



ORIGINALES

Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental

Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental

Adolescents' perceptions about the use of social networks and their influence on mental health

Rodrigo Jacob Moreira de Freitas¹

Thaís Natália Carvalho Oliveira¹

Juce Ally Lopes de Melo¹

Jennifer do Vale e Silva²

Kísia Cristina de Oliveira e Melo²

Samara Fontes Fernandes³

¹ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Departamento de Enfermagem, campus Pau dos Ferros, RN, Brasil. rodrigojmf@gmail.com

² Universidade Federal Rural do Semi-Árido – UFRSA. Departamento de Ciências da Saúde, campus Mossoró, RN, Brasil.

³ Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP. Curso de Enfermagem, Pau dos Ferros, RN, Brasil.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Submissão: 8/01/2021

Aprovação: 10/07/2021

RESUMO:

Objetivo: Objetiva-se identificar a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental.

Método: Trata-se de uma pesquisa descritiva-exploratória com abordagem quanti-qualitativa, realizada com adolescentes de idade entre dez e dezenove anos que são usuários das redes sociais. A amostra consistiu em 71 participantes coletados a partir da técnica bola de neve. O instrumento utilizado para a realização da coleta de dados foi o questionário *online*, elaborado pelos pesquisadores e desenvolvido através da ferramenta Google Forms, e divulgado através das redes sociais, sendo posteriormente tabulados e apresentados em gráficos e tabelas, através de uma estatística simples e discussão com base na literatura científica.

Resultados: Acerca do uso das redes sociais 100% dos pesquisados responderam utiliza-las com frequência, 27% afirmaram fazer parte de 3 redes sociais, sendo o WhatsApp e Instagram os mais utilizados, com um total de 27% cada uma. Acerca dos riscos do seu uso, 34% dos participantes afirmaram ser a divulgação de dados pessoais. O principal sentimento sentido por eles nas redes foi o de constrangimento (27%); as contribuições das redes sociais são estudos/atualizações (29,5%); e as consequências para a saúde mental decorrente do uso foram invasão de privacidade/divulgação de dados (20,5%) e vício (19,3%).

Conclusão: O uso das redes é crescente e faz surgir novas formas de adoecimento, principalmente de ordem mental, necessitando que o profissional de saúde se aproxime dessa problemática para intervir de forma efetiva.

Palavras-chave: Adolescente; Rede social; Saúde Mental; Enfermagem.

RESUMEN:

Objetivo: Identificar la percepción que tienen los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental.

Método: Investigación descriptiva-exploratoria con abordaje cuantitativo y cualitativo, realizada con adolescentes de entre diez y diecinueve años que son usuarios de las redes sociales. La muestra estuvo formada por 71 participantes seleccionados mediante la técnica de bola de nieve. El instrumento utilizado para llevar a cabo la recolección de datos fue el cuestionario *online*, desarrollado por los investigadores por medio de la herramienta *Google Forms*, y difundido a través de las redes sociales. Los datos fueron tabulados y presentados en gráficos y tablas, a través de estadísticas simples y discusión basada en literatura científica.

Resultados: En cuanto al uso de redes sociales, el 100% de los encuestados respondió que las usaba con frecuencia, 27% dijo formar parte de 3 redes sociales, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas, con 27% cada una. En cuanto a los riesgos de su uso, 34% de los participantes manifestó que se trataba de la divulgación de datos personales. El principal sentimiento que manifestaron en las redes fue el de vergüenza (27%); las contribuciones de las redes sociales son estudios/actualizaciones (29,5%); las consecuencias para la salud mental resultantes del uso fueron la invasión de la privacidad/divulgación de datos (20,5%) y la adicción (19,3%).

Conclusión: El uso de las redes es cada vez mayor y provoca el surgimiento de nuevas formas de enfermedad, principalmente mentales, por lo tanto, es necesario que los profesionales de la salud aborden esta problemática para intervenir de forma efectiva.

Palabras clave: Adolescente; Red Social; Salud Mental; Enfermería.

ABSTRACT:

Objective: To identify the adolescents' perception about the use of social networks and the influence on mental health.

Method: This is a descriptive-exploratory research study with a quantitative and qualitative approach, carried out with adolescents aged between ten and nineteen years old who are users of social networks. The sample consisted of 71 participants recruited using the snowball technique. The instrument used to carry out data collection was the online questionnaire, elaborated by the researchers and developed through the Google Forms tool, and disseminated through social networks, being subsequently tabulated and presented in graphs and tables, through simple statistics and discussion based on the scientific literature.

Results: Regarding the use of social networks, 100% of those surveyed stated using them frequently, 27% said that they participated in 3 social networks, with WhatsApp and Instagram being the most used, with a total of 27% each. Regarding the risks of their use, 34% of the participants stated that it was disclosure of personal data. The main feeling they felt in the networks was that of embarrassment (27%); the contributions of the social networks are related to studies/updates (29.5%); and the consequences for mental health resulting from use were invasion of privacy/disclosure of data (20.5%) and addiction (19.3%).

Conclusion: The use of networks is growing and causes new forms of illness to arise, mainly of a mental nature, requiring the health professional to approach this problem in order to intervene effectively.

Keywords: Adolescent; Social Networking; Mental health; Nursing.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa da vida dos indivíduos em que ocorre intensas mudanças fisiológicas, psíquicas e relacionais, que compreende entre dez a dezenove anos de idade⁽¹⁾. Neste período de intensas transformações, as mesmas podem ser entendidas como fatores estressantes para esses sujeitos, as quais

influenciam na construção da identidade dos mesmos, podendo influenciar na construção de uma fase de conflitos, que induzem a comportamentos de risco e autolesivos⁽²⁾.

Portanto, para que o desenvolvimento cognitivo, emocional, sexual e psicológico aconteçam de maneira saudável é necessário que o jovem transite em ambientes confortáveis, que transmitam segurança, apoio e proteção⁽¹⁾, possibilitando o autodescobrimento de maneira segura, pelo aumento da autonomia e por um foco crescente no desenvolvimento da identidade e na socialização⁽³⁾, a qual ocorre, atualmente através de grupos de amigos e pelas redes sociais.

As redes sociais já fazem parte da vida de qualquer adolescente de forma intensa, por ser um poderoso novo meio de relacionar-se com o outro. Os jovens de hoje nasceram na “era digital” e, portanto, são familiarizados com a internet e todas suas possibilidades, devido ao seu crescimento rodeado de aparelhos tecnológicos e acesso a Internet⁽⁴⁾.

Dessa forma, o uso das redes sociais fica cada dia mais frequente no seu cotidiano, usando esse recurso para se comunicar, o que acaba influenciando a interação social entre os adolescentes, podendo se tornar prejudicial e até mesmo viciante⁽³⁾.

Ainda nessa direção, os adolescentes estão facilmente expostos a questões relacionadas como o *cyberbullying*, que ocorre no espaço virtual, através de ligações nos celulares, por meio de mensagens nas redes sociais; a exposição exagerada e inapropriada, o que pode levar a uma falsa realidade exposta nas redes que não condiz com sua realidade fora da internet; o compartilhamento de fotos que expõe demais as intimidades, assim como informações pessoais; o compartilhamento de conteúdo erótico; a construção da autoimagem e a insatisfação com o corpo; a dificuldade de lidar com o diferente⁽⁵⁾.

Assim, a preocupação não é somente com o bem-estar físico, mas também com o psicológico desses adolescentes. Problemas antes desconhecidos, ganharam maior visibilidade, principalmente o que estão ligados aos transtornos mentais. Exemplos deles são a série “13 *Reasons Why*” e o jogo “Baleia Azul”, que estão fortemente ligados a questões do bem estar emocional e saúde psicológica, direcionados principalmente ao público adolescente⁽⁶⁾. Ambos discutem sobre a depressão, a prática do *bullying*, automutilação e suicídio, agravos que vem contribuindo significativamente para o aumento de morbimortalidade entre os adolescentes⁽¹⁾.

A internet e as redes sociais também permitem transformações nos vínculos pessoais e sociais, favorecendo o surgimento de novas amizades, com espaços para fazer novos amigos, conectar-se a vários meios de comunicação simultaneamente, sendo fonte de novas informações e notícias, pesquisas, além de permitir não só o acesso à informação, mas também a capacidade de produzi-la⁽⁷⁾, bem como o compartilhamento de vivências, ideias, percepções e sentimentos com facilidade e rapidez.

Dessa forma, considerando todos os fatores abordados, questiona-se: Como os adolescentes percebem o uso das redes sociais e sua relação com a saúde mental? A relevância deste trabalho está em abordar um tema de grande preocupação social, em que os adolescentes passam muito tempo *online*, esquecendo da vida *offline*,

causando um desequilíbrio social, e sendo expostos aos lados negativos dessa nova forma de se relacionar e de compartilhar informações. Irá proporcionar a produção de conhecimentos acerca da realidade desses adolescentes em relação ao uso desse universo *online*, permitindo uma problematização, encarando-a como uma nova necessidade social de saúde desta população e portanto, auxiliando na construção do conhecimento que embasa a assistência em saúde e o processo de trabalho da enfermagem/saúde.

Assim, objetiva-se identificar a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental.

MÉTODOS

Esse estudo trata-se de uma pesquisa descritiva-exploratória com abordagem quanti-qualitativa.⁽⁸⁾ A pesquisa foi realizada por meio das redes sociais, ou seja, o meio digital *online*. Os participantes desta pesquisa foram os adolescentes brasileiros com idade entre dez e dezenove anos, de acordo com o preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Foi utilizado amostragem não probabilística através da estratégia bola de neve. Foi selecionado algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa para iniciar a coleta, sendo possível iniciar os contatos a serem pesquisados. Em seguida, solicitou-se que as pessoas que foram escolhidas indicassem novos contatos com as características necessárias para a pesquisa, a partir da própria rede social, e assim, sucessivamente, aumentando o quadro de amostragem a cada questionário respondido. Dessa forma, esse método mostrou-se como um processo de permanente coleta de informações⁽⁹⁾.

Considerou-se os critérios de inclusão: a) ter idade entre dez e dezenove anos; b) usar alguma rede social e; d) ter acesso a internet. Excluindo aqueles que: a) não tem disponibilidade para responder a pesquisa; b) enviar o questionário respondido parcialmente, sem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou sem o TCLE assinado.

O instrumento utilizado para a realização da coleta de dados desta pesquisa foi o questionário *online*, elaborado pelos pesquisadores e desenvolvido através da ferramenta *Google Forms*, e divulgado através das redes sociais (WhatsApp, Facebook e Instagram), permitindo assim, mais conveniência para ser respondido e compartilhado juntamente com os indivíduos a serem pesquisados. Esse questionário foi composto por perguntas fechadas (de múltipla escolha, onde poderia ser respondido mais de uma opção), e perguntas abertas, sobre o perfil de uso das redes e quais motivações, sentimentos elas causavam nos usuários.

A coleta dos dados foi realizada durante o mês de março de 2019, sendo estipulado um período de oito dias para o recebimento das respostas. Foi obtido um total 71 questionários respondidos, os quais receberam uma cópia do TCLE e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) virtuais para crianças e adolescentes, composto por uma página de esclarecimento sobre a pesquisa, como os objetivos, os riscos e benefícios, além da solicitação de autorização para o uso dos dados.

Inicialmente, os resultados das perguntas fechadas (múltipla escolha) foram tabulados e apresentados em gráficos, por meio de estatística simples, apresentando uma distribuição de frequências. As questões abertas (discursivas), depois de organizadas e descritas, permitiram estabelecer categorias de análise, as quais foram discutidas sob a óptica do referencial teórico pertinente.

A pesquisa atendeu todas as questões éticas conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº 466/12 e nº 510/16 e, foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) em 15 de março de 2019 com Parecer de nº: 3.202.624 e o CAAE de nº: 06892818.6.0000.5294.

RESULTADOS

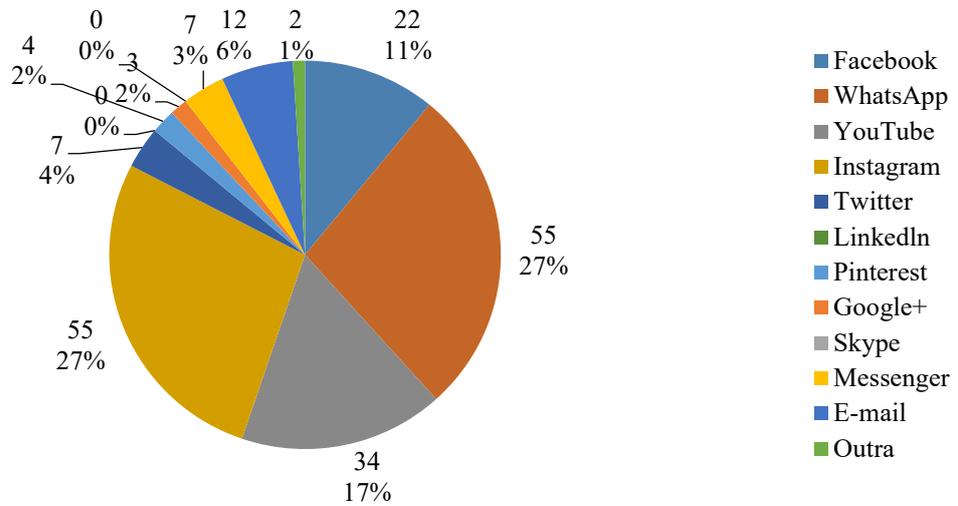
Dentre os 71 adolescentes que participaram da pesquisa, 61% (n=43) eram do sexo feminino e 39% (n=28) do sexo masculino. Em sua maioria, 44% (n=31) tinham idade de 12 a 14 anos, 42% (n=30) entre 15 e 17 anos, e 14% (n=10), tinham idade acima de 18 anos. Com relação ao nível escolar, 11% (n=8) estavam cursando o 8º ano do Ensino Fundamental, 39% (n= 28) no 9º ano do Ensino Fundamental, 14% (n=10) no 1º ano do Ensino Médio, 9% (n=6) no 2º ano do Ensino Médio, e 27% (n=19) no 3º ano do Ensino Médio.

Sobre a renda mensal do responsável pela casa, 42% (n= 30) responderam ser 1 salário-mínimo, 40% (n= 28) responderam ser 2 salários e apenas 1% (n= 1) afirmou ter renda acima de 5 salários-mínimos. A principal cidade de residência foi o município de Pau dos Ferros-RN, 38% (n=38) dos adolescentes, seguido de Natal-RN, 5%, (n=5).

Acerca do uso das redes sociais 100% dos pesquisados responderam utilizá-las com frequência, sendo que 93% (n=66) afirmaram acessar por mais de 5 dias, por um tempo diário maior que 8 horas (35%, n=25) e apenas 5% (n=4) relataram acessar por até 1 hora diária.

Já em relação a quantidade de redes sociais, 27% (n=19) afirmaram fazer parte de 3 redes sociais e apenas 3% (n=2) afirmaram ter apenas uma rede social. Sendo o WhatsApp e Instagram os mais utilizados, como demonstra o Gráfico 1.

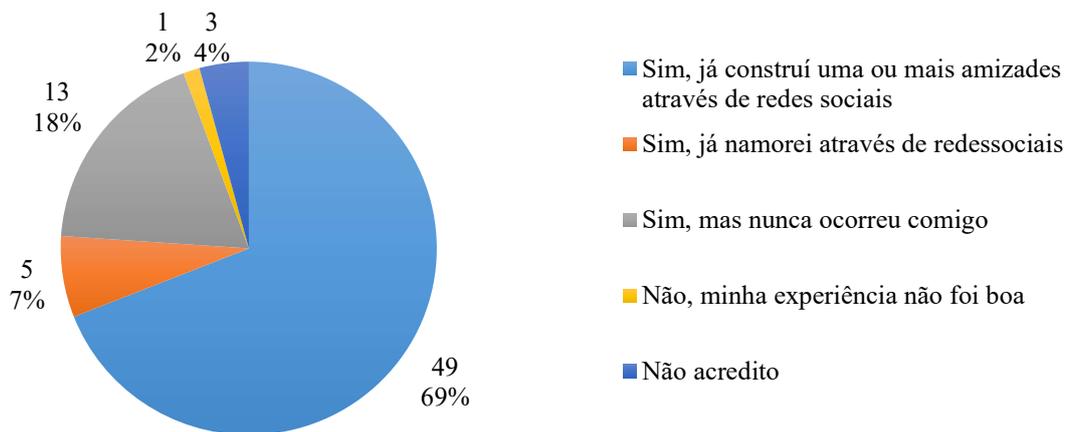
Gráfico 1: Qual rede social você mais usa? Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.



Fonte: Construído pela autora, 2019.

Sobre os meios de acesso as redes sociais 52% (n=58) afirmaram usá-la através dos aparelhos móveis e 29% (n=32) de computadores. Mas com relação a finalidade de seu uso, 37% (n=56) dos participantes relataram ser para lazer/entretenimento, 32% (n=49) para comunicação, 24% (n=36) para trabalhos escolares, e 7% (n=11) responderam “outros”. Em relação a formar relacionamentos através da internet, 69% (n=49) dos participantes responderam que é possível, como se observa no Gráfico 2.

Gráfico 2: Você acredita que relacionamentos podem ser formados através das redes sociais? Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.

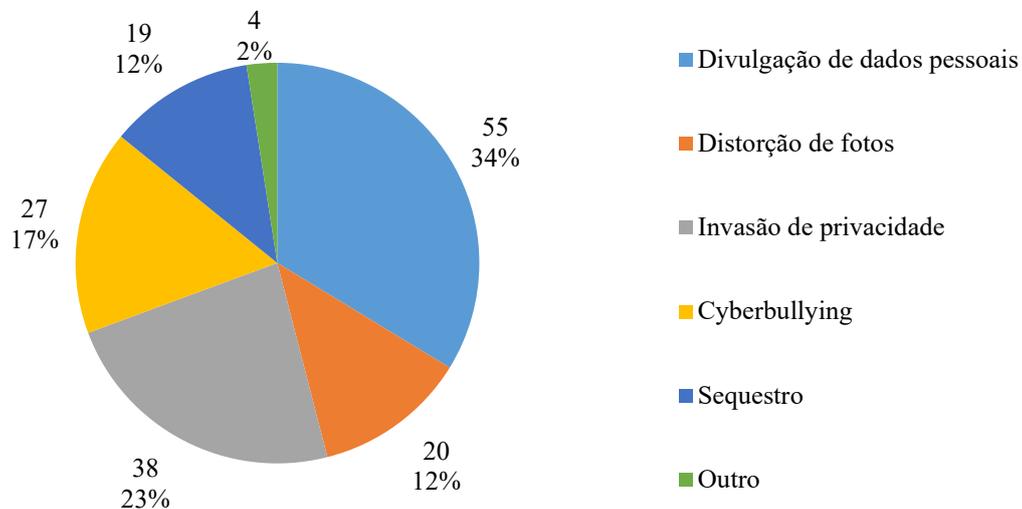


Fonte: Construído pela autora, 2019.

Na questão referente as vantagens de ter um perfil em uma rede social segundo os participantes é a troca de informações fácil e rápida, com 47% (n=51), seguido de novas amizades (24%, n=26), acompanhamento de atualizações (22%, n=24), e ainda 6% (n=6) dos participantes afirmaram ser outras, como o uso de contas para jogos online, para estudos e trabalhos escolares, e acompanhar notícias de artistas. Nessa, os participantes também puderam escolher mais de uma opção. Já em relação aos

riscos da utilização das redes sociais, os participantes afirmaram ser a divulgação de dados pessoais e invasão de privacidade, conforme demonstrado no Gráfico 3.

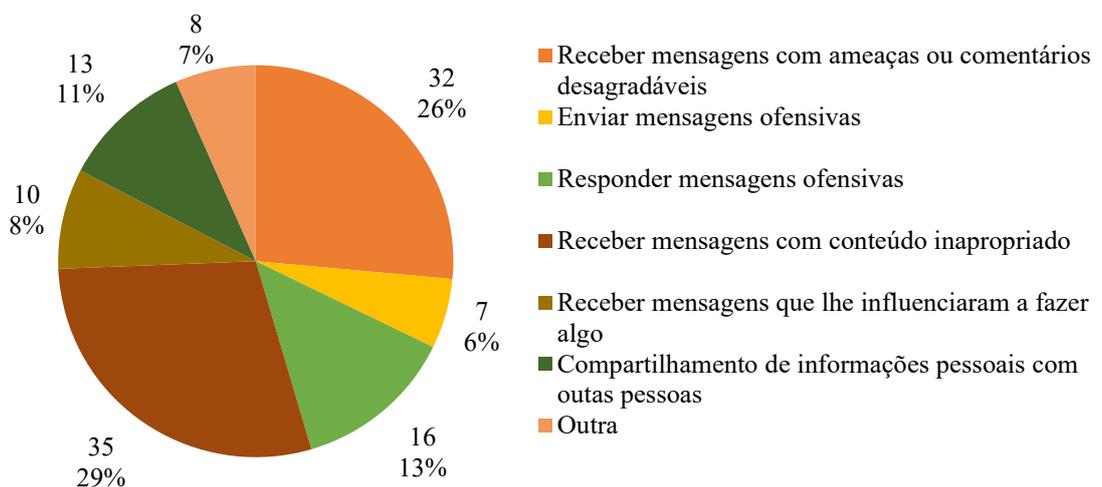
Gráfico 3: Qual você acredita ser o maior risco da utilização de redes sociais? Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.



Fonte: Construído pela autora, 2019.

Ao ser questionado sobre algumas situações que já aconteceram nas redes sociais, os participantes afirmaram terem recebido mensagens com conteúdo inapropriados, como pode ser observado no Gráfico 4.

Gráfico 4: Alguma dessas situações já aconteceu com você? Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.



Fonte: Construído pela autora, 2019.

Foi questionado ainda se os participantes achavam importante ter um aparelho celular, obtendo 97% de resposta afirmativa. E quando questionados sobre sua finalidade: afirmaram gostar de acessar as redes sociais e conversar com os amigos, 34% (n=62) cada, e apenas 6% (n=10) afirmaram que seria outro assunto, como notícias, assuntos de medicina, jogos, memes, DIY (em inglês: *Do it Yourself, ou Faça Você Mesmo*), vídeos e músicas, e estudos.

Das respostas obtidas das questões abertas, foram extraídas cinquenta e quatro expressões chaves, que foram agrupadas em vinte e nove ideias centrais, cujas representações foram divididas em três categorias, sendo estas: (1) Sentimentos dos adolescentes sobre as situações vividas nas redes sociais. O principal sentimento registrado foi o de “Constrangimento” (27%) e “Insegurança de Desconforto” (25%); (2) Influência e contribuições das redes sociais na vida dos adolescentes. As influências e contribuições detectadas foram “Estudos/Atualizações” (29,5%), “Comunicação/Novas amizades” (26,7%), e “Vida enfadonha, tediosa, chata e ruim sem a internet” (18%); (3) As consequências das redes sociais para a saúde mental dos adolescentes. As principais consequências para a saúde mental decorrente do uso das redes sociais, foram “Invasão de privacidade/Divulgação de dados” (20,5%), “Vício” (19,3%) e “Confusões/Brigas/Cyberbullying” (17,8%).

DISCUSSÃO

Os resultados do estudo corroboraram com a Pesquisa Brasileira de Mídias (PBM), que constatou que a maioria dos adolescentes utilizam a internet por setes dias na semana, já que a grande maioria dos jovens possuem acesso a internet em casa, utilizando de celulares e computadores⁽¹⁰⁾.

Esses aparelhos oferecem ainda uma forma de entretenimento e estímulo social, conferindo também uma “integração” entre as pessoas. De um modo geral, os celulares têm se tornado companheiros constantes dos adolescentes, servindo, em contexto social, para incluir e excluir amigos, organizar, aprimorar e reviver experiências, e para redefinir o espaço social⁽³⁾.

O uso da internet é múltiplo e está diretamente relacionado ao interesse dos jovens ao navegar por este espaço, haja vista que, embora a comunicação apareça como uma importante atividade exercida, a pesquisa e o lazer também se destacam⁽¹¹⁾, além de ser um ambiente utilizado para fazer novas amizades e buscar relacionamentos amorosos⁽¹²⁾.

Na atualidade, as redes sociais ocupam um espaço importante da vida dos jovens e influencia na construção das suas identidades e comportamentos, visto que a sociedade contemporânea assumiu uma dinâmica de realização de atividades de maneira solitária, dificultando a interação social e comprometendo o estabelecimento de relações amorosas construídas socialmente e *off-line*.⁽¹³⁾ Induzindo assim, o aumento da procura por relacionamentos online construídos e despertados a partir de aplicativos de namoro, os quais também aumentam os comportamentos de risco sexual, como sexo desprotegido, múltiplos parceiros e violência sexual, desenvolvidos, em sua maioria, por jovens^(12,14).

O desenvolvimento de relacionamentos virtuais, embora seja bastante procurado não possui credibilidade por 69% dos participantes da pesquisa que acreditam que esses relacionamentos *online* são mais fracos e superficiais. Estudos^(15,16) constataam a propensão dos sujeitos, principalmente, homens a procura por sexo casual e não por relacionamentos sérios, causando alto grau de frustração nas pessoas por expectativas não alcançadas e divergências de intenções.

Os adolescentes estão cada vez mais imersos no universo tecnológico fazendo desse um ambiente primordial de relacionamentos via redes sociais e, portanto, considerando-as como ferramenta indispensável à vida moderna⁽¹¹⁾. Eles são também, importantes consumidores de tendências, entre elas, usam intensamente as mídias sociais como modo de comunicação e novas informações, e estas, por sua vez, parecem exercer importante influência em diversos aspectos de sua vida⁽⁵⁾, além de utilizarem para fins educacionais.

Isso se torna importante durante esse período, pois o pertencimento a grupos de pessoas não apenas oferece o apoio, mas também auxilia na construção da identidade. A presença no mundo virtual tem se tornado essencial para que os indivíduos sejam incluídos socialmente⁽¹⁷⁾. Porém, têm aumentado a necessidade de atendimento aos padrões de beleza e de vida impostas pela sociedade, causando intensa insatisfação com a sua imagem corporal, reforçando padrões de comportamentos narcisistas e consumismo⁽⁵⁾.

O uso excessivo e desgovernado das mídias sociais pode desenvolver dependências e uma alta necessidade de aceitação por parte dos jovens, dificultando o autoconhecimento e a construção de práticas sociais saudáveis⁽¹⁸⁾, podendo causar conflitos familiares, dificuldades de aprendizagem, na interação social e no diálogo, transtornos de ansiedade e déficit de atenção⁽¹⁹⁾.

O uso contínuo e intenso das atualidades tecnológicas e redes sociais, pode acarretar vício e dependência por parte dos seus usuários, já que os jovens afirmam usar as redes sociais em casa, na escola e nos variados locais, para interagir virtualmente, distanciando-se do contexto a sua volta, refletindo em problemas no âmbito social, pessoal e educativo, interferindo também no rendimento do aprendizado do aluno, bem como outros aspectos do dia a dia⁽¹¹⁾.

Além de desenvolverem alguns riscos, como o *cyberbullying*, depressão, suicídio, alterações de humor e comportamento, vulnerabilidade afetiva, entre outros diversos problemas emocionais e mentais; favorecem o surgimento de problemas psicológicos, como: timidez, pânico, fobia social, isolamento social e transtorno afetivo, pois nessa etapa se inicia o processo de relacionamentos afetivos, os quais estão sempre passando por mudanças, tornando os adolescentes inseguros⁽²⁰⁾.

O *cyberbullying* favorece o surgimento de distúrbios, como os problemas acadêmicos e psicossociais, depressão, baixa autoestima e hostilidade exteriorizada, entre outros. Os tipos de *cyberbullying* relacionados a episódios em que o agressor era adulto, publicação de uma foto da criança ou adolescente, e episódios acompanhados de contatos agressivos off-line, como receber um telefonema ou quando o agressor foi até a casa da vítima, estão relacionados a um risco três vezes maior de sofrimento emocional. Relatando que cerca de 68,5% dos adolescentes experimentaram algumas emoções negativas, como raiva, transtorno, preocupação, estresse, medo e "sentimentos depressivos", enquanto 24,5% dos adolescentes não se preocupam com os incidentes⁽⁴⁾.

O estudo⁽²¹⁾ mostrou que a probabilidade de tentativa de suicídio era até duas vezes maior entre vítimas e agressores, em comparação com aqueles que não estavam envolvidos em *cyberbullying*. Isso se dá ao estresse emocional e ao surgimento das emoções negativas, como a raiva, medo, depressão por estresse e ansiedade social,

que podem acarretar ao uso de drogas e sintomas depressivos. Ressaltando que situações que acarretam mal-estar psicológico podem induzir a pensamentos suicidas e até mesmo a efetivação do suicídio⁽²⁾.

Participantes relataram que conhecem pessoas que tiveram sua imagem exposta e que vários problemas ocorreram posteriormente, como também, afirmaram que muitos colegas usam as redes sociais para provocar pessoas que não gostam, sendo possível, assim, mostrar que as redes sociais podem promover situações de constrangimento para os participantes, bem como outras reações e conflitos sociais, como o desconforto e a insegurança, entre outros⁽²²⁾.

No Brasil, os crimes virtuais estão se tornando rotineiros, sendo os mais comuns de calúnia, insultos, difamação, revelar segredos de terceiros, divulgação de material íntimo, como fotos e documentos, atos obscenos, apologia ao crime, preconceitos/racismo e pedofilia. Os usuários da internet e das redes sociais muitas vezes divulgam dados pessoais nessas redes, tornando acessíveis informações confidenciais que podem ser usadas indevidamente, por exemplo, por ladrões de identidade e outros mal-intencionados⁽²³⁾.

Diante disso, pode-se perceber que o uso das redes sociais traz consequências para a saúde mental desses adolescentes, como por exemplo, o uso compulsivo, em que há dificuldades em controlar seu uso, extrema dependência, problemas de ordem psíquica, social e biológica, tais como: alienação, ansiedade, intolerância, isolamento, individualismo, depressão, e em casos mais extremos o suicídio, causando dificuldades de concentração e agressividade.

Entretanto, há muitos benefícios envolvidos no uso ideal das redes sociais como o aumento do número de informações, para utilização no meio escolar e em grupos de amigos, favorece o contato indireto com pessoas com assuntos de seu interesse⁽²⁴⁾.

Nas redes sociais, principalmente através das fotos, os jovens buscam se expressar de modo a construir uma imagem de si para os demais. Assim, é bastante comum que divulguem/postem fotos com diferentes conteúdos, realizando experimentos de identidade em seus perfis, enfatizando ou escondendo alguma característica sua. Lembrando que os tímidos saem ganhando também com as redes sociais, já que podem melhorar a sociabilidade com o auxílio da rede.^(24,25)

Como há uma grande concentração de pessoas nas redes sociais, estas formas de comunicação precisaram se adaptar para as novas demandas que surgem a cada dia. Assim, as redes sociais se tornaram plataformas em que divulgam seus conteúdos, e desta forma, é possível se manter informado sobre os mais diversos assuntos, como notícias diversas, questões educacionais, etc.

Uma comunicação mediada por um computador oferece certo anonimato, pois ela permite que as pessoas se sintam menos inibidas e se expressem de um modo que pessoalmente não se sentiriam confortáveis pessoalmente, seja por causa da timidez, pela aparência, sexualidade e idade⁽³⁾. Assim, esses adolescentes podem desenvolver uma relação mais “aberta”. Essa desinibição online permite uma redução da presença social, pois permite que os integrantes escolham o quanto querem ser identificados, e expressem apenas as suas características mais desejáveis, e dessa forma, eles conseguem se sentir confortáveis o suficiente para revelarem detalhes pessoais que normalmente não revelariam em uma conversa cara a cara.

É preciso fazer com que o jovem busque entender a extensão dos danos que causam a si mesmos e o quanto é importante à interação real com o outro. Vale ressaltar a função da Atenção Primária a Saúde (APS) em ser um meio transformador e estimulador de novas práticas sociais, além de ser o nível de assistência que atua com a prevenção de práticas viciosas e comportamentos suicidas⁽²⁾. Enfatizando a atuação do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) no fortalecimento na saúde mental de adolescentes através de trabalhos grupais impulsionados pelos psicólogos, seja nas unidades de saúde, nas comunidades ou escolas⁽¹¹⁾.

Fazer com que o adolescente veja o problema e tente solucioná-lo pode trazer uma melhoria de autoestima e conseqüentemente, a busca de soluções. Daí a importância dos profissionais de saúde, realizando a escuta terapêutica, criando um clima de confiança, uma melhor compreensão, permitindo uma boa conexão entre as pessoas, e dessa forma, intervindo nas queixas desses adolescentes de forma mais eficaz.

O Enfermeiro como membro e coordenador de equipe multiprofissional assume papel importante na assistência à saúde mental de adolescentes, para que a mesma ocorra de forma holística e em todos os espaços de atenção à saúde, contribuindo na redução de casos de adoecimento mental por jovens⁽²⁾.

Tem-se como limitação do estudo o tempo e estratégia de coleta de dados que foi reduzido, não permitindo dessa forma, obter um panorama geral do país, apenas de algumas localidades, visto que os dados obtidos poderiam ter mostrado outra realidade. É preciso estratégias para obter maior participação em pesquisas online. Além disso, a realidade socioeconômica, cultural, precisa ser analisada, visto que as vivências da adolescência são diversas e influenciadas por outros determinantes sociais de saúde não apresentados nesse estudo.

Esse estudo contribui para o processo de trabalho da enfermagem e da saúde, pois conhecendo as principais características e hábitos desses adolescentes, possibilitará novas formas de intervir nas necessidades de saúde. Com isso, há a necessidade de um trabalho educativo, interdisciplinar e intersetorial, visto que a problemática das redes sociais e sua influência na saúde perpassa por outras questões econômicas, sociais, políticas e sanitárias. Torna-se imprescindível a implementação de políticas públicas que tenham caráter de promoção à saúde voltados aos interesses das crianças e adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos da pesquisa foram atingidos, pois identificou-se a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental. Os participantes utilizam com frequência, fazendo parte de três redes sociais, sendo o WhatsApp e Instagram os mais utilizados. Como maior risco do uso para a saúde mental é apontado a divulgação de dados pessoais/invasão de privacidade e vício, sendo o constrangimento, o principal sentimento envolvido.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados para melhor esclarecimento de como a internet e as redes sociais afetam a vida dos adolescentes e da sociedade em geral,

visto que o uso das redes é crescente e têm acarretado novas formas de adoecimento, bem como a realização de estudos que avaliem programas efetivos de intervenção, considerando a escola, os serviços de saúde e outros setores da comunidade.

REFERÊNCIAS

1. Pigozi PL, Machado AL. Bullying during adolescence in Brazil: an overview. *Ciênc. saúde coletiva*. 2015[citado em 2020 jan 15];20(11):3509-22. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n11/en_1413-8123-csc-20-11-3509.pdf
2. Pessoa, DMDS, Freitas, RJMD, Melo JALD, Barreto, FA, & Dias, ECDS. (2020). Nursing assistance in primary health care for adolescents with suicidal ideations. *REME rev. min. Enferm.* 2020[citado em 2020 abr 13];24: e-1290. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1436>
3. Barcelos RH, Rossi CAV. Social media and adolescents: an analysis of ambivalent consequences and consumption strategies. *Revista de Administração e Contabilidade da Unisinos*. 2014[citado em 2020 abr 13];11(2):93-110. Disponível em: <http://revistas.unisinos.br/index.php/base/article/view/base.2014.112.01>
4. Bottino SMB, Bottino C, Regina CG, Correia AV L, Ribeiro WS. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad. saúde pública*. 2015[citado em 2020 jan 15];31(3):463-75. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000300463
5. Lira AG, Ganen ADP, Lodi AS, Alvarenga MDS. Social media consume, media influence and body dissatisfaction among Brazilian female adolescents. *J. bras. psiquiatr.* 2017[citado em 2020 jan 15];66(3):164-71. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164
6. Organização Mundial de Saúde. OMS. Guia de Estudos Saúde Mental. Fundação Torino. Belo Horizonte, 2018[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.fundacaotorino.com.br/snu/wp-content/uploads/2018/04/Guia-OMS-VII-SNU.pdf>
7. Barros AA, Carmo MFA, Silva RL. A influência das redes sociais e seu papel na sociedade. *Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre*. 2012[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/view/3031>
8. Flick U. *Qualidade na pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Bookman Artmed; 2009.
9. Vinuto, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: Um debate em aberto. *Temáticas*. 2014[citado em 2020 jan 15];22(44):203-20. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/cd8e/3ecb215bf9ea6468624149a343f8a1fa8456.pdf?ga=2.91148316.705282315.1586879958-1161711257.1586879958>
10. Secretaria de Comunicação Social (SECOM). Pesquisa brasileira de mídia: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. 2016[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.secom.gov.br/atuacao/pesquisa/lista-de-pesquisas-quantitativas-e-qualitativas-de-contratos-atuais/pesquisa-brasileira-de-midia-pbm-2016.pdf/view>
11. Fialho LMF, Sousa FGA. Juventudes e redes sociais: interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*. 2019[citado em 2020 abr 13];9(1):202-31. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/721/421>

12. Sawyer AN, Smith ER, Benotsch EG. Dating Application Use and Sexual Risk Behavior Among Young Adults. *Sex Res Soc Policy*. 2018[citado em 2020 abr 13];15(2):183–91. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0297-6>
13. Rocha CTM, Amador FS. Telework: conceptualization and issues for analysis. *Cad. EBAPE.BR*. 2018[citado em 2020 abr 13];16(1):152-62. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/cebape/v16n1/en_1679-3951-cebape-16-01-152.pdf
14. Green SM, Turner D, Logan RG. Exploring the Effect of Sharing Common Facebook Friends on the Sexual Risk Behaviors of Tinder Users. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2018[citado em 2020 abr 13];21(7):457-62. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0581>
15. Harknett K, Cranney S. Majority rules: gender composition and sexual norms and behavior in high schools. *Popul Res Policy Rev*. 2017[citado em 2020 abr 13];36:469-500. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11113-017-9436-2>
16. Blackhart GC, Fitzpatrick J, Williamson J. Dispositional factors predicting use of online dating sites and behaviors related to online dating. *Computers in Human Behavior*. 2014[citado em 2020 abr 13];33:113-18. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.022>
17. Nogueira MFM, Silva TT. O amor em suas mãos: Um estudo sobre a sociabilidade entre os indivíduos no aplicativo Tinder. *Panorama*. 2016[citado em 2020 jan 12];6(2):99-102. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/panorama/article/view/5216/2923>
18. Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M. The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological science*. 2016[citado em 2020 abr 13];27(7):1027-35. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
19. Silva TO, Silva, LTG. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. Psicopedag*. 2017[citado em 2020 abr 13];34(103):87-97. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>
20. Souza K, Cunha MXC. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*. 2019[citado em 2020 abr 13];3(3):204-17. Disponível em: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>
21. Hinduja S, Patchin JW. Bullying, cyberbullying and suicide. *Arch Suicide Res*. 2010[citado em 2020 abr 13];14:206-21. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
22. Pessoa ASG, Branquinho VWC. A quebrada está online: análise do uso das redes sociais por adolescentes com histórico de envolvimento em atos infracionais. *Polêmica*. 2017[citado em 2020 jan 15];17(3):01-19. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/31039/21862>
23. Moreira RP, Pereira LM, Lemos SDCA, Luz RA, Vieira AMG. Prevenção de crimes virtuais contra crianças e adolescentes. *Interfaces*. 2019[citado em 2020 fev 10];7(2):151-61. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/revistainterfaces/index.php/IREXT/article/view/483/pdf>
24. Mata DF. O Impacto das Redes Sociais na Sociedade Digital. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de Tecnologia de São Paulo. São Paulo, 2012[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.fatecsp.br/dti/tcc/tcc00062.pdf>
25. [Bozza TCL. O uso da tecnologia nos tempos atuais: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual. Dissertação apresentada a Pós Graduação em Educação pela Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – SP. 2016](#)

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia