a determinadas redes sociais, favorecendo um uso contínuo e sem restrição prática entre os usuários. Dessa forma, torna-se plausível articular os efeitos do uso não moderado da internet e das TIC aos impactos observados nas redes sociais, já que são esses dispositivos e serviços que possibilitam e incentivam o acesso frequente a essas plataformas.

Estudos como o de Lin et al. (2019) apontam que a dependência em internet pode estar associada a expressivos prejuízos comportamentais e emocionais, tais como agressividade, ansiedade, desatenção, fobia social, hiperatividade e sintomas depressivos e obsessivo-compulsivos, incluindo possíveis correlações com paranoia, sensibilidade interpessoal, psicose e outros marcadores de sofrimento psíquico. Esses efeitos podem retroalimentar a própria dependência, constituindo um ciclo vicioso que reforça o uso patológico da internet.

Corrêa et al. (2014), por outro lado, problematizam a classificação do uso engajado das redes sociais como “vício” no campo do senso comum, argumentando que essa nomenclatura é insuficiente e prejudicial à compreensão do fenômeno. Segundo os autores, ainda que haja um condicionamento dos jovens ao uso intensivo de dispositivos digitais, tal

aderência pode ser melhor compreendida se observada à luz do fascínio estético e sensorial produzido pelos aparelhos — marcados por estímulos como cores, sons, design e possibilidades interativas inovadoras. Além disso, os autores observam que a categoria de dependência atribuída aos jovens nas redes não é aplicada do mesmo modo à relação humana com outros aparelhos eletroeletrônicos, como a televisão ou mesmo itens cotidianos indispensáveis — comparação que elucida certa nostalgia e incompreensão intergeracional sobre as novas formas de socialização digital.

Conforme já destacado, não há atualmente uma classificação formal, consolidada na psiquiatria, que reconheça “vício em redes sociais” como diagnóstico. Ainda assim, pesquisas recentes buscam demonstrar relações consistentes entre o uso exacerbado dessas plataformas e possíveis agravamentos na saúde psíquica e emocional.

Nesse sentido, Varchetta et al. (2020) associam o medo de exclusão social no ambiente virtual ao conceito Fear of Missing Out (FoMO) — fenômeno descrito como a apreensão persistente e inquietante de não participar ou não testemunhar experiências percebidas como gratificantes, vivenciadas por outras pessoas. O estudo identificou correlações entre o FoMO, vulnerabilidades no espaço digital e dependência em redes sociais, fatores que se relacionam à baixa autoestima e, em níveis mais elevados, à pouca satisfação das necessidades psicológicas básicas e à diminuição da percepção de bem-estar e pertencimento.

Impactos na vida escolar

Quase todos os participantes da pesquisa relataram sensação de prejuízo no desempenho escolar associado ao uso prejudicial das redes sociais. As narrativas trouxeram episódios de procrastinação prolongada pelo consumo de conteúdos digitais, resultando no adiamento ou não realização de atividades acadêmicas; acessos frequentes às plataformas durante as aulas; e, em um caso mais extremo, o não comparecimento às atividades escolares para “gravar TikTok”. Esse último relato destaca um dos alunos — que também descreveu vivenciar dependência diária das redes — como um potencial estudo de caso, por ilustrar um nível radical de engajamento digital em

detrimento das responsabilidades escolares, impactando não apenas o desempenho acadêmico, mas a própria organização da rotina estudantil.

Embora os achados indiquem essa relação com força expressiva, sua compreensão mais aprofundada demandaria um estudo longitudinal, com dados comparativos de rendimento ao longo do tempo, sobretudo análises de variação de notas em períodos de maior e menor exposição às redes sociais. Convergindo com essa perspectiva, Rezende (2021) aponta que o desempenho acadêmico tende a ser afetado pelo uso das redes, especialmente quando articulado a outros marcadores psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse — fatores que potencializam e complexificam os efeitos do uso excessivo da internet na vida dos jovens.

Outro dado relevante que emergiu com unanimidade foi a percepção de desregulação do sono: todos os participantes declararam já ter deixado de dormir no horário adequado em razão do uso noturno das redes sociais. Sabe-se que um sono de má qualidade pode comprometer o funcionamento cognitivo e, por consequência, afetar o desempenho escolar. Estudos como o de Xanidis et al. (2015) demonstram associação direta entre uso digital antes de dormir e prejuízos em habilidades cruciais ao aprendizado, como foco, consolidação da memória e retenção de conteúdos. Nursalam et al. (2016), por sua vez, relacionam o uso das redes sociais ao modelo de insônia proposto por Spielman et al. (1987), que comprehende hábitos rotineiros como fatores perpetuantes que mantêm — e agravam — a dificuldade de sustentação do sono contínuo.

Lemola et al. (2015) também identificaram que adolescentes que utilizam o celular ao se deitar tendem a priorizar vídeos e interações via mensagens de texto, o que se soma aos achados de Marin et al. (2016), que apontaram risco maior de má qualidade do sono entre usuários ativos das redes, com evidência empírica observada especialmente em plataformas como Facebook e YouTube — ambientes digitais marcados por alto fluxo comunicacional, estímulos audiovisuais e interações assíncronas.

Por fim, uma leitura global das respostas evidencia que os alunos demonstram consciência crítica sobre os riscos implicados no uso danoso das

redes sociais. Ainda que reconheçam impactos negativos — no desempenho acadêmico, na rotina escolar e no sono — também revelam adotar práticas de uso cauteloso, na tentativa de modular interações, reduzir exposição pessoal e mitigar vivências aversivas, tensionando os achados entre abertura à formação de vínculos online e autocuidado nas dinâmicas de uso digital.

Redução de danos

Ao se considerar propostas capazes de conter os danos decorrentes do uso negligente das redes sociais, compreende-se que a conscientização pública — especialmente direcionada aos jovens — constitui a primeira etapa para disseminar práticas de acesso mais saudáveis e moderadas às plataformas digitais. Nesse sentido, Freitas et al. (2021) defendem o acolhimento e a escuta profissional como estratégias de fortalecimento dos vínculos entre adolescentes e profissionais de saúde. Segundo os autores, quando os jovens percebem suas queixas legitimadas e compreendidas, estabelece-se um laço de confiança, conexão e segurança relacional — condição que favorece a expressão emocional e a adesão a intervenções de autocuidado.

Para Freitas et al. (2021), esse acompanhamento também auxilia na autoestima, pois, ao permitir que o adolescente reconheça a raiz do sofrimento, cria-se a possibilidade de ressignificação do problema e de ruptura de padrões de autonegligência alimentados pela comparação social, exposição excessiva e busca contínua de validação digital. O mesmo estudo reforça, ainda, a necessidade de promoção de interações presenciais, destacando que é preciso fazer com que o jovem compreenda a extensão dos danos que causa a si mesmo e reconheça a importância do encontro real com o outro.

Ainda na perspectiva da atenção em saúde, Freitas et al. (2021) dialogam com os achados do NASF, que apontam o impacto positivo de intervenções coletivas e grupais — conduzidas sobretudo por psicólogos, seja nas unidades básicas de saúde, escolas ou comunidades — para o fortalecimento da saúde mental juvenil. Esse tipo de atuação também se alinha às diretrizes da Atenção Primária à Saúde (APS), reconhecida como nível estratégico tanto na prevenção de comportamentos autodestrutivos quanto na

identificação precoce de quadros de sofrimento psíquico associados ao uso patológico da internet e das TIC (Freitas et al., 2021).

Para além da intervenção profissional, Cruz et al. (2018) ressaltam que a participação dos responsáveis é igualmente fundamental na construção de limites — não apenas no tempo de uso, mas na forma de interação digital. Segundo os autores, a supervisão familiar contribui diretamente para a redução de danos em dimensões física, emocional e social, diminuindo riscos de exposição a conteúdos inadequados, práticas de violência simbólica e, em casos mais graves, redes criminosas vinculadas a exploração sexual, pornografia infantil e outras formas de abuso online.

Do ponto de vista psicossocial, Varchetta et al. (2020) reafirmam que o desenvolvimento de habilidades sociais nos jovens se fortalece por meio de experiências concretas no mundo offline. A prática de esportes, hobbies, atividades voluntárias e convívios coletivos atuam como territórios de aprendizagem da interação, da cooperação e da sociabilidade — construções que não podem ser substituídas integralmente pelo modo assíncrono e curatorial das redes. Os autores também alertam que a simples negação do uso tecnológico é ineficaz em um cenário cultural já amplamente integrado às mídias digitais, defendendo, portanto, estratégias de redução de danos baseadas em reflexão crítica, identificação de distorções cognitivas e promoção de repertórios mais adaptativos de uso.

Com base nisso, Varchetta et al. (2020) propõem um conjunto de práticas de autoconstrução e autorregulação, organizadas em três eixos principais: (1) diálogo consigo e com o outro — incluindo ampliação da autoexpressão e da capacidade de autorregulação; (2) reflexão sociomoral — incorporando análise de contextos, uso de dilemas morais e pensamento crítico sobre discursos naturalizados no ambiente digital; e (3) convívio concreto — orientado ao desenvolvimento de habilidades sociais e ao fortalecimento da reciprocidade presencial, permitindo ao jovem retomar gradativamente “o controle do próprio comportamento” e mitigar padrões desadaptativos.

As medidas de redução de danos discutidas aqui convergem com as

evidências destacadas na literatura: a promoção e diversificação das interações fora do ambiente virtual colaboram não apenas para ampliar repertórios sociais, mas também para fortalecer vínculos afetivos, experiências de cooperação, aprendizado coletivo e senso de pertencimento. Nesse cenário, a escola assume um papel ativo ao possibilitar vivências diversas — construídas no encontro entre professores e alunos ou entre os próprios estudantes — que podem se tornar espaços acolhedores, fomentadores do diálogo, do trabalho em equipe e da criação de laços interpessoais.

Por fim, não se deve subestimar a autoconsciência que os adolescentes demonstram sobre os efeitos nocivos das redes sociais. Entretanto, o suporte profissional e familiar permanece essencial, sobretudo para que o jovem não se sinta desamparado nos momentos de incompreensão dos próprios afetos e dificuldades. Como os dados sugerem, ainda que haja potencial autorregulatório nessa faixa etária, a presença de uma rede de cuidado — que acolha, escute e oriente sem anular a autonomia — é um fator protetivo indispensável na prevenção e redução dos danos causados pelo uso digital negligente. Nesse sentido, o desafio não reside em afastar o adolescente das redes, mas em garantir que ele não esteja sozinho quando o ambiente virtual se tornar maior que suas forças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura, articulada à aplicação do questionário, permitiu que o objetivo de investigar os efeitos do uso prejudicial das redes sociais sobre os estudantes — considerando práticas de uso, percepções pessoais e impactos no cotidiano escolar e subjetivo — fosse alcançado com êxito. Os resultados obtidos também ofereceram sustentação empírica à hipótese que orientou a pesquisa, validando a relevância do problema e sua incidência na rotina dos adolescentes participantes.

Apesar disso, o estudo evidenciou a necessidade de construção de um panorama mais amplo e integrado acerca dos efeitos associados à dependência digital e ao uso nocivo das redes sociais. Reconhece-se que tais impactos não se manifestam de forma homogênea: cada contexto social,

cultural e tecnológico produz especificidades quanto às experiências juvenis e aos modos de interação com esses meios. Assim, reforça-se que, embora o fenômeno tenha alcance global, sua compreensão precisa considerar as particularidades próprias de cada sociedade — seja em relação às dinâmicas de acesso, aos significados atribuídos às plataformas ou aos fatores psicológicos e comunitários implicados nessas práticas.

A pesquisa também permite afirmar que a juventude não é simplesmente passiva diante do ambiente digital. Ao contrário, os estudantes demonstraram consciência crítica sobre os riscos e efeitos do uso excessivo das redes, bem como estratégias individuais — ainda incipientes, mas importantes — de autocontenção e autorregulação. Ainda assim, ressalta-se que o suporte oferecido por profissionais de saúde e família pode atuar como rede de cuidado essencial, não para suprimir a autonomia do adolescente, mas para garantir que processos de sofrimento, comparação social, medo de exclusão e desregulação da rotina não sejam vividos sem amparo.

Conclui-se, portanto, que a discussão sobre o uso prejudicial das redes sociais deve avançar para além de classificações reducionistas, incorporando dimensões subjetivas, contextuais e psicossociais. Mais do que propor o afastamento das plataformas, faz-se necessário fomentar práticas de uso mais conscientes, equilibradas e mediadas — construídas na crítica, no vínculo humano e em redes de apoio que sustentem o jovem quando a virtualidade exceder sua capacidade individual de manejo.

REFERÊNCIAS

ANDREASSEN, Cecilie Schou. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, v. 2, p. 175–184, 2015.

BÁNYAI, Fanni et al. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS ONE*, v. 12, n. 1, 9 jan. 2017.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, v. 13, n. 1, p. 210–230, 2007.

CGI.BR. *Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no*

Brasil: TIC Kids Online Brasil 2019. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2020.

CINELLI, Matteo et al. Dynamics of online hate and misinformation. *Scientific Reports*, v. 11, art. 22083, 11 nov. 2021.

CORRÊA, Fabiano Simões; KODATO, Sergio. As redes sociais e a discussão sobre dependência afetiva nas relações virtuais. *Estudos de Psicologia*, v. 35, n. 2, p. 193–204, 2018.

CRUZ, Fernanda Alves Davidoff et al. Evaluation of Internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools. *Estudos de Psicologia*, v. 35, n. 2, p. 193–204, 2018.

FIALHO, Flávia Nunes et al. A atuação do NASF no fortalecimento da saúde mental de adolescentes em contextos comunitários e escolares. In: FREITAS, Rodrigo Jácob Moreira de et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, v. 20, n. 64, p. 324–364, 2021.

FREITAS, Rodrigo Jácob Moreira et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, v. 20, n. 64, p. 324–364, 2021.

HAWI, Nazir S.; SAMAH, Maya. The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, v. 35, n. 5, 2016.

LEMOLA, Sakari et al. Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 44, n. 9, p. 405–418, 2015.

MANTILLA, María Magdalena Caro. Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, v. 15, n. 2, p. 251–260, 2017.

MARIN, Cássia Elisa; FELDENS, Viviane Pessi; SAKAE, Thiago Mamôru. Dependência de Internet, qualidade do sono e sonolência em estudantes de Medicina de Universidade do Sul do Brasil. *Revista AMRIGS*, v. 60, n. 3, p. 191–197, 2016.

MOURA, Marco Aurélio. *O discurso do ódio em redes sociais*. João Pessoa: Lura Editorial, 2016.

NURSALAM et al. Association between insomnia and social network site use in Indonesian adolescents. *Nursing Forum*, v. 54, n. 2, p. 149–156, 2018.

OFFER, Our. *Ranking dos Sites Principais*. SimilarWeb, 2022.

REZENDE, Maria Thalita Cardoso. *O uso de redes sociais se relaciona com um baixo rendimento acadêmico? Revisão sistemática e estudo empírico*.

2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021.

SARMENTO, Daniel. *A liberdade de expressão e o problema do hate speech*. Disponível em:

<https://professor.pucgoias.edu.br/sitedocente/admin/arquivosupload/4888/material/a-liberdade-de-expressao-e-o-problema-do-hate-speech-daniel-sarmento.pdf>

TFOUNI, Fabio Elias Verdiani; SILVA, Nilce da. A modernidade líquida: o sujeito e a interface com o fantasma. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, v. 8, n. 1, p. 171–194, 2008.

VARCHETTA, Manuel et al. Dependência de redes sociais, Fear of Missing Out (FoMO) e vulnerabilidade online em estudantes universitários. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, v. 14, n. 1, 2020.

VINCENT, Guy; LAHIRE, Bernard; THIN, Daniel. Sobre a história e a teoria da forma escolar. *Educação em Revista*, v. 17, n. 33, 2001.

XANIDIS, Nikos; BRIGNELL, Catherine M. The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, v. 55, part A, p. 121–126, 2016.

YUE, Zhiying; ZHANG, Renwen; XIAO, Jun. Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: the role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, v. 127, 2022.