

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT  
PSICOLOGIA**

**STEFANIE FERNANDA DE ALMEIDA**

**INFLUÊNCIAS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL  
DE JOVENS**

**ATIBAIA, SP**

**2022**

**STEFANIE FERNANDA DE ALMEIDA**

**INFLUÊNCIAS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL  
DE JOVENS**

Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia do  
Centro Universitário UNIFAAT, sob orientação do  
Professor Especialista Juliano Rodrigues Afonso.

**ATIBAIA, SP**

**2022**

A451i Almeida, Stefanie Fernanda de  
Influências do uso das redes sociais na saúde mental de jovens. /  
Stefanie Fernanda de Almeida - 2022.  
34 f.; 30 cm.

Orientação: Juliano Rodrigues Afonso

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Centro Universitário  
UNIFAAT, como requisito para obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia do Centro Universitário UNIFAAT, Atibaia, 2022.

1. Saúde mental 2. Internet 3. Redes sociais 4. Adolescência I.  
Almeida, Stefanie Fernanda de II. Afonso, Juliano Rodrigues III Título

CDD 615.852 8

Ficha elaborada por Valéria Matias da Silva Rueda - CRB8 9269

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

**CURSO DE PSICOLOGIA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT**

**Termo de Aprovação**

**STEFANIE FERNANDA DE ALMEIDA**

**Título: Influências do Uso das Redes Sociais Na Saúde Mental de Jovens**

Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia do Centro Universitário UNIFAAT, para apreciação do Professor Especialista Juliano Rodrigues Afonso, que após sua análise considerou o Trabalho “Influências do Uso das Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens”, **APROVADO** com Conceito **9,0 (NOVE)**.

Atibaia, SP, 06 de Novembro de 2022.

---

Prof. Especialista Juliano Rodrigues Afonso

## RESUMO

Observa-se que o uso da internet e das redes sociais têm avançado cada vez mais e as pessoas estão cada vez mais conectadas. As tecnologias digitais permitem uma maior interrelação entre pessoas de diferentes localidades, diminuindo assim a distância global e permitindo o acesso rápido às informações. Contudo, observa-se que as pessoas estão desenvolvendo cada vez mais uma dependência das redes sociais. Portanto, torna-se relevante investigar os efeitos dessas mudanças na sociedade. O presente trabalho teve como objetivo identificar, por meio de revisão bibliográfica, quais os riscos do uso precoce e excessivo das redes sociais na vida de jovens, analisar, por meio de pesquisa de campo, de que forma afetam sua autopercepção, influenciam em seu comportamento, assim como os impactos em sua autoestima; investigar, por meio de pesquisa de campo, as consequências em sua saúde mental, e correlacionar os dados bibliográficos com os resultados obtidos na pesquisa. Participaram da Pesquisa 30 jovens, com idades entre 15 e 24 anos, de ambos os sexos, que possuíam conta em pelo menos uma rede social e que utilizavam as redes sociais por pelo menos 2 horas por dia. Para o levantamento de dados foi utilizado um questionário, elaborado pela pesquisadora, que objetivou investigar quanto tempo os participantes ficam conectados por dia, assim como quais redes sociais utilizam, a influência das redes sociais em sua autoestima, sua autopercepção e efeitos em sua saúde mental. A partir dos dados obtidos, conclui-se que as redes sociais apresentam grande influência na autopercepção de jovens, trazendo impactos em sua saúde mental no que se refere ao tempo excessivo conectado, dependência, sentimentos negativos como ansiedade, baixa autoestima, frustração, assim como irritabilidade ao ficar desconectado e prejuízos no sono.

Palavras-chave: Saúde Mental; Internet; Redes Sociais; Adolescência

## LISTA DE GRÁFICOS

|   |    |
|---|----|
| Gráfico 1 - Questão: Quantas horas por dia acessa a internet? .....   | 17 |
| Gráfico 2 - Dessas, quantas horas são destinadas ao uso de redes sociais? .....   | 17 |
| Gráfico 3 - Questão: Assinale quais redes sociais utiliza.....  | 18 |
| Gráfico 4 - Questão: Acredita que o seu tempo de uso das redes sociais é excessivo? .....   | 18 |
| Gráfico 5- Questão: Se sim, já tentou diminuir o tempo conectado?.....  | 18 |
| Gráfico 6 - Questão: Obteve êxito? .....  | 18 |
| Gráfico 7 - Questão: Quais os motivos o levam a utilizar as redes sociais? .....  | 18 |
| Gráfico 8- Questão: Nos últimos 12 meses, já deixou de utilizar alguma rede social por um período de tempo superior a 30 dias? .....                    | 19 |
| Gráfico 9- Questão: Se sim, o que o motivou?.....   | 19 |
| Gráfico 10- Questão- Quais emoções/sentimentos apresentou durante ou após o uso de alguma rede social? .....  | 19 |
| Gráfico 11- Questão: Acredita que seja possível, em nosso contexto atual, viver desconectado?.....  | 19 |
| Gráfico 12- Questão: Acredita que seja possível, em nosso contexto atual, viver sem utilizar pelo menos uma rede social?.....                           | 19 |
| Gráfico 13- Questão: Apresenta ansiedade ou irritação ao ter o acesso à internet limitado, ou ao ficar desconectado por um período longo de tempo?..... | 20 |
| Gráfico 14- Questão: Acredita apresentar dependência das redes sociais?.....  | 20 |
| Gráfico 15- Questão: Já se sentiu excluído por não utilizar alguma rede social ou por não ter visualizado um conteúdo específico? .....                 | 20 |
| Gráfico 16- Questão: Já utilizou as redes sociais para se sentir pertencente a um grupo?.....   | 20 |
| Gráfico 17- Questão: Já foi vítima de cyberbullying?.....   | 20 |
| Gráfico 18- Questão: Já presenciou cyberbullying?.....  | 20 |
| Gráfico 19- Questão: Tem o costume de utilizar as redes sociais antes de dormir? .....  | 20 |
| Gráfico 20- Questão: Já apresentou dificuldade de dormir após o uso de redes sociais? .....   | 21 |
| Gráfico 21- Com que idade começou a utilizar a internet? .....  | 21 |
| Gráfico 22- Com que idade começou a utilizar alguma rede social (desconsidere perfis administrados pelos pais)?.....                                    | 21 |

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1 DESENVOLVIMENTO.....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>1.1 Conceito de juventude.....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>1.2 Os jovens e a redes sociais.....</b>  | <b>11</b> |
| <b>1.3 Riscos do uso precoce e excessivo das redes sociais na vida de jovens .....</b> | <b>11</b> |
| <b>2 Pesquisa de Campo: Influências do Uso da Internet e das Redes Sociais .....</b>   | <b>15</b> |
| <b>2.1 Metodologia.....</b>  | <b>15</b> |
| 2.1.1 Sujeitos .....   | 15        |
| 2.1.2 Procedimento.....  | 15        |
| 2.1.3 Procedimentos Éticos .....   | 16        |
| 2.1.4 Materiais .....  | 16        |
| 2.1.5 Plano de Análise dos Resultados .....  | 16        |
| <b>2.2 Resultados .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>3 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>  | <b>22</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>  | <b>26</b> |

## INTRODUÇÃO

Pode-se observar que as tecnologias têm avançado cada vez mais e que as pessoas estão cada vez mais conectadas. “O século XXI trouxe a tecnologia como um auxiliar durante as relações sociais, sendo impensável viver sem ela nos dias atuais, especialmente para favorecer a comunicação através de ligações, e-mails, redes sociais, etc.” (SOUZA e CUNHA, 2019, p. 2).

As tecnologias digitais permitem uma maior interrelação entre pessoas de diferentes localidades, diminuindo assim a distância global e permitindo o acesso rápido às informações. Porém, podemos observar também que os indivíduos estão tornando-se cada vez mais dependentes dessas mídias

A busca pela vida virtual tem importantes implicações, pois o indivíduo, em busca da realidade virtual, ilude-se com uma vida esculpida num estereótipo de perfeição, e nesse cenário obtém realização plena, em total imersão em outro mundo que é apresentado como uma realidade, porquanto uma representação melhor do mundo que consideramos como real. Na verdade, trata-se de uma ilusão imaginada, em que a procura dos engenheiros de tecnologias virtuais é por construir uma realidade perfeita, que supere o “mundo imperfeito” no qual vivemos (LE MOS, 2005 apud LÓSS et al, 2019, p. 15).

Essa ilusão com a vida virtual tem levado a uma padronização, uma busca por uma perfeição, que quando não é alcançada pode gerar “conflitos profundos no âmbito da psique, no efeito inverso na autoestima e em casos extremos em quadros de depressão” (BRUNELLI, AMARAL e SILVA, 2019, p. 4). Observa-se uma busca de uma beleza padrão, idealizada e legitimada por likes e essa imposição pode apresentar efeitos na autoestima do sujeito, definida como

[...] todos os atributos da pessoa, isto é, o corpo, habilidades sociais, família, bens, etc. Sendo que se algum destes atributos fosse diminuído, conseqüentemente, a pessoa sentir-se-ia diminuída. Dito isto, o autor definiu a Auto-Estima como a razão entre o sucesso e as aspirações pessoais, enfatizando a forma de gerar auto-estima através do aumento do numerador – sucessos – ou o diminuir do denominador – as pretensões que aspiramos (JAMES, 1890, p. 45).

A relação que um indivíduo constrói com seu corpo é mediada, principalmente, por fatores socioculturais e históricos, sendo, dessa maneira, relativa. Mudanças ocorreram ao longo dos séculos e o padrão de beleza se alterou com a passagem do tempo (TABOGA e JUNIOR, 2021). A internet e as redes sociais representam um desses fatores, uma vez que o que é exposto no mundo virtual poder relacionar-se, em diferentes níveis, com a construção da autoimagem dos sujeitos, trazendo impactos para sua autoestima.

O uso precoce e excessivo das redes sociais também se apresenta como um possível causador de adoecimento mental. Segundo alerta Silva (2016) o uso indiscriminado da



internet pode gerar conflitos familiares como falta de diálogo, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção, além de poder tornar-se uma dependência, uma vez que nessa fase são realizados os pré-julgamentos, em que relacionamentos são expostos publicamente, muitas vezes para pessoas desconhecidas. Os usuários estão cada vez mais precocemente tendo acesso às redes sociais, e passando cada vez mais tempo conectados, uma vez que desejam que suas postagens alcancem o maior número de “amigos”, buscando um maior número de curtidas e comentários em suas postagens nas redes sociais, chegando a excluir postagens por não alcançarem tais propósitos (SOUZA e CUNHA, 2019).

Diante do tema, o presente trabalho tem como objetivo analisar as influências do uso da internet e das redes sociais, norteado pelo seguinte problema de pesquisa: quais as influências do uso das redes sociais na autopercepção de jovens, com idades entre 15 e 24 anos, e quais os impactos em sua saúde mental? A faixa etária segue a convenção elaborada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) que delimita o período situado entre 15 e 24 anos como juventude. Os objetivos do trabalho são identificar, por meio de revisão bibliográfica, quais os riscos do uso precoce e excessivo das redes sociais na vida de jovens, analisar, por meio de pesquisa de campo, de que forma as redes sociais afetam sua autopercepção, influenciam em seu comportamento, assim como os impactos em sua autoestima; investigar, por meio de pesquisa de campo, as consequências do uso das redes sociais em sua saúde mental, e correlacionar os dados bibliográficos com os resultados obtidos na pesquisa.

O interesse pelo tema relaciona-se a experiência pessoal da pesquisadora com a internet e redes sociais e observação do comportamento de usuários diante do que é exposto. A pesquisadora tem percebido que as pessoas estão expondo cada vez mais suas vidas e seus familiares nas redes sociais, porém essa exposição na maioria das vezes passa por uma espécie de filtro. O que é exposto muitas vezes não corresponde à vida real e sim a uma expectativa idealizada, uma busca ilusória pela perfeição.

O número de pessoas com acesso à internet cresce a cada dia e no Brasil esse número já chega a cerca de 116 milhões de usuários. Se por um lado o uso da tecnologia traz contribuições em diversas áreas como saúde, educação e segurança, em outra face torna-se relevante observar os efeitos dessas mudanças na sociedade, uma vez que as pessoas estão desenvolvendo cada vez mais uma dependência (SOUZA e CUNHA, 2019), observa-se “uma lacuna na vida daqueles indivíduos que deixaram de ter uma vida social real e passaram a dedicar muitas horas de suas vidas às redes sociais digitais” (LÓSS et al, 2019, p. 15).

Nesse sentido, torna-se, portanto, relevante avaliar de que forma as redes sociais podem influenciar a autopercepção do indivíduo, e gerar cobranças, comparações, baixa autoestima, distorção de imagem e uma necessidade de validação. A relevância se dá devido a atual mudança no contexto social, em que os adolescentes tem acesso cada vez mais cedo à internet e as redes sociais, em uma fase em que estão mais suscetíveis a influências externas,

“a necessidade dos adolescentes em pertencer a um grupo, tem aumentado a exigência com a autoimagem, e principalmente o sexo feminino vê com muita frequência inúmeros padrões representados nos perfis de blogueiras fitness, de moda e beleza, aumentando com isso a insatisfação com a aparência” (BRUNELLI, AMARAL e SILVA, 2019, p. 9).

Segundo Lóss (et al., 2019) “uma vez que estudos sobre redes sociais digitais são escassos, necessitando de um olhar amplo sobre os efeitos desse fenômeno em face da sociedade e quanto aos impactos que a utilização dessas redes pode ocasionar no indivíduo que as utiliza de forma exacerbada”, o desenvolvimento da temática torna-se relevante em termos científicos, uma vez que propõe novas pesquisas acerca do tema. A relevância se dá também devido ao caráter atual do tema, que acompanha as mudanças no contexto social relacionadas ao rápido crescimento do número de usuários da faixa etária estudada. Segundo pesquisa do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC), 79% das crianças e adolescentes que usam a internet, possuem perfil nas redes sociais, sendo que esse índice apresentou um crescimento de 9 pontos percentuais em relação à mesma pesquisa do ano anterior (CETIC, 2013). Portanto, se propõe uma investigação dos efeitos do uso das redes sociais, assim como reflexões acerca de orientações e possíveis intervenções.

O levantamento de informações do presente trabalho se dará por meio de revisão bibliográfica e pesquisa de campo. Participarão da Pesquisa jovens, com idades, entre 15 e 24 anos, de ambos os sexos, que possuam conta em pelo menos uma rede social e utilizam as redes sociais por pelo menos 2 horas por dia e para o levantamento de informações será utilizado um questionário para investigar, utilizando uma abordagem quantitativa, a influência das redes sociais na autopercepção e em sua saúde mental. Este estudo terá um delineamento descritivo correlacional, que têm como propósito observar, descrever, explorar, classificar e interpretar aspectos de fatos e fenômenos e explorar relações que possam existir entre variáveis, exceto a relação de causa-efeito. Busca-se frequência, característica, relação e associação entre variáveis (DYNIEWICZ, 2014).

## 1 DESENVOLVIMENTO

### 1.1 Conceito de juventude

A definição de juventude em nosso contexto atual apresenta uma certa complexidade e envolve diversas reflexões como quais características são determinantes para tal denominação, se o critério utilizado leva em considerações dados etários, históricos, classistas, geracionais, culturais, biológicos ou estéticos. “Depreender o que é ser jovem exige tratá-lo como categoria social e o reconhecimento de que há muitos conceitos envolvidos para seu entendimento” (PEIXOTO et al, 2020). Segundo definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Juventude é a fase compreendida entre 15 e 24 anos, sendo, ainda, esse período dividido entre adolescentes jovens (15 a 19 anos) e adultos jovens (20 a 24 anos). Embora o critério cronológico apresente uma importância no que se diz respeito a investigações epidemiológicas, estratégias de elaboração de políticas de desenvolvimento coletivo e programações de serviços sociais e de saúde pública, é importante ressaltar também os critérios biológicos, psicológicos e sociais, que devem ser também considerados na abordagem conceitual da juventude (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

Observa-se neste caminhar a transcendência de um conceito baseado somente na idade, por outro que admite a existência de fatores que relacionam transformações psicológicas, biológicas, culturais e sociais, variantes das diferentes épocas, etnias, gênero, classe social, dentre outros aspectos decisivos (PEIXOTO et al, 2020, p. 3)

A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas externas, facilmente percebidas por meio de alterações corporais, assim como mudanças físicas internas, através de liberação de hormônios no cérebro. Essas substâncias químicas são as mesmas liberadas por adolescentes de ambos os sexos, mas em níveis hormonais distintos, o que diferenciam homens e mulheres. Muitas dessas mudanças relacionam-se ao desenvolvimento da fertilidade, e podem gerar certo constrangimento nos adolescentes. Apesar de tais mudanças serem experimentadas por todos, o momento e a ordem dessas variam de pessoa para pessoa, influenciados por fatores como genética, prática de exercícios físicos, doença crônica, uso de drogas e desenvolvimento nas demais áreas. Tais diferenças podem levar os adolescentes a sentirem-se autoconscientes ou preocuparem-se com o fato de serem diferentes de outros da mesma idade (SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 2019, p. 3-5).

O desenvolvimento emocional apresenta-se como um processo biológico influenciado por mudanças físicas e cognitivas, assim como pelo contexto e ambiente, que permite que os

adolescentes desenvolvam habilidades, descubram qualidades únicas e desenvolvam forças para uma saúde ideal. Seu desenvolvimento saudável é marcado pela habilidade de percepção, avaliação e controle de emoções, e é influenciado pelo gerenciamento pessoal e fatores hormonais, que provocam mudanças físicas que afetam o humor e aumentam as respostas emocionais de adolescentes. Além disso também é influenciado fortemente pelo contexto, ou seja, muitos aspectos da vida dos adolescentes podem influenciar seu desenvolvimento emocional como a autoestima, formação da identidade e estresse. O desenvolvimento social se apresenta como uma transição os adolescentes dos papéis limitados da infância aos papéis mais amplos da vida adulta, que inclui a expansão de seus círculos sociais, assim como a expansão de seu papel social. Já o desenvolvimento moral se refere a forma que os adolescentes pensam sobre o mundo de modo mais profundo e abstrato, a forma que eles visualizam e interagem com o mundo e os valores que se manifestarão em suas vidas adultas. (SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 2019, p. 14-24).

Essa fase é marcada também pelo desenvolvimento cognitivo, que se refere às alterações cerebrais que reforçarão a capacidade do adolescente pensar, aprender, tomar e executar decisões. O cérebro cresce e se fortalece em 3 modos: no aparecimento de novas células cerebrais, muito mais do que o necessário e em uma taxa muito rápida, e essas células extras dão aos adolescentes mais espaço para armazenar informações, o que os ajuda a aprender novas habilidades; na “poda” de parte desse crescimento extra, o que cria uma estrutura cerebral que permite que os adolescentes acessem facilmente as informações de que mais usam; e no fortalecimento de conexões, que permitem que as informações armazenadas no cérebro sejam utilizadas na vida diária e ajudam os adolescentes a lembrar das informações e a utilizá-las com eficiência. A adolescência se apresenta como a fase ideal para ganhar e manter novas habilidades, as mudanças cerebrais contribuem para o desenvolvimento do pensamento abstrato, raciocínio avançado, metacognição e aprendizagem avançada. Contudo, alguns fatores como uso de drogas, traumas, transtornos mentais, deficiências, estilo de aprendizagem e inteligências múltiplas podem afetar o desenvolvimento do cérebro e a forma como os adolescentes pensam (SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 2019, p.7-10).

Cabe salientar que o desenvolvimento total do cérebro se dá somente após os 20 anos de idade, fase em que o indivíduo é denominado um jovem adulto. Esse período representa a fase a final da adolescência e início da fase adulta, em que o indivíduo começa a se compreender, percebe mais claramente a sua integração no mundo onde vive e começa a projetar sua vida, se deparando com a necessidade de tomar decisões relacionadas ao futuro,

estudos e profissão, além de estabelecer relações mais pessoais e profundas (INSTITUTO DE CRESCIMENTO INFANTOJUVENIL, 2018).

## **1.2 Os jovens e a redes sociais**

Observa-se que desde o início do século XXI as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) apresentaram um grande avanço, estando cada vez mais presente na vida dos jovens, seja em casa, na escola ou na comunidade. As TIC apresentam uma multiplicidade e flexibilidade, permitindo aos jovens navegar na internet, ouvir música, assistir vídeos e utilizar as redes sociais, o que tem gerado mudanças no entretenimento e forma como os jovens se comunicam. As redes sociais são caracterizadas como estruturas virtuais que permitem a interação social, criação e compartilhamento de conteúdo, como o Instagram, Facebook, WhatsApp, Youtube e TikTok, e representam atualmente um dos principais meios de comunicação utilizados pelos jovens (ALEGRIA, 2019).

As redes sociais passaram a fazer parte a vida cotidiana dos jovens, que absorvem, recebem e acumulam cada vez mais referenciais imagéticos, que influenciam sua percepção, sua maneira de pensar, de perceber, de agir e de ser. Os jovens desenvolveram novas formas de ver a si mesmos e o mundo influenciando as práticas, as ideias e as maneiras de lidar com o mundo, realizando uma quebra radical das fronteiras tradicionais entre matéria e espírito, corpo e mente, sujeito e objeto, indivíduo e sociedade (FICHTNER, 2015)

O mundo virtual aparece como um paraíso, um parque tecnológico no qual se brinca de artista, modelo, cantor, conquistador, viajante; brinca-se de criador de seres humanos. Os jovens se reconstroem no mundo tecnológico. Esse universo [...] é o mundo segundo o qual sua existência é uma obra transcendental do próprio homem, agora um ser supremo, criador e criatura, dotada de poderes divinos e com controle absoluto da sua e da existência dos outros (MOREIRA, 2015, p. 25 apud FIALHO e SOUZA 2019).

Os jovens dedicam cada vez mais tempo às redes sociais, estando, portanto, também cada vez mais expostos às informações, em uma fase em que a sua personalidade e maturidade emocional ainda estão em formação. Uma vez que estão em uma fase de vulnerabilidade e transição em que necessitam de autoafirmação e conquista da autonomia, são passíveis de sofrer com as influências que podem contribuir positivamente e negativamente para seu desenvolvimento cognitivo e emocional (NEVES, 2015).

## **1.3 Riscos do uso precoce e excessivo das redes sociais na vida de jovens**

As redes sociais apresentam um importante significado na vida de jovens, uma vez que permite que eles criem, mantenham e construam relações interpessoais, facilitando a integração e comunicação entre as pessoas. Os indivíduos podem expressar as suas opiniões e

interesses, seus gostos, debater assuntos e compartilhar conteúdos como, fotografias, textos e vídeos, além de contribuir para a educação, permitindo que as pessoas vejam notícias, realizem trabalhos e se comuniquem com colegas e professores. Além disso, permitem a inclusão e o acesso às informações e ao conhecimento a todos indistintamente, favorecem o desenvolvimento cognitivo, estimulam a socialização, abertura para novas relações de amizade entre outros benefícios (NEVES, 2015).

As mídias sociais apresentam aspectos positivos em diversas áreas da vida dos jovens. No campo educacional, permite o acesso à incontáveis fontes de informação, que ampliam seu repertório de conhecimento, além de permitir que compartilhem ideias com pessoas de todo o mundo. Esse conhecimento estende-se também ao campo social, permitindo que os jovens se engajem politicamente, compreendendo e participando ativamente da política, possibilitando que exerçam de forma mais consciente seu papel como cidadão. Além disso, permite a disseminação de informações com intuito de conscientização, que permite aos jovens uma maior participação social. As redes sociais podem contribuir também para o desenvolvimento profissional de jovens, uma vez que há uma tendência das empresas cada vez mais divulgarem informações nas redes sociais, permitindo um maior alcance das oportunidades de emprego (RAWATH et al, 2019, tradução nossa).

Porém, se por um lado, as redes sociais apresentam inúmeros benefícios aos jovens, por outro lado, sua utilização de forma excessiva pode causar efeitos prejudiciais à sua saúde física, mental e social. Seu uso excessivo pode favorecer o isolamento, a perda de interesse por outras atividades, diminuição do rendimento acadêmico ou profissional, além de afetar a qualidade do sono. Alguns comportamentos indicativos de uso excessivo das redes sociais são:

excesso de tempo de conexão acima de 2- 3 horas diárias ou sem interrupção no período noturno, com prejuízos das horas e da qualidade do sono e compulsão pela internet; desliga abruptamente o computador ou muda de tela na presença de algum adulto; afasta-se cada vez mais da família e se torna cada vez mais isolado em seu quarto no seu computador; queda no rendimento escolar sem qualquer motivo aparente; trocas e confusão entre a sua identidade pessoal (ou mesmo o seu próprio nome) e o perfil virtual criado; [...] ser participante ou alvo de cyberbullyng [...] sem denunciar o que ocorre [...] ( EISENSTEIN E ESTEFENON, 2011 apud NEVES, 2015)

O uso indiscriminado das redes sociais relaciona-se à possibilidade que elas apresentam de criar uma realidade fictícia, proporcionando uma sensação de recompensa imediata. Relaciona-se também ao conceito do “Fear of Missing Out” (“medo de se sentir excluído”), que se refere a um medo ou preocupação de que os outros tenham experiências gratificantes enquanto se está ausente, o que aumenta a necessidade constante de estar sempre

conectado, e quando isso não é possível pode gerar baixos níveis de satisfação pela vida, mau humor e ansiedade.

O tempo excessivo pode relacionar-se também ao surgimento de obesidade, comportamentos de risco à saúde como uso de álcool, tabaco e drogas, além do desenvolvimento de padrões patológicos, comprometimento das noites de sono ao optar por jogos online e prejuízos nas interações sociais, familiares e com amigos, apresentando irritabilidade quando não estão online (NEVES, 2015).

As redes sociais podem impactar a autoestima dos jovens e contribuir para a sintomatologia depressiva ou ansiosa causadas pelo compartilhamento de fotos e vídeos que podem gerar comparações sociais ou feedbacks negativos. Há uma tendência sobre os efeitos negativos também no que se refere a substituição das atividades que estimulem o desenvolvimento do cérebro e o tempo de inatividade que são importantes para a organização psicológica e criatividade livre pelo uso das mídias digitais (EISENSTEIN E ESTEFENON, 2011 apud NEVES, 2015). Nesta perspectiva, segundo previsão de Keen (2009 apud NEVES, 2015), essa exposição dos terá como consequência jovens mais propensos à violência, menos capazes de transigir ou negociar, com problemas relativos à aprendizagem e desprovidas de empatia, além de apresentarem uma hipersexualização, compulsão por jogos, e se apresentarão como indivíduos com desvios morais (NEVES, 2015).

Os jovens que utilizam com frequência as redes sociais podem também se tornarem vítimas ou presenciar casos de cyberbullying, definido com uma nova forma do bullying, no mundo virtual. Representa uma forma de agressão, assédio, ameaça ou ofensa realizada por meio de mensagens, comentários ou qualquer outra forma de agressão moral no ambiente virtual, ou seja, qualquer manifestação de violência praticada na internet. Essa nova forma de bullying apresenta um maior alcance, difundindo-se rapidamente, o que impossibilita que uma postagem seja de fato excluída da rede devido ao rápido compartilhamento. Além do maior alcance, há dificuldade de se identificar o agressor, o que muitas vezes leva a impunidade (AMADO, 2009, p. 3-4).

Essa violência virtual pode gerar como consequências impactos na saúde mental de jovens como depressão, ansiedade, medo, isolamento social, baixa autoestima, dificuldades de aprendizagem, ideação suicida, entre outros (YAEGASHI, 2021). Como afirma Wendt e Lisboa (2013 apud YAEGASHI, 2021), o cyberbullying pode gerar “prejuízo no desenvolvimento e manutenção de habilidades sociais, como, por exemplo, a capacidade empática; baixa autoestima; tentativas de suicídio; sentimentos de solidão; sintomas

depressivos; uso de substâncias psicoativas”. Pode também levar os jovens a apresentarem emoções e sentimentos negativos, aumento dos níveis de estresse, sentimento de impotência, frustração, raiva, solidão e tristeza; além de altos níveis de ansiedade social e fobias, como sair de casa, ir à escola, medo de ter a privacidade invadida; prejuízos no desenvolvimento de relacionamentos interpessoais; aumento dos níveis de agressividade; uso de álcool e outras drogas, entre outros (OLIVEIRA E LOURENÇO, 2015, APUD YAEGASHI, 2021).

Se por um lado o avanço da internet e das redes sociais levou a um maior alcance de informações e notícias, levou também a um aumento das fakes news, notícias falsas criadas e disseminadas com intuito de lograr, seja por motivação política, financeiras, comerciais, entre outras. As informações são transmitidas como se fossem verdadeiras e impactam a sociedades como um todo. Porém, segundo pesquisas, os jovens apresentam uma maior susceptibilidade de acreditar e compartilhar fake news, uma vez que são mais ativos nas redes sociais e não costumam verificar a veracidade das informações, lendo, muitas vezes, somente o título das notícias antes de compartilhar, tornando-se, portanto, mais vulneráveis (CARDOSO, 2021).

[...]A viralização de conteúdos/publicações fomenta fenômenos como o a pós-verdade, em que as opiniões importam mais do que os fatos em si. Nesse contexto, torna-se menos importante checar/verificar se algo aconteceu do que simplesmente acreditar que aconteceu (já que isso vai ao da própria opinião ou perspectiva)[...] (BRASIL, 2017 apud CARDOSO, 2021)

Algumas pesquisas relacionam, também, o uso das redes sociais a um baixo rendimento acadêmico, uma vez que podem levar a desatenção dos jovens. O uso excessivo das redes sociais “pode prejudicar justamente o rendimento acadêmico dos discentes, tendo em vista que proporciona a ausência de interesse em atividades relacionadas ao estudo” (REZENDE, 2021). A dependência do uso das redes sociais relaciona-se a um prejuízo no desempenho acadêmico, devido ao aumento do tempo conectado, diminuição do contato social e pensamentos recorrentes sobre as redes sociais nos períodos desconectados. Pode haver, também, um prejuízo da qualidade de sono dos jovens. Pesquisas sugerem efeitos do tempo excessivo que os jovens passam online, “indicando que quanto mais adicto à rede social, pior a qualidade subjetiva do sono.” (REZENDE, 2021).

O uso das redes sociais pode levar também a um quadro de ansiedade social, levando ao jovem ao isolamento. A ansiedade social surge geralmente na adolescência, uma vez que nessa fase as interações sociais apresentam grande importância.

Segundo a hipótese de compensação social, os indivíduos socialmente ansiosos compensam as suas relações offline pobres com a procura de ligações num ambiente online, existindo a percepção de este ser um meio mais seguro e confortável, que permite camuflar aspetos físicos/psicológicos que suscitem uma possível avaliação



negativa por parte dos outros, permitindo uma apresentação do próprio mais controlada (FIDALGO, 2018, p. 40).

Os jovens, por medo de serem rejeitados, podem apresentarem-se socialmente ansiosos, apresentando dificuldade de se expressarem nas interações não virtuais, compensando as necessidades de se expressar e ser compreendido nas interações virtuais. Esse comportamento “compensatório”, pode levar a problemas com baixa autoestima, ansiedade e depressão, isolamento social, sentimentos de rejeição e inadequação social (FIDALGO, 2018).

Podem também facilitar o acesso a conteúdos inapropriados pelos jovens, como conteúdos pornográficos, violentos ou que incentivam o consumo de drogas, além de ser passível de falhas de privacidade que pode conduzir uma utilização inapropriada de informações como número de telefone e data de nascimento.

## **2 Pesquisa de Campo: Influências do Uso da Internet e das Redes Sociais**

A pesquisa teve como objetivo analisar as influências do uso da internet e das redes sociais na auto percepção de jovens, com idades entre 15 e 24 anos, e quais os impactos em sua saúde mental. Buscou-se identificar, por meio de pesquisa de campo, as consequências do uso das redes sociais em sua saúde mental.

### **2.1 Metodologia**

#### **2.1.1 Sujeitos**

Participaram da Pesquisa 30 jovens, com idades entre 15 e 24 anos, de ambos os sexos, que possuíam conta em pelo menos uma rede social e que as utilizavam por pelo menos 2 horas por dia.

#### **2.1.2 Procedimento**

- Inicialmente o projeto foi encaminhado para o Centro de Estudos e Pesquisas do Centro Universitário UNIFAAT (CEPE), núcleo de pesquisa e extensão, que tem como principal objetivo fomentar as ações de pesquisas dos professores e alunos da Instituição, assim como acompanhar e apoiar as atividades de extensão (projetos e programas diversos) envolvendo alunos, professores e a comunidade. Após análise do Comitê de ética, o projeto foi aprovado, e a pesquisa foi então iniciada.

- Para o levantamento de dados foi primeiramente realizado o contato com adolescentes e jovens. O contato foi realizado através de uma Escola Estadual e do Centro Universitário Unifaat, mediante autorização dos Responsáveis pelas Instituições (Anexo 3), além de contato direto com os pais. Foi apresentada a pesquisa, assim como seus objetivos, procedimentos e possíveis riscos aos participantes e foi realizado o convite para a participação da pesquisa. Após as elucidações, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (Anexo 2) assinado pelos participantes. No caso de menores de idade da Instituição, o TECLE (Anexo 1) foi entregue aos participantes, que o levaram e devolveram à pesquisadora, devidamente assinado, em outro momento.
- Por fim, após a autorização devidamente preenchida e assinada, foi entregue um questionário (Anexo 1) para respondido pelo participante.

### **2.1.3 Procedimentos Éticos**

Foi entregue e explicado, a cada um dos participantes, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 3) elucidando a justificativa e os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos que serão utilizados para a realização da mesma. No caso de participantes menores de idades, o termo (Anexo 2) foi assinado pelos responsáveis. Foram expostos os possíveis desconfortos e riscos decorrentes da participação na pesquisa, além dos benefícios esperados. Os riscos eram considerados mínimos e poderiam decorrer de evocação de sentimentos desconfortáveis. Nesse caso seria oferecido atendimento ao participante pelo serviço da Clínica Escola de Psicologia.

### **2.1.4 Materiais**

Para o levantamento de dados foi utilizado um questionário (Anexo 1), elaborado pela pesquisadora, que procurou formular questões relevantes relacionadas ao tema do trabalho, a partir dos dados bibliográficos levantados, que objetivou investigar quanto tempo os participantes ficam conectados por dia, assim como quais redes sociais utiliza, a influência das redes sociais em sua autoestima, sua autopercepção e efeitos em sua saúde mental.

### **2.1.5 Plano de Análise dos Resultados**

Os resultados dos questionários serão analisados de forma quantitativa, excluindo participantes que utilizem as redes sociais por um período de tempo inferior a 2 horas.

## 2.2 Resultados

Participaram da pesquisa 30 participantes, dos quais 16 eram do sexo feminino e 14 do sexo masculino, com idades entre 15 e 24 anos. Segue abaixo as respostas referentes à pesquisa:

Gráfico 1 - *Questão: Quantas horas por dia acessa a internet?*

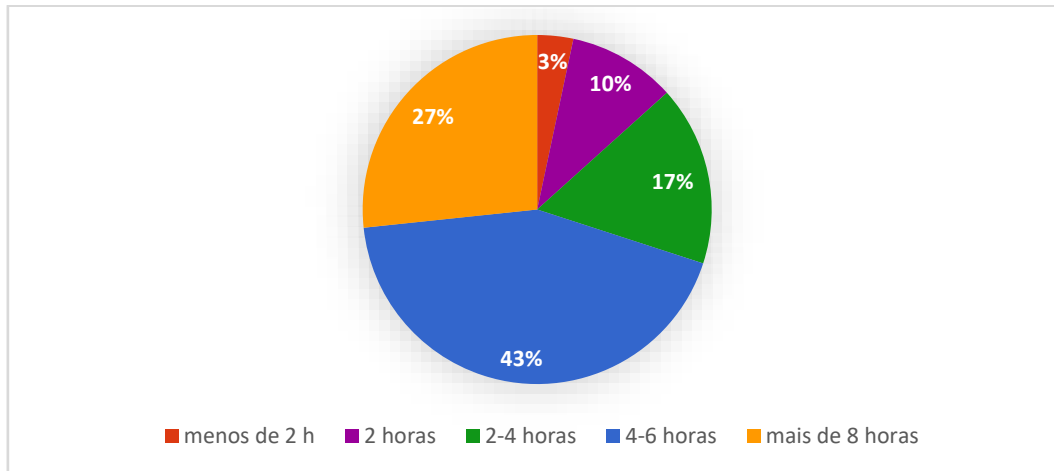


Gráfico 2 - *Dessas, quantas horas são destinadas ao uso de redes sociais?*

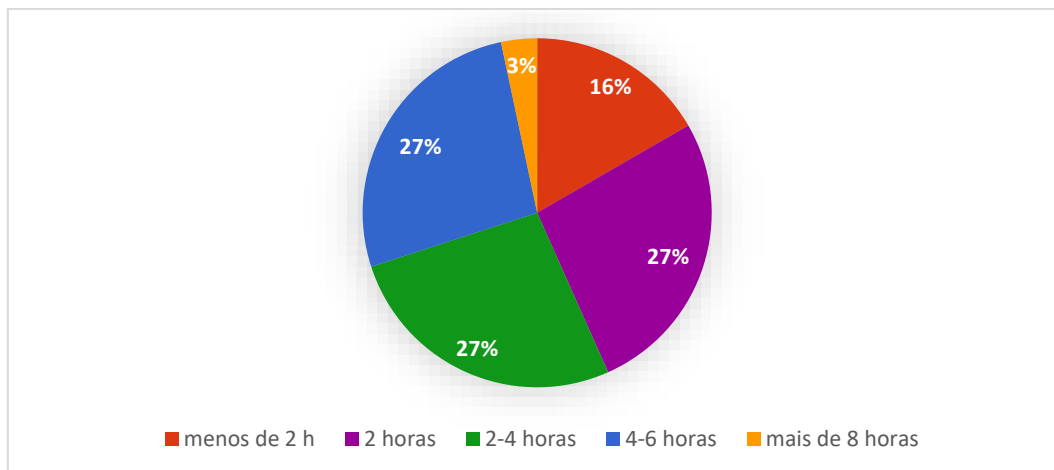


Gráfico 3 - Questão: Assinale quais redes sociais utiliza

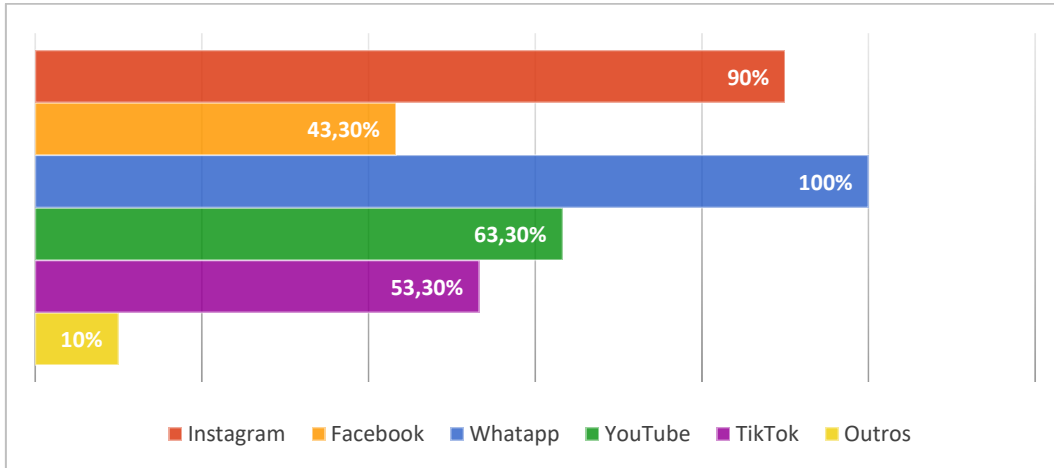


Gráfico 4 - Questão: Acredita que o seu tempo de uso das redes sociais é excessivo?

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 56,7% | 43,3% |

Gráfico 5- Questão: Se sim, já tentou diminuir o tempo conectado?

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 76,5% | 23,5% |

Gráfico 6 - Questão: Obteve êxito?

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 30,2% | 69,2% |

Gráfico 7 - Questão: Quais os motivos o levam a utilizar as redes sociais?

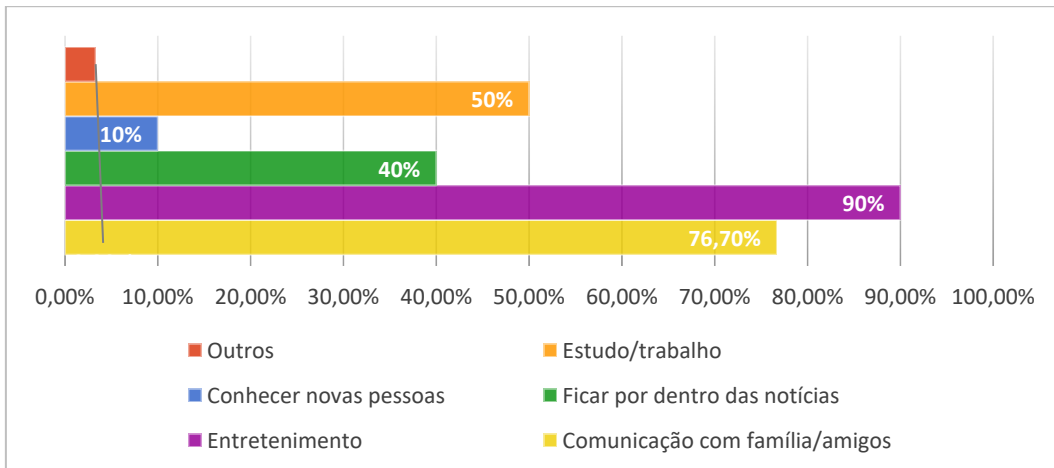


Gráfico 8- *Questão: Nos últimos 12 meses, já deixou de utilizar alguma rede social por um período de tempo superior a 30 dias?*

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 43,3% | 56,7% |

Gráfico 9- *Questão: Se sim, o que o motivou?*

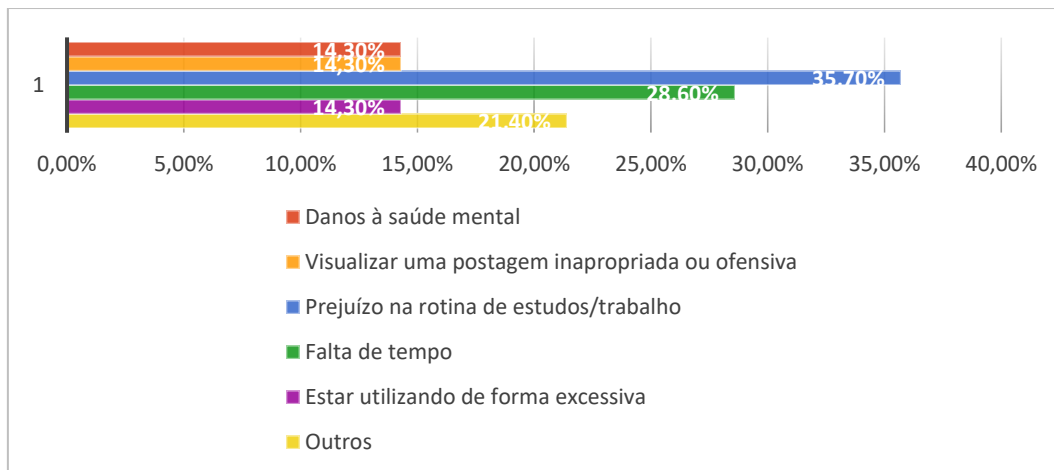


Gráfico 10- *Questão- Quais emoções/sentimentos apresentou durante ou após o uso de alguma rede social?*

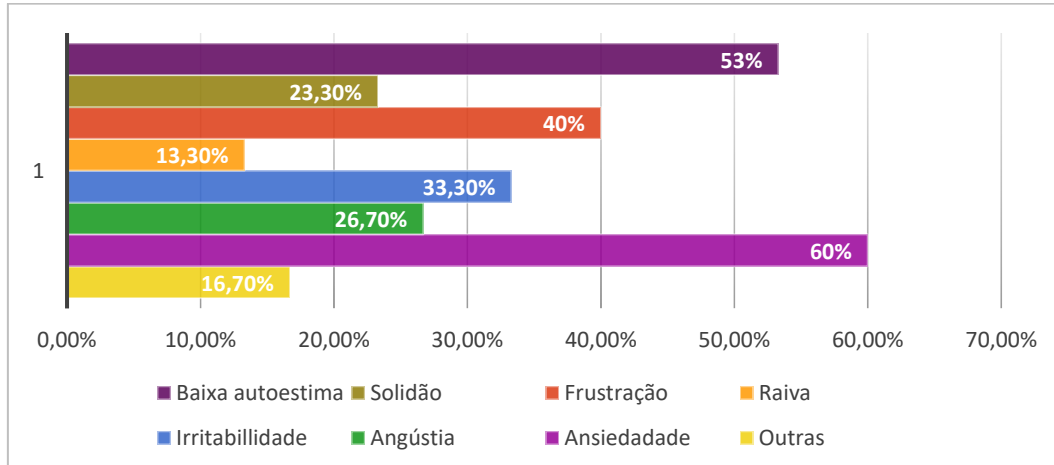


Gráfico 11- *Questão: Acredita que seja possível, em nosso contexto atual, viver desconectado?*

| SIM | NÃO |
|-----|-----|
| 10% | 90% |

Gráfico 12- *Questão: Acredita que seja possível, em nosso contexto atual, viver sem utilizar pelo menos uma rede social?*

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 36,7% | 63,3% |

Gráfico 13- *Questão: Apresenta ansiedade ou irritação ao ter o acesso à internet limitado, ou ao ficar desconectado por um período longo de tempo?*

| SIM | NÃO |
|-----|-----|
| 50% | 50% |

Gráfico 14- *Questão: Acredita apresentar dependência das redes sociais?*

| SIM | NÃO |
|-----|-----|
| 50% | 50% |

Gráfico 15- *Questão: Já se sentiu excluído por não utilizar alguma rede social ou por não ter visualizado um conteúdo específico?*

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 46,7% | 53,3% |

Gráfico 16- *Questão: Já utilizou as redes sociais para se sentir pertencente a um grupo?*

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 33,3% | 63,7% |

Gráfico 17- *Questão: Já foi vítima de cyberbullying?*

| SIM | NÃO |
|-----|-----|
| 10% | 90% |

Gráfico 18- *Questão: Já presenciou cyberbullying?*

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 53,3% | 46,7% |

Gráfico 19- *Questão: Tem o costume de utilizar as redes sociais antes de dormir?*

| SIM   | NÃO  |
|-------|------|
| 96,7% | 3,3% |

Gráfico 20- Questão: Já apresentou dificuldade de dormir após o uso de redes sociais?

| SIM   | NÃO   |
|-------|-------|
| 53,3% | 46,7% |

Gráfico 21- Com que idade começou a utilizar a internet?

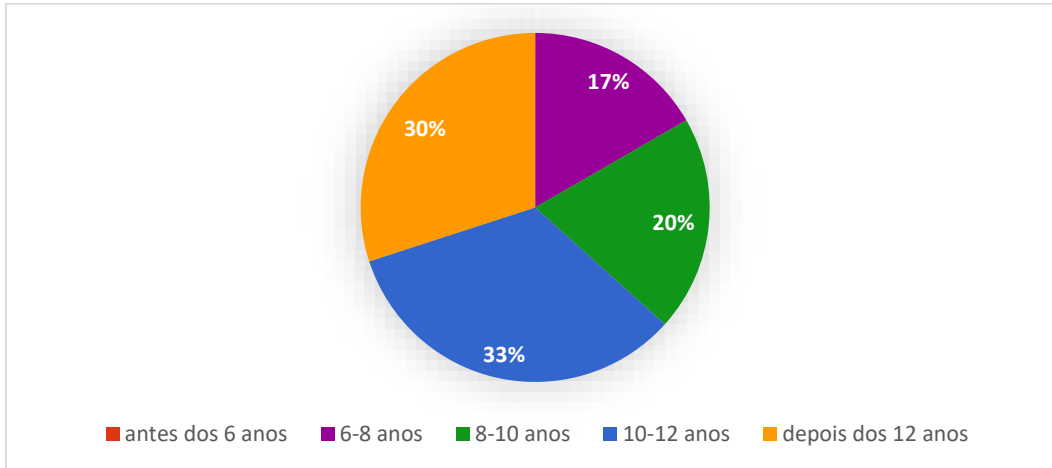
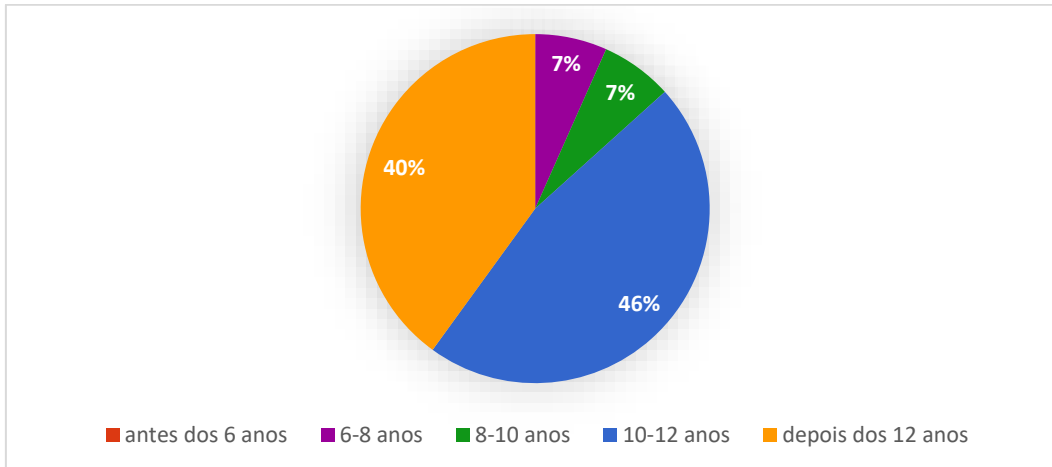


Gráfico 22- Com que idade começou a utilizar alguma rede social (desconsidere perfis administrados pelos pais)?



### 3 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais apresentam um importante significado na vida de jovens, uma vez que permite que eles criem, mantenham e construam relações interpessoais, facilitando a integração e comunicação entre as pessoas. Como indicam os dados obtidos, 90% dos participantes acreditam que não seja possível, em nosso contexto, viver desconectado, e 63,3% acreditam que não seja possível viver sem utilizar pelo menos uma rede social. Observou-se também que a maior parte dos participantes (43,5%) passam entre 4 e 6 horas conectados, motivados em sua grande maioria (90%) por busca de entretenimento, mas também por comunicação com família e amigos (76,7%), estudo e trabalho (50%).

Os jovens dedicam cada vez mais tempo às redes sociais, estando, portanto, também cada vez mais expostos às informações, em uma fase em que a sua personalidade e maturidade emocional ainda estão em formação. Como observado a partir dos dados obtidos, 56,7% dos participantes acreditam que seu tempo conectado é excessivo, e desses 76,5% já tentaram diminuir o tempo conectado, sendo que apenas 30,8% obtiveram êxito. Observou-se também que metade dos participantes apresentou ansiedade ou irritação ao ter acesso à internet limitado, ou ao ficar desconectado por um período longo de tempo, além de acreditarem que apresentam dependência das redes sociais. Como exposto, a dependência do uso das redes sociais relaciona-se a um prejuízo no desempenho acadêmico, devido ao aumento do tempo conectado, diminuição do contato social e pensamentos recorrentes sobre as redes sociais nos períodos desconectados. Além disso, seu uso excessivo pode favorecer o isolamento, a perda de interesse por outras atividades, diminuição do rendimento acadêmico ou profissional, além de afetar a qualidade do sono. Pesquisas sugerem efeitos do tempo excessivo que os jovens passam online, “indicando que quanto mais adicto à rede social, pior a qualidade subjetiva do sono” (REZENDE, 2021), fato este que se relaciona com os dados obtidos, em que 97,7% dos entrevistados afirmaram utilizar as redes sociais antes de dormir, sendo que 53,3% afirmaram apresentar dificuldade de dormir após o uso de redes sociais.

As redes sociais podem impactar a autoestima dos jovens e contribuir para a sintomatologia depressiva ou ansiosa causadas pelo compartilhamento de fotos e vídeos que podem gerar comparações sociais ou feedbacks negativos. Como indicam os dados da pesquisa, 60% dos participantes afirmaram terem apresentado ansiedade durante ou após o uso de alguma rede social, e 53,3%, afirmou prejuízos em sua autoestima.



Segundo pesquisa do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC), 79% das crianças e adolescentes que usam a internet, possuem perfil nas redes sociais, sendo que esse índice apresentou um crescimento de 9 pontos percentuais em relação à mesma pesquisa do ano anterior (CETIC, 2013). Esses dados se relacionam com os dados obtidos na pesquisa, que indicou uma utilização precoce das redes sociais por parte dos jovens, dado que 80% dos participantes afirmaram que começaram a utilizar a internet antes dos 12 anos, sendo que desses, 60% começou a utilizar alguma rede social antes dos 12 anos.

Algumas pesquisas relacionam, também, o uso das redes sociais a um baixo rendimento acadêmico, uma vez que podem levar a desatenção dos jovens. O uso excessivo das redes sociais “pode prejudicar justamente o rendimento acadêmico dos discentes, tendo em vista que proporciona a ausência de interesse em atividades relacionadas ao estudo” (REZENDE, 2021). Os resultados da pesquisa indicaram que 43,3% dos entrevistados ficaram um período superior a 30 dias sem utilizar as redes sociais, motivados, em sua maioria, por apresentarem prejuízo na rotina de estudo ou trabalho.

Como exposto, a necessidade dos jovens em pertencer a um grupo relaciona-se a uma exigência com sua autoimagem e cobrança em seguir padrões. Contudo, de encontro com tal tendência, os dados obtidos indicaram que 53,3% dos entrevistados afirmaram nunca terem se sentido excluído por não utilizar alguma rede social ou por não ter visualizado um conteúdo específico, e 67,7% afirmaram nunca terem utilizado as redes sociais para se sentir pertencente a um grupo, dados que refutaram a hipótese inicial.

O presente trabalho teve como objetivo identificar os riscos do uso precoce e excessivo das redes sociais na vida de jovens, analisar, de que forma as redes sociais afetam sua autopercepção, influenciam em seu comportamento, os impactos em sua autoestima assim como investigar as consequências do uso das redes sociais em sua saúde mental. Em virtude das informações obtidas a partir dos dados da pesquisa, conclui-se que as redes sociais apresentam grande influência na autopercepção de jovens, que acreditam apresentar um tempo excessivo conectados e serem dependentes das redes sociais. Apresentam também impactos em sua saúde mental no que se refere a ansiedade, baixa autoestima, frustração, assim como irritabilidade ao ficar desconectado, prejuízos no sono e na rotina de estudos e trabalho. Diante da relevância de tais resultados e do caráter atual do tema, sugerem-se futuras pesquisas acerca de formas de minimizar os impactos apresentados e possíveis intervenções.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEGRIA, Ana Sofia Pinto et al. **Relação entre a utilização de redes sociais e a literacia em saúde mental positiva de jovens: um estudo exploratório sobre o Instagram**. 2019. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/29943>. Acesso em: 16 out. 2022.
- AMADO, João et al. Cyberbullying: um desafio à investigação e à formação. *Interações*, v. 5, n. 13, 2009. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/409>. Acesso em: 16 out. 2022.
- BRASIL. **Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde**. 2010. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_nacionais\\_atencao\\_saude\\_adolescentes\\_jovens\\_promocao\\_saude.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_atencao_saude_adolescentes_jovens_promocao_saude.pdf). Acesso em: 16 out. 2022.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07\\_0400\\_M.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf). Acesso em: 16 out. 2022.
- BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, S. C. S.; SILVA, P. A. I. F. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. *Revista Philologus*, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019. Disponível em: [http://www.filologia.org.br/xi\\_sinefil/completos/autoestima\\_PRISCILA.pdf](http://www.filologia.org.br/xi_sinefil/completos/autoestima_PRISCILA.pdf). Acesso em: 16 out. 2022.
- CARDOSO, Davi Valois. O IMPACTO DAS “FAKE NEWS” NA EDUCAÇÃO DOS JOVENS DO BRASIL. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 6, p. 614-625, 2021 Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1417>. Acesso em: 16 out. 2022.
- Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 2013. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/79-das-criancas-e-adolescentes-brasileiros-que-usam-internet-possuem-perfil-nas-redes-sociais/>. Acesso em: 17 jun. 2022.
- DA SILVA, Paulo Hernandes Gonçalves. 06. A influência da mídia na autoimagem de adolescentes: uma análise do discurso nas redes sociais. *Revista Philologus*, v. 26, n. 76 Supl., p. 79-89, 2020. Disponível em: <https://www.revistaphilologus.org.br/index.php/rph/article/view/500>. Acesso em: 16 out. 2022.
- DE ABREU PEIXOTO, Roberta et al. Conceituando juventude (s) a partir de um diálogo com a síntese de indicadores sociais. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7, p. 47947-47955, 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/13377>. Acesso em: 16 out. 2022.
- DYNIEWICZ, Ana Maria; MARIA, Ana. Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes. rev. ampl. São Caetano do Sul, SP. Difusão Editora, 2014.
- FIALHO, Lia Machado Fiuza; DE SOUSA, Francisca Genifer Andrade. Juventudes e redes sociais: interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*, v. 9, n. 1, p. 202-231, 2019. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/721>. Acesso em: 16 out. 2022.
- FICHTNER, Bernd. **Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) como prática cultural de adolescentes e jovens: uma perspectiva filosófica e epistemológica**. SOUSA, Carlos Ângelo de Meneses et al. Juventudes e tecnologias: sociabilidades e Aprendizagens. Brasília: Liber livro, 2015. Disponível em: <https://socialeducation.files.wordpress.com/2016/03/juventudes-e-tecnologias-site.pdf>. Acesso em: 16 out. 2022.
- FIDALGO, Jessica Marta Paiva. **O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens**. 2018. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/42224>. Acesso em: 16 out. 2022.
- INSTITUTO DE CRESCIMENTO INFANTOJUVENIL, 2018. Disponível em: Disponível em: <https://institutoinfantojuvenil.com.br/fases-da-adolescencia/#:~:text=Na%20fase%20que%20a%20OMS,viver%20dentro%20de%20si%20mesmo>. Acesso em: 17 jun. 2022.

LÓSS, Juliana da Conceição Sampaio; LÓSS, Marcelo Marianelli; CABRAL, Hildeliza Lacerda Tinoco Boechat. Implicações psíquicas ocasionadas pelo uso excessivo das redes sociais digitais e internet. **Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade**, p. 14. Disponível em: [http://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos\\_V-1.pdf#page=14](http://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos_V-1.pdf#page=14). Acesso em: 16 out. 2022.

NEVES, KSSM et al. Da infância à adolescência: o uso indiscriminado das redes sociais. **Rev. AMBIENTE ACADÊMICO, Cachoeiro de Itapemirim**, v. 1, n. 2, p. 119-139, 2015. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/04/revista-ambiente-academico-edicao-2-artigo-7.pdf>. Acesso em: 16 out. 2022.

SILVA, Thayse de Oliveira. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1867>. Acesso em: 16 out. 2022.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 16 out. 2022.

SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RIO DE JANEIRO. **O Desenvolvimento do adolescente**. 20'19. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/O\\_Developolvimento\\_do\\_Adolescente\\_-\\_18\\_09\\_2019\\_-\\_Final.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/O_Developolvimento_do_Adolescente_-_18_09_2019_-_Final.pdf). Acesso em: 16 out. 2022.

TABOGA, Ana; JUNIOR, Randolpho. **Influência de Redes Sociais na Saúde Mental e Autoimagem de Adolescentes**. Revista de Psicologia, Educação e Cultura, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36684>. Acesso em: 16 out. 2022.

RAWATH, S. Sushma; SATHEESHKUMAR, Dr R.; KUMAR, Venkatesh. a Study on Impact of Social Media on Youth. Journal of Management (JOM), v. 6, n. 1, p. 89-96, 2019. Disponível em: <https://bityli.com/YUUCbCi>. Acesso em: 16 out. 2022.

REZENDE, Thalita Cardoso. **O Uso de Redes Sociais se Relaciona com um Baixo Rendimento Acadêmico? Revisão Sistemática e Estudo Empírico**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/21236>. Acesso em: 16 out. 2022.

YAEGASHI, João Gabriel et al. O CYBERBULLYING E SEUS IMPACTOS NA ADOLESCÊNCIA. **Notandum**, n. 58, p. 141-159, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/57406>. Acesso em: 16 out. 2022.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### INFLUÊNCIAS DO USO DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS

Este questionário é parte de uma Pesquisa de Campo, elaborado pela pesquisadora Stefanie Fernanda de Almeida, que tem como objetivo investigar as influências do uso das redes sociais na saúde mental de jovens com idades entre 15 e 24 anos.

Idade: \_\_\_\_\_ Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino

1. Quantas horas por dia acessa a internet?
  - ( ) menos de 2 horas
  - ( ) 2 horas
  - ( ) 2-4 horas
  - ( ) 4-6 horas
  - ( ) mais de 8 horas
2. Dessas, quantas horas são destinadas ao uso de redes sociais?
  - ( ) menos de 2 horas
  - ( ) 2 horas
  - ( ) 2-4 horas
  - ( ) 4-6 horas
  - ( ) mais de 8 horas
3. Assinale quais redes sociais utiliza:
  - ( ) Instagram
  - ( ) Facebook
  - ( ) WhatsApp
  - ( ) Youtube
  - ( ) TikTok
  - ( ) Outras \_\_\_\_\_
4. Qual/ quais redes sociais utiliza com maior frequência?
  - ( ) Instagram
  - ( ) Facebook
  - ( ) WhatsApp
  - ( ) Youtube
  - ( ) TikTok
- ( ) Outras \_\_\_\_\_
5. Acredita que o tempo de uso das redes sociais é excessivo?
  - ( ) Sim ( ) Não
6. Se sim, já tentou diminuir o tempo conectado?
  - ( ) Sim ( ) Não

Obteve êxito?

  - ( ) Sim ( ) Não
7. Assinale o(s) motivo(s) que o leva a utilizar as redes sociais:
  - ( ) Comunicação com família/amigos
  - ( ) Entretenimento
  - ( ) Ficar por dentro das notícias
  - ( ) Conhecer novas pessoas
  - ( ) Estudo/trabalho
  - ( ) Outros \_\_\_\_\_
8. Nos últimos 12 meses, já deixou de utilizar alguma rede social por um período de tempo superior a 30 dias?
  - ( ) Sim ( ) Não

Se sim, o que o motivou:

- Estar utilizando de forma excessiva  
 Falta de tempo  
 Prejuízo na rotina de estudos/trabalho  
 Visualizar uma postagem inapropriada ou ofensivos  
 Danos à saúde mental  
 Outros \_\_\_\_\_
9. Assinale quais emoções/sentimentos apresentou durante ou após o uso de alguma rede social:
- Ansiedade  
 Angústia  
 Irritabilidade  
 Raiva  
 Frustração  
 Solidão  
 Baixa autoestima  
 Outras \_\_\_\_\_
10. Acredita que seja possível, em nosso contexto atual, viver desconectado?
- Sim  Não
11. Acredita que seja possível, em nosso contexto atual, viver sem utilizar pelo menos uma rede social?
- Sim  Não
12. Apresenta ansiedade ou irritação ao ter o acesso à internet limitado, ou ao ficar desconectado por um período longo de tempo?
- Sim  Não
13. Acredita apresentar dependência das redes sociais?
- Sim  Não
14. Já se sentiu excluído por não utilizar alguma rede social ou por não ter visualizado um conteúdo específico?
- Sim  Não
15. Já utilizou as redes sociais para se sentir pertencente a um grupo?
- Sim  Não
16. Já foi vítima de cyberbullying?
- Sim  Não
17. Já presenciou cyberbullying?
- Sim  Não
18. Tem o costume de utilizar as redes sociais antes de dormir?
- Sim  Não
19. Já apresentou dificuldade de dormir após o uso de redes sociais?
- Sim  Não
20. Com que idade começou a utilizar a internet?
- antes dos 6 anos  
 6- 8 anos  
 8- 10 anos  
 10- 12 anos  
 depois dos 12 anos
21. Com que idade começou a utilizar alguma rede social (desconsidere perfis administrados pelos pais)?
- antes dos 6 anos  
 6- 8 anos  
 8- 10 anos  10- 12 anos  
 depois dos 12 anos

**Anexo 2**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**  
**PAIS ou RESPONSÁVEIS pelo Participante de Pesquisa**

Gostaríamos de convidá-lo a participar do projeto de pesquisa "Influências do Uso da Internet e das Redes Sociais" que se propõe a investigar as influências do uso das redes sociais na saúde mental de jovens com idades entre 15 e 24 anos. Os dados para o estudo serão coletados através da aplicação de um questionário aos participantes. Os instrumentos de avaliação serão aplicados pelo Pesquisador Responsável e tanto os instrumentos de coleta de dados quanto o contato interpessoal oferecem riscos mínimos aos participantes.

Em qualquer etapa do estudo você terá acesso ao Pesquisador Responsável para o esclarecimento de eventuais dúvidas (no endereço abaixo), e terá o direito de retirar a permissão para participar do estudo a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou prejuízo. As informações coletadas serão analisadas em conjunto com a de outros participantes e será garantido o sigilo, a privacidade e a confidencialidade das questões respondidas, sendo resguardado o nome dos participantes (apenas o Pesquisador Responsável terá acesso a essa informação), bem como a identificação do local da coleta de dados.

Caso você tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da FAAT, Estrada Municipal Juca Sanches, Atibaia, SP, Tel: (11) 4414 4140. Desde já agradecemos a sua colaboração.

Declaro que li e entendi os objetivos deste estudo, e que as dúvidas que tive foram esclarecidas pelo Pesquisador Responsável. Estou ciente que a participação é voluntária, e que, a qualquer momento tenho o direito de obter outros esclarecimentos sobre a pesquisa e de retirar a permissão para participar da mesma, sem qualquer penalidade ou prejuízo.

Nome do Responsável pelo Sujeito de Pesquisa: \_\_\_\_\_

Assinatura do Responsável pelo Sujeito de Pesquisa: \_\_\_\_\_

Declaro que expliquei ao Responsável pelo Sujeito de Pesquisa os procedimentos a serem realizados neste estudo, seus eventuais riscos/desconfortos, possibilidade de retirar-se da pesquisa sem qualquer penalidade ou prejuízo, assim como esclareci as dúvidas apresentadas.

Stefanie Fernanda de Almeida

Juliano Rodrigues Afonso  
 Centro Universitário Unifaat  
 Estr. Mun. Juca Sanches, 1050  
 Boa Vista, Atibaia - SP, 12952-  
 560 - 4414—4140 [unifaat@unifaat.edu.br](mailto:unifaat@unifaat.edu.br)

**Anexo 3****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****PARTICIPANTE DE PESQUISA**

Gostaríamos de convidá-lo a participar do projeto de pesquisa "Influências do Uso da Internet e das Redes Sociais" que se propõe a investigar as influências do uso das redes sociais na saúde mental de jovens com idades entre 15 e 24 anos. Os dados para o estudo serão coletados através da aplicação de um questionário aos participantes. Os instrumentos de avaliação serão aplicados pelo Pesquisador Responsável e tanto os instrumentos de coleta de dados quanto o contato interpessoal oferecem riscos mínimos aos participantes.

Em qualquer etapa do estudo você terá acesso ao Pesquisador Responsável para o esclarecimento de eventuais dúvidas (no endereço abaixo), e terá o direito de retirar-se do estudo a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou prejuízo. As informações coletadas serão analisadas em conjunto com a de outros participantes e será garantido o sigilo, a privacidade e a confidencialidade das questões respondidas, sendo resguardado o nome dos participantes (apenas o Pesquisador Responsável terá acesso a essa informação), bem como a Identificação do local da coleta de dados.

Caso você tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o Caso você tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da FAAT, Estrada Municipal Juca Sanches, Atibaia, SP, Tel: (11) 4414 4140. Desde já agradecemos a sua colaboração.

Declaro que li e entendi os objetivos deste estudo, e que as dúvidas que tive foram esclarecidas pelo Pesquisador Responsável. Estou ciente que a participação é voluntária, e que, a qualquer momento tenho o direito de obter outros esclarecimentos sobre a pesquisa e de retirar-me da mesma, sem qualquer penalidade ou prejuízo.

Nome do Sujeito de Pesquisa: \_\_\_\_\_

Assinatura Sujeito de Pesquisa: \_\_\_\_\_

Declaro que expliquei ao Sujeito de Pesquisa os procedimentos a serem realizados neste estudo, seus eventuais riscos/desconfortos, possibilidade de retirar-se da pesquisa sem qualquer penalidade ou prejuízo, assim como esclareci as dúvidas apresentadas assim como esclareci as dúvidas apresentadas.

Stefanie Fernanda de Almeida

Juliano Rodrigues Afonso  
Centro Universitário Unifaat  
Estr. Mun. Juca Sanches, 1050  
Boa Vista, Atibaia - SP, 12952-  
560 - 4414—4140  
[unifaat@unifaat.edu.br](mailto:unifaat@unifaat.edu.br)

**Anexo 4****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Gostaríamos de convidar a sua Instituição a participar do projeto de pesquisa "Influências do Uso da Internet e das Redes Sociais" que se propõe a investigar as influências do uso das redes sociais na saúde mental de jovens com idades entre 15 e 24 anos. Os dados para o estudo serão coletados através da aplicação de um questionário aos participantes. Os instrumentos de avaliação serão aplicados pelo Pesquisador Responsável e tanto os instrumentos de coleta de dados quanto o contato interpessoal oferecem riscos mínimos aos participantes.

Em qualquer etapa do estudo os participantes e a Instituição terão acesso ao Pesquisador Responsável para o esclarecimento de eventuais dúvidas (no endereço abaixo), e terão o direito de retirar-se do estudo a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou prejuízo. As informações coletadas serão analisadas em conjunto com a de outros participantes e será garantido o sigilo, a privacidade e a confidencialidade das questões respondidas, sendo resguardado o nome dos participantes (apenas o Pesquisador Responsável terá acesso a essa informação), bem como a identificação do local da coleta de dados.

Caso a Instituição tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o Caso você tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da FAAT, Estrada Municipal Juca Sanches, Atibaia, SP, Tel: (11) 4414 4140

Assim, considerando-se o exposto, solicitamos o consentimento desta Instituição para o contato com os Sujeitos de Pesquisa. Desde já agradecemos a sua colaboração.

Declaro que li e entendi os objetivos deste estudo, e que as dúvidas que tive foram esclarecidas pelo Pesquisador Responsável. Estou ciente que a participação da Instituição e dos Sujeitos de Pesquisa é voluntária, e que, a qualquer momento ambos têm o direito de obter outros esclarecimentos sobre a pesquisa e de retirar-se da mesma, sem qualquer penalidade ou prejuízo.

Nome do Representante Legal da Instituição:

\_\_\_\_\_

Assinatura do Representante Legal da Instituição: \_\_\_\_\_

Declaro que expliquei ao Responsável pela Instituição os procedimentos a serem realizados neste estudo, seus eventuais riscos/desconfortos, possibilidade de retirar-se da pesquisa sem qualquer penalidade ou prejuízo, assim como esclareci as dúvidas apresentadas.

Atibaia, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

Stefanie Fernanda de Almeida

Juliano Rodrigues Afonso  
Centro Universitário Unifaat  
Estr. Mun. Juca  
Sanches, 1050 Boa Vista,  
Atibaia - SP,  
12952-560  
1 14414—4140 [unifaat@unifaat.edu.br](mailto:unifaat@unifaat.edu.br)





## Anexo 6



INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL ATIBAIENSE LTDA  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT**  
 Credenciado pela Portaria nº 258, de 22 de março de 2018.  
 CEPE- CENTRO E ESTUDO E PESQUISA  
 CEP- COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

## COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

### Formulário para Parecer

#### I - IDENTIFICAÇÃO:

Nome do(a) pesquisador(a): Stefanie Fernanda de Almeida

Nome do(s) orientador(es): Prof. Esp. Juliano Rodrigues Afonso

Título do projeto: Influências do Uso da Internet e das Redes Sociais

#### II - SOBRE O PROJETO DE PESQUISA:

1-Os objetivos do projeto são apresentados claramente?

sim     não     parcialmente

2-A metodologia da pesquisa foi apresentada claramente?

sim     não     parcialmente

3- A relevância do tema de pesquisa é:

alta     baixa     relativa     não se aplica

4-Os riscos para os sujeitos envolvidos na pesquisa foram adequadamente mensurados pelo pesquisador.

sim     não     parcialmente     Não se aplica

5 -O pesquisador informa como irá oferecer aos sujeitos da pesquisa documento escrito que os esclareça dos objetivos, benefícios e risco da pesquisa proposta?

sim     não     parcialmente     Não se aplica

6-No Termo de consentimento Livre Esclarecido existe clara referência sobre o sujeito estar ciente que ele tem a liberdade de se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem ser penalizado?

sim     não     parcialmente     Não se aplica

7 -No Termo de consentimento Livre Esclarecido foram citadas garantias sobre o sigilo que



INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL ATIBAIENSE LTDA  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT**  
Credenciado pela Portaria nº 258, de 22 de março de 2018.  
CEPE- CENTRO E ESTUDO E PESQUISA  
CEP- COMITÊ DE ETICA EM PESQUISA

---

( x ) sim    ( ) não    ( ) parcialmente    ( ) Não se aplica

**III - AVALIAÇÃO FINAL sobre todos os itens:**

- [ x ] Bem qualificado em todos os itens – aprovado.
- [ ] Bom com reservas, porém aprovado.
- [ ] Bom com reservas – deve ser revisto.
- [ ] Inadequado – não aprovado.

**IV - RECOMENDAÇÕES DO PARECERISTA**

Atibaia: 02 de maio 2022.

---