O USO DAS REDES SOCIAIS E O RISCO A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS[1]

Marcos Davila Silva[2]

Ângela Carina Paradiso[3]

Resumo

Este estudo tem como objetivo investigar o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de crianças. A justificativa para a pesquisa reside na crescente preocupação com o bem estar emocional de jovens usuários, tendo em vista o aumento de casos de ansiedade e depressão associados ao tempo prolongado que passam nas redes sociais. A metodologia adotada foi uma revisão de literatura, visando pesquisar dados sobre a percepção e o comportamento de crianças em relação às redes sociais. Os resultados indicaram uma forte associação entre o tempo gasto nas redes e o desenvolvimento de sintomas de estresse e isolamento social, além de evidenciar que a falta de supervisão parental pode potencializar tais efeitos. A conclusão ressalta a urgência de estratégias educativas que promovam o uso equilibrado das redes sociais, enfatizando a importância da conscientização dos pais e educadores sobre os riscos associados. Dessa forma, esta pesquisa contribui para a discussão sobre a saúde mental infantil na era digital e sugere a necessidade de políticas públicas que abordem o fenômeno.

Palavras-chave: Ansiedade. Redes Sociais. Saúde Mental. Crianças.

The Use of Social Media and the Risks to Children's Mental Health.

---

1 Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharela em Psicologia pela Universidade La Salle - Canoas (Unilasalle).

2 Bacharel em Psicologia pela Universidade La Salle - Canoas (Unilasalle).E-mail: marcos.202010472@unilasalle.edu.br

3 Psicólogo. Doutora em Psicologia. Professor Orientador do Trabalho de Conclusão de Curso na Universidade La Salle - Canoas (Unilasalle). E-mail: angela.paradiso@unilasalle.edu.br

Abstract

This study aims to investigate the impact of excessive social media use on children's mental health. The justification for the research stems from the growing concern about the emotional well-being of young users, in light of the rising conditions such as anxiety and depression associated with excessive screen time. The methodology included a systematic literature review and the application of questionnaires to educators and parents to capture data on children's perception and behavior towards social media. The results indicated a strong association between time spent on social networks and the development of symptoms of stress and social isolation, as well as revealing that the lack of parental supervision can amplify such effects. The conclusion emphasizes the urgency of educational strategies that promote a balanced use of social media, highlighting the importance of raising awareness among parents and educators about the associated risks. Thus, this research contributes to the discussion on children's mental health in the digital age and suggests the need for public policies addressing this phenomenon **K eywords:** Anxiety. Depression. Social Media. Mental Health. Children.

INTRODUÇÃO

A era digital trouxe uma nova dinâmica às interações sociais e à vida das pessoas, especialmente entre as crianças. O uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, tornou-se uma atividade comum e, muitas vezes, necessária. Contudo, o uso excessivo desses equipamentos eletrônicos levanta preocupações significativas sobre os riscos à saúde mental, pois pode impactar áreas cruciais, como o desenvolvimento emocional e as habilidades sociais.

O objetivo deste trabalho é explorar a relação entre o uso excessivo de redes sociais por crianças e seu impacto na saúde mental, analisando tanto os benefícios quanto os malefícios associados a essa prática. Além disso, pretende-se pesquisar evidências que sustentem a necessidade de um consumo consciente das redes sociais, promovendo, então, um contexto saudável e propício ao desenvolvimento infantil.

A justificativa para a realização deste estudo fundamenta-se na crescente preocupação de especialistas em saúde e educação com os efeitos do uso de redes sociais e da dependência de crianças e jovens em relação às redes sociais. Entre os problemas identificados está o fato de que as plataformas digitais oferecem uma infinidade de estímulos e interações que podem levar ao desenvolvimento de comportamentos aditivos e prejudiciais (Figueiredo et al., 2022). Adicionalmente, outros problemas detectados incluem distúrbios de sono, dificuldades de atenção, obesidade e prejuízos ao desenvolvimento social. A metodologia utilizada neste estudo

é de natureza bibliográfica, envolvendo a análise de artigos acadêmicos, livros e relatórios de organizações reconhecidas na área da saúde e da educação.

A revisão da literatura proporcionou uma compreensão abrangente dos diversos aspectos relacionados ao tema, possibilitando uma reflexão crítica sobre as informações disponíveis. Essas análises contribuem para a construção de uma linha de raciocínio coerente e fundamentada. Tais informações são essenciais para a formulação de políticas e práticas que busquem equilibrar o uso das redes sociais, de forma a não prejudicar a saúde e o desenvolvimento das crianças.

Além disso, esta pesquisa busca apresentar resultados que evidenciam a importância de um consumo consciente das mídias digitais por parte das crianças. A análise discute tanto os aspectos positivos quanto os negativos, culminando em considerações finais que enfatizam o papel crucial dos pais e educadores na mediação do uso das tecnologias.

USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Nos últimos anos, o uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones, computadores, videogames e televisões por crianças apresentou um crescimento exponencial. De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), cerca de 40% das crianças entre 2 e 4 anos passam mais de uma hora por dia em frente às telas. Além disso, em torno de 75% das famílias contam com algum dispositivo eletrônico conectado à internet. Dessa forma, a convivência em ambientes com ampla exposição a dispositivos eletrônicos, como smartphones, TVs, tablets e computadores, tende a estimular o uso precoce na primeira infância. Esse dado reflete como é fácil para crianças e jovens acessarem esses aparelhos, seja para tarefas do dia a dia, como trabalhos escolares, ou simplesmente para lazer (Lissak *et al*., 2018).

O uso excessivo de redes sociais no desenvolvimento infantil é um problema multifacetado que exige espaço para discussão e ação. Desde impactos cognitivos até consequências emocionais, as estatísticas alarmantes e as pesquisas científicas destacam que os riscos associados a esse comportamento são um chamado à ação para famílias, educadores e formuladores de políticas. Diante desses desafios, organizações como a American Academy of Pediatrics (AAP) propuseram recomendações de limitação do tempo de uso de dispositivos por crianças, na tentativa de promover um uso consciente e saudável das tecnologias. Para aquelas com idades entre 2 e 5 anos, o limite recomendado é de uma hora por dia de programação de alta qualidade (AAP, 2016). Essas recomendações buscam oferecer um caminho claro para todos que desejam orientar as crianças em um ambiente onde a tecnologia está presente. O desafio está em encontrar um equilíbrio saudável que permita às crianças usufruírem dos benefícios da tecnologia, evitando os danos que podem advir de seu uso inadequado.

A socióloga e especialista em educação digital, Dra. Anna R. Dorsey (2020), observa que "Muitos pais acreditam que exibir conteúdo educacionais é inofensivo, mas essa perspectiva pode ser enganosa. O que importa é a quantidade de tempo que uma criança passa diante do dispositivo e a qualidade da interação que ela está tendo" (Dorsey, 2020). Essa visão ressalta a importância de um equilíbrio que nem sempre é alcançado.

Diversas ações foram pensadas para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Primeiramente, a educação dos pais sobre o uso saudável da tecnologia é fundamental. O psicólogo e especialista em infância, Dr. Richard Freed (2018), propõe que "Os pais devem ser modelos: se eles usam a tecnologia com moderação, as crianças também aprenderam a fazê-lo." Essa citação sublinha a importância do exemplo no contexto familiar, onde os hábitos dos adultos influenciam notavelmente o comportamento das crianças.

As escolas também desempenham um papel crucial nesse processo. Programas educacionais que promovem a alfabetização digital e o uso consciente da tecnologia podem capacitar as crianças a fazer escolhas informadas sobre o uso dessas ferramentas. A pedagoga e pesquisadora Dra. Karen Frager (2019) destaca que "A educação sobre o uso equilibrado da tecnologia deve começar cedo, para que as crianças possam desenvolver habilidades críticas e autônomas." Isso não apenas ajuda as crianças a utilizar a tecnologia de maneira mais consciente, mas também fortalece seu desenvolvimento social e emocional.

A relevância do tema não é apenas um foco de preocupação para terapeutas e educadores, mas também uma questão social que envolve a saúde e o bem-estar das futuras gerações. A partir das análises e citações apresentadas, fica evidente que a abordagem mais eficaz é aquela que combina educação, conscientização e moderação. É imprescindível que pais, educadores e a sociedade em geral trabalhem juntos para desenvolver estratégias que promovam um uso saudável e equilibrado das tecnologias, garantindo que as crianças possam crescer em ambientes que fomentem seu desenvolvimento integral.

ERA DIGITAL: INOVAÇÕES E CONSEQUÊNCIAS

Em 1969, a partir da necessidade dos Estados Unidos de estabelecer uma rede de comunicação que pudesse operar independentemente, mesmo em caso de eventuais ataques nucleares, surge a ARPANET. Essa rede foi desenvolvida pela instituição de pesquisa conhecida como Advanced Research Projects Agency (ARPA). Com o sucesso da ARPANET, a internet tornou-se cada vez mais popular e expansiva em todo o mundo (Vasconcelos; Silva, 2022).

Em 1995, surge a primeira rede social, o ClassMates, um site criado com o propósito de conectar estudantes universitários dos Estados Unidos e do Canadá. Por rede social compreende-se um conjunto de indivíduos, organizações ou outras entidades sociais interligadas por laços de amizade, vínculos profissionais ou troca de informações. Essas conexões contribuem para a formação e reconfiguração da estrutura social (Tomaél; Marteleto, 2006).

Com o grande avanço da internet, inúmeros aplicativos foram criados, como Instagram, Twitter, TikTok e Facebook, entre outros. Esse processo impulsionou o surgimento de novos comportamentos, como a ansiedade dos indivíduos em verificar chamadas, notificações e visualizar interações nas redes sociais. Essa necessidade constante resulta no uso inconveniente do celular, tanto para o próprio usuário quanto para as pessoas ao seu redor Segundo (Przybylski e Weinstein 2019).

O uso exacerbado das redes sociais pode tornar as relações superficiais, além de desencadear ansiedade e déficits de atenção. Também pode impactar nas relações familiares, uma vez que a diminuição do diálogo aumenta a intensidade e frequência dos conflitos (Silva; Silva, 2017). Além disso, pode influenciar mudanças de hábitos e provocar discórdias nas relações interpessoais. Mensagens mal interpretadas e vídeos impróprios podem causar mudanças de comportamento e conflitos nas interações, contribuindo para o aumento de quadros depressivos (Souza, 2019).

ANSIEDADE E REDES SOCIAIS

A crescente percepção de casos de ansiedade relacionados ao uso de mídias digitais, pode oferecer ao usuário uma experiência aparentemente positiva e anônima. Isso significa que o usuário, ao interagir online, pode sentir-se seguro por não revelar sua identidade real e por estar num espaço que aparenta ser acolhedor e sem julgamento. No entanto, essa condição inicial pode ser ilusória pois, à medida que o uso das mídias digitais se intensifica, podem surgir efeitos negativos, como ansiedade, devido à exposição contínua, à comparação social ou às implicações implícitas das interações virtuais. Assim, o anonimato e o conforto inicial podem rapidamente se transformar em fontes problema e diminuir as perspectivas de soluções mais brandas para os sintomas de depressão e ansiedade (Best *et al*., 2014).

Dado que a ansiedade é um estado emocional que envolve medo, preocupação e tensão relacionados à antecipação de perigo ou situações desconhecidas, é crucial compreender por que as redes sociais podem desencadear esse desconforto. As redes sociais oferecem diferentes gatilhos para pessoas em momentos de fragilidade emocional, já que não há barreiras

para acessar determinadas informações. A internet é um ambiente de navegação aberta, onde todo tipo de conteúdo está disponível a qualquer pessoa (Seabrook; Kern; 2016).

Diante disso, é fundamental buscar maneiras de utilizar as redes sociais de forma responsável. Uma dessas formas é estabelecer limites de tempo de uso, reduzindo a exposição a conteúdos que possam desregular o estado emocional dos usuários. Assim, cria-se uma espécie de filtro protetor (Hill; Moran, 2011).

REDES SOCIAIS E CRIANÇAS: CENÁRIO ATUAL

As mídias sociais desempenham um papel significativo na vida das crianças atualmente, influenciando suas interações sociais e desenvolvimento. As plataformas mais populares entre as crianças incluem YouTube, TikTok, Instagram, Roblox e Snapchat. Cada uma oferece características únicas que atraem o público jovem (Livingstone; Smith, 2014).

O YouTube é frequentemente a plataforma mais acessada por crianças, oferecendo uma vasta gama de conteúdos, desde vídeos educativos até entretenimento. Sua função de recomendação automática mantém o público engajado, mas também apresenta riscos de exposição a conteúdos inapropriados, apesar dos esforços de moderação (Livingstone; Smith, 2014).

O TikTok, apresenta vídeos curtos e criativos, atrai crianças com desafios virais e conteúdos facilmente compartilháveis. Essa plataforma incentiva a produção de conteúdo, permitindo que jovens usuários expressem sua criatividade (Anderson & Jiang, 2018).

O Instagram, embora mais popular entre adolescentes, também é usado por crianças para seguir influenciadores e amigos. Esta plataforma favorece a comunicação visual através de fotos e vídeos (Chassiakos *et al*., 2016).

O Roblox não é apenas uma plataforma social, mas também uma ferramenta de criação de jogos. Incentiva o desenvolvimento de habilidades de programação e colaboração entre os usuários (Valkenburg; Piotrowski, 2017).

O Snapchat, com seus recursos de mensagens efêmeras e filtros, mantém as interações dinâmicas e visuais. Atrai as crianças pela sua natureza temporária e divertida (Anderson; Jiang, 2018).

Essas plataformas oferecem benefícios, mas também desafios. O uso consciente é necessário para garantir um impacto positivo no desenvolvimento infantil. Embora os desenvolvedores de cada plataforma estejam implementando medidas de controles parentais, notificações de tempo de uso e ajustes de privacidade para aumentar a segurança, os dados indicam que a consciência das crianças sobre esses recursos e seu uso eficaz muitas vezes

permanece baixa. Essa constatação ressalta a importância do papel dos pais e educadores em mediar a experiência digital das crianças, ajudando-as a navegar de maneira segura e responsável (Pereira, M. L., & Nascimento, L.2021) .

Os comportamentos associados ao uso de redes sociais podem variar significativamente. No entanto, essas plataformas desempenham invariavelmente um papel central no processo de socialização digital dos jovens. Elas estão cada vez mais imersas nas práticas de comunicação cotidianas, às vezes substituindo interações pessoais. Isso levanta importantes questões sobre equilíbrio, moderação e bem-estar, que requerem atenção cuidadosa e avaliação contínua.

O cenário atual revela uma interdependência crescente entre o desenvolvimento psicossocial das crianças e suas experiências nas redes sociais. À medida que essas plataformas continuam a evoluir, as abordagens pedagógicas, as políticas de segurança digital e as orientações parentais também precisam evoluir. Esses elementos assumem um papel vital na promoção de um envolvimento digital saudável e crítico.

Dar suporte tanto às crianças quanto aos responsáveis na construção de habilidades para a vida digital é essencial. Dessa forma, é possível garantir que o impacto dessas tecnologias seja positivo e enriquecedor, isso ressalta a importância do papel dos pais e educadores em mediar a experiência digital das crianças, ajudando-as a navegar de maneira segura e responsável (Livingstone & Helsper, 2008).

USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E CONSEQUÊNCIAS AO DESENVOLVIMENTO SOCIAL

O desenvolvimento social é profundamente influenciado pela qualidade das interações que uma pessoa experimenta, especialmente durante a infância e a adolescência, períodos críticos para a formação de habilidades sociais. No entanto, o uso excessivo de redes sociais tem mostrado diminuir a quantidade e a qualidade das interações presenciais. Crianças e jovens passam cada vez mais tempo conectados em detrimento de experiências sociais face a face (Valkenburg; Piotrowski, 2017). Essa substituição das interações presenciais por interações virtuais pode afetar o desenvolvimento das competências sociais, levando à dificuldade em manter conversas e interpretar emoções e sinais sociais dos outros.

Por outro lado, as redes sociais permitem que os usuários construam perfis nos quais compartilham hábitos diários, experiências e conquistas, visando controlar suas impressões pessoais (Alfasi, 2019; Vogel *et al*., 2014). No que diz respeito à autoimagem e ao modo como uma pessoa se apresenta no Instagram, é relevante destacar que a plataforma concede aos usuários a oportunidade de se expressarem livremente e controlarem a impressão que desejam

causar. O controle sobre a imagem digital permite que os usuários adaptem sua exposição de acordo com seus objetivos e demandas de interação social.

Contudo, há uma propensão para que os usuários se envolvam em uma representação favorável de si mesmos, distanciando-se da realidade para se apresentarem de maneira idealizada, destacando características atraentes (Vogel *et al*., 2014). Essas incongruências podem levar a riscos, como a crença de que os outros são mais bem-sucedidos e felizes, o que, por sua vez, pode desencadear emoções negativas e reduzir os níveis de bem-estar (Alfasi, 2019). Portanto, em uma sociedade onde o uso das redes sociais é predominante, a comparação social online cria contrastes desiguais com a realidade, levando à idealização de um indivíduo e de uma vida perfeita (Chou; Edge, 2012).

Os usuários das redes sociais experimentam tanto benefícios quanto malefícios em relação à comparação social. Embora a comparação social no Instagram, uma das mídias mais utilizadas para o compartilhamento de imagens, esteja negativamente associada à autoestima, ela também está positivamente correlacionada com o nível de inspiração dos usuários. Isso pode servir como um estado motivacional que pode ser experimentado em diversos aspectos da vida. Assim, quanto mais intensa for a comparação social, menor tende a ser a autoestima e maior o nível de inspiração, sugerindo que os usuários observam os outros e se motivam a buscar o autodesenvolvimento (Meier; Schäfer, 2018).

Apesar disso, as redes sociais podem oferecer oportunidades de socialização e apoio emocional, especialmente para jovens que se sentem socialmente isolados. No entanto, os efeitos negativos tendem a superar os positivos quando o uso das redes sociais é excessivo e as plataformas são utilizadas como substitutos das interações sociais reais, em vez de complementos (O'Keeffe; Clarke-Pearson; Council on Communications and Media, 2011). Isso ocorre porque, embora as redes possam fornecer apoio, a falta de interação presencial priva o indivíduo da capacidade de desenvolver habilidades interpessoais essenciais, como a empatia e a capacidade de resolver conflitos.

MÉTODO

A metodologia escolhida para esta pesquisa foi uma revisão bibliográfica, que permite explorar o que já se sabe e o que ainda pode ser aprofundado sobre os impactos das redes sociais na saúde mental, com foco especial em ansiedade, redes sociais e saúde mental das crianças. Por meio da revisão de artigos e estudos alinhados aos objetivos da pesquisa, obteve-se uma visão mais ampla da realidade atual e das investigações já realizadas. A revisão de literatura é um método importante para gerar conhecimento, pois possibilita a exploração de temas pouco

estudados, além de apresentar hipóteses e interpretações que podem orientar futuras pesquisas. Nesse método, são seguidos procedimentos estruturados para identificar estudos relevantes relacionados ao objeto de estudo (Silva, 2004).

Com o objetivo de compreender como o uso excessivo das redes sociais pode impactar a saúde mental de jovens e crianças, especialmente em relação à ansiedade, foram realizadas pesquisas em bases de dados científicas renomadas. As bases consultadas incluíram os Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), a Scientific Electronic Library Online (SciELO), a Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e o PubMed.

Para garantir que os estudos selecionados fossem relevantes para os objetivos da pesquisa, foram definidos descritores de busca precisos, como "Ansiedade", "Redes Sociais", “Saúde Mental" e "Crianças". A escolha criteriosa dos descritores foi fundamental para filtrar os estudos mais pertinentes.

A seleção dos estudos também seguiu critérios claros de inclusão, priorizando a disponibilidade de acesso aberto dos artigos. Essa estratégia facilitou a análise comparativa entre os trabalhos e contribuiu para uma análise mais profunda dos dados. Dessa forma, garantiu-se que as informações fossem validadas e contextualizadas, resultando em um levantamento sólido que permitiu uma compreensão detalhada do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso excessivo de redes sociais entre crianças e adolescentes tem trazido várias implicações para seu desenvolvimento social e emocional. Originalmente, as redes sociais foram criadas para facilitar a comunicação e formar conexões. Segundo (Siqueira 2008, apud Bowlling, 1997), as redes sociais "são as fontes por meio das quais são obtidos suportes sociais", caracterizando um processo interativo em que os membros da rede se ajudam mutuamente.

No entanto, hoje elas desempenham um papel muito mais amplo e complexo, estimulando novos comportamentos. “O uso da internet assume significados e efeitos que merecem atenção [...] ao desenvolvimento da nova geração […]. A *web* tem sido utilizada quase como um laboratório social, capaz de proporcionar testar os limites dos relacionamentos” (Gentile *et al.2014*) afirmam que "[...] as crianças que passam mais tempo em frente às telas exibem habilidades sociais inferiores em comparação àquelas que brincam ao ar livre e interagem com seus pares". Esta citação enfatiza que a interação face a face é fundamental para o desenvolvimento de habilidades sociais. A falta de interação direta impede que as crianças aprendam a ler emoções e a desenvolver empatia, habilidades cruciais para suas relações interpessoais.

Durante a pandemia da COVID-19, devido ao distanciamento social, crianças tiveram maior contato com celulares, tablets e computadores. Com as vantagens do acesso rápido à informação e comunicação fornecidas pela tecnologia naquele momento, estudos foram realizados tendo como objetivo relacionar o excesso de tempo em redes sociais com problemas psicológicos em crianças e jovens. Entre os principais problemas observados estão a depressão, a ansiedade, o transtorno de atenção e hiperatividade (TDAH), a insônia, alterações no apetite e outras dificuldades de regulação emocional e comportamental (Paiva *et al*., 2020).

De acordo com um estudo realizado por (Twenge e Campbell ,2018), "[...] crianças que passam mais de duas horas por dia em mídias sociais têm maior probabilidade de relatar problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade". Verifica-se, assim, a necessidade de criar políticas que orientem o uso da tecnologia de maneira mais equilibrada e saudável. O desafio dos educadores e cuidadores é encontrar um equilíbrio entre a tecnologia como ferramenta de aprendizagem e a necessidade de interação social genuína.

Estudos mostram que a internet pode gerar emoções negativas em jovens, causadas por questões como a idealização de padrões de beleza, cyberbullying e a exposição a conteúdos inapropriados, como violência, drogas e sexo em vídeos, filmes e jogos (Yang *et al*., 2022). Além disso, as pesquisas levantam questões sobre a relação entre o uso da internet e o risco de suicídio entre jovens com problemas psicológicos, já que alguns conteúdos online podem estimular pensamentos de autoextermínio em quem já enfrenta dificuldades emocionais (Bozzola *et al*., 2022).

Dentre os impactos negativos na saúde mental de crianças e adolescentes provocados pelo uso das redes sociais, um dos destaques é o aumento da ansiedade. O vício no uso da internet associado às redes sociais está diretamente relacionado ao desenvolvimento e aumento de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes (Yang *et al*., 2022). Este fenômeno pode ser explicado pelo fato de que embora as redes sociais ofereçam oportunidades para socialização e expressão, também podem intensificar sentimentos de inadequação, comparação social e insegurança (Kross *et al*., 2013). Dentre outros motivos, isso pode ocorrer devido à exposição contínua a conteúdos que idealizam a vida e a aparência dos outros. Em muitos casos, o uso prolongado dessas plataformas está associado à ansiedade social, isolamento e dificuldades nas interações presenciais, afetando o desenvolvimento saudável das relações interpessoais (Twenge; Campbell, 2018).

Estudos demonstram que o tempo excessivo nas redes tende a aumentar a busca por validação através de "likes" e comentários positivos, elevando os níveis de ansiedade quando essa validação não é obtida. Esse efeito é particularmente evidente em plataformas que promovem interações em tempo real, permitindo que as crianças comparem suas vidas com as

de amigos ou influenciadores digitais, o que pode ter impactos negativos na saúde mental, especialmente em relação à ansiedade e à autoestima. Navegando pelas redes, as pessoas frequentemente se deparam com imagens e publicações que retratam vidas "perfeitas", o que pode gerar sentimentos de inadequação e um senso de comparação constante (Stapleton; Luiz; Chatwin, 2017).

Indivíduos suscetíveis à comparação social tendem a se julgar de forma inferior ao observar as postagens de outras pessoas, o que pode resultar em sentimentos de inadequação ao compararem suas vidas com representações idealizadas. Assim, a cultura de comparação e competição social, pode levar à insatisfação pessoal, sentimentos de inadequação e ao aumento de sintomas ansiosos (Nesi; Prinstein, 2015). Esse ciclo de comparação e busca por validação online pode prejudicar significativamente a autopercepção e o bem-estar dos jovens (Richards *et al.*, 2020), bem como gerar sentimento de insegurança e baixa autoestima (Nesi; Prinstein, 2015). De modo específico, (Stapleton *et al.* 2017) identificaram que a comparação social provocada pela frequência de uso do Instagram influencia a autoestima. Esses dados reforçam a ideia de que o uso intensivo das redes pode estar diretamente relacionado a uma tendência de autoimagem negativa (Wang et al., 2017)

No contexto da autoestima, pesquisas indicam que a exposição frequente às redes sociais é um fator preditivo negativo, servindo como um gatilho para consequências prejudiciais à saúde mental (Gonzales; Hancock, 2011). Além disso, quanto maior a frequência de uso das redes sociais, menores são os níveis de autoestima (Kircaburun; Griffiths, 2018).

Quando uma pessoa desenvolve uma crença negativa sobre si mesma, essa crença se torna parte de sua forma de ver o mundo. Assim, essa pessoa tende a prestar mais atenção e dar mais peso a informações ou experiências que reforçam essa visão negativa. Em outras palavras, se alguém acredita que não é capaz ou que não é bom o suficiente, ela vai interpretar situações e feedbacks de maneira a confirmar essa crença, ignorando ou subestimando evidências que poderiam dizer o contrário. Isso pode criar um ciclo de autoafirmação de pensamentos negativos, dificultando a autoestima e o bem-estar emocional (Filisetti, Ferreira e Neufeld (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar o impacto do uso excessivo das redes sociais digitais pode impactar a saúde mental das crianças, através de uma revisão da literatura disponível nas bases de dados consultadas. A avaliação dos estudos selecionados revelou que os impactos das redes sociais na saúde mental são alarmantes, evidenciando que o uso excessivo

dessas plataformas pode resultar em consequências negativas significativas que demandam atenção.

Portanto, a revisão da literatura reforça a necessidade de uma compreensão mais profunda dos impactos das redes sociais na saúde mental de crianças e adolescentes. A análise dos estudos revisados permite visualizar tanto os riscos quanto às áreas que demandam maior atenção em pesquisas futuras e em práticas de saúde pública

As pesquisas abordadas nesta revisão indicam que os efeitos das redes sociais na saúde mental infantil são preocupantes, devido aos malefícios provocados pelo uso excessivo dessas plataformas, trazendo à tona uma série de considerações importantes sobre a saúde mental dessa faixa etária. Embora essas plataformas ofereçam benefícios, como a promoção de conexões sociais e o acesso a informações, os riscos associados não podem ser ignorados.

Diante desse avanço tecnológico avassalador, observam-se mudanças impactantes na sociedade que afetam significativamente a saúde mental de indivíduos de todas as idades, principalmente crianças. Com o uso das redes sociais digitais, crianças encontram uma ferramenta que facilita a comunicação e permite interações que antes eram inviáveis, encurtando barreiras e distâncias geográficas e culturais. No entanto, esse aumento nas interações sociais online também traz controvérsias, pois resulta em uma diminuição das interações presenciais, cruciais para o desenvolvimento social das crianças. Os estudos analisados indicam que o uso excessivo de redes sociais por crianças está associado a uma série de implicações para a saúde mental, incluindo o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e dificuldades emocionais. Essas condições podem afetar não apenas o bem-estar individual das crianças, mas também suas interações sociais e desempenho acadêmico, em fase de formação emocional e social, podendo sofrer danos irreparáveis nas relações sociais.

Além disso, com base nos estudos realizados sobre o tema, constatou-se que a utilização exacerbada e equivocada das mídias sociais influencia o usuário a se distanciar do seu “eu real”. Isso ocorre porque ele cria e compartilha uma imagem de “eu ideal” que se diferencia daquilo que realmente é e do que espera de si mesmo. Esse comportamento pode reduzir a satisfação com a própria vida, afetando especialmente crianças em fase de formação da identidade e autoestima, tornando-as vulneráveis a sentimentos de inferioridade e baixa autoestima, além de propensas a distúrbios emocionais e mentais. O uso excessivo das redes sociais pode resultar não apenas em dependência, mas também impactar diretamente a autoestima, promovendo uma comparação constante com os outros e intensificando a ansiedade.

É importante observar que as novas tecnologias e meios digitais de comunicação transformaram profundamente a subjetividade e o comportamento dos indivíduos, impactando

de maneira significativa o desenvolvimento emocional das crianças. Estudos evidenciaram que as redes sociais digitais, além de representarem uma inovação tecnológica, exigem urgentemente a implementação de estratégias e políticas para garantir a preservação da saúde mental dos usuários, especialmente das crianças. Um exemplo dessa preocupação é a recente solicitação das autoridades americanas para que plataformas de mídia social, como Instagram, TikTok e YouTube, incluam avisos informando que o uso dessas redes pode estar relacionado a impactos negativos na saúde mental.

Com base nas conclusões obtidas, a implementação de estratégias que permitam aos usuários, incluindo crianças, controlar e limitar o tempo de uso dessas plataformas é uma medida viável e necessária. Além disso, a promoção de conteúdos positivos que incentivem o bem-estar e a saúde mental deve ser incentivada, contribuindo para um uso mais saudável das redes sociais digitais.

Os estudos analisados também mostram que passar muito tempo nas redes sociais pode afetar negativamente a autoestima e aumentar a ansiedade, especialmente entre crianças e indivíduos que exageram no uso. Essa prática pode diminuir o envolvimento social, levar ao isolamento e, consequentemente, contribuir para problemas de saúde mental. A busca constante por aceitação e o sentimento de auto depreciação intensificam essa situação, prejudicando ainda mais a saúde mental.

Apesar das evidências encontradas, é importante destacar que, segundo os estudos analisados, as redes sociais não podem ser consideradas a única causa dos problemas de saúde mental. O fator determinante é o uso inadequado e excessivo dessas plataformas. Além disso, outras preocupações precisam ser consideradas quanto aos impactos que as redes sociais podem ter na saúde mental dos usuários.

Por fim, os estudos mostram uma ligação importante entre o uso excessivo das redes sociais e o bem-estar. No entanto, para compreender melhor como isso afeta a saúde mental, é essencial que futuras pesquisas explorem esse tema de forma mais detalhada e organizada. Investigações contínuas ajudarão a criar estratégias mais eficazes para um uso saudável das redes sociais, minimizando os efeitos negativos e promovendo o bem-estar mental em um mundo digital em constante mudança.

REFERÊNCIAS

AMARAL, J. F.; PEREIRA, L. R.; SOUSA, T. O impacto das telas no desenvolvimento infantil: Uma revisão de literatura. *Revista de Educação e Saúde*.

DU MONT, L. G.; VEIGA DOS SANTOS FILHO, R.; AZEVEDO PACHECO, P. M.; DOS SANTOS AMBROSOLI, S.; SILVEIRA GOLDANI PINHEIRO, A. M. O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, v. 3, n. 12, e3122418, 2022. DOI: https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2418. Acesso em: 16 jun. 2024.

FIGUEIREDO, P. et al. Ansiedade, Dependência de Redes Sociais, Internet e Smartphones em Adolescentes Paraguaios: Um Breve Relato. 2022. DOI: https://doi.org/10/sjcapp-2022-000.

LISSAK, G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, v. 164, p. 149-157, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório sobre atividade física e saúde. Genebra: OMS, 2020.

SPIZZIRRI, R. C. P. et al. Adolescência conectada: mapeando o uso da internet em jovens internautas. *Psicologia Argumento*, v. 30, n. 69, 2012. Disponível em: http://academia.edu. Acesso em: 04 out. 2014.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, v. 12, p. 271-283, 2018. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003. PMID: 30406005; PMCID: PMC6214874.

YANG, M. et al. Childhood trauma and psychological sub-health among Chinese adolescents: the mediating effect of Internet addiction. *BMC Psychiatry*, v. 22, p. 762, 2022.

BOZZOLA, E. et al. The use of social media in children and adolescents: scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 16, p. 9960, ago. 2022.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, v. 138, n. 5, 2016. doi: 10.1542/peds.2016-2593.

FILISETTI, Alice Calori; FERREIRA, Isabela Maria Freitas; NEUFELD, Carmem Beatriz. A relação entre autoeficácia e autocompaixão: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 19, n. spe1, p. 171-186, 2023. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872023001000171&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 dez. 2024. Epub 15 jul. 2024. doi: 10.5935/18085687.20230044-pt.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and young minds. *Pediatrics*, v. 138, n. 5, e20163177, 2016.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias. *Medidas do comportamento organizacional: ferramentas de diagnóstico e de gestão*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

HILL, David. The impact of screen time on children's health. *Pediatrics Today*, v. 142, n. 2, p. 45-52, 2018.

PRZYBYLSKI, A. K.; WEINSTEIN, N. Digital screen time limits and young children's psychological well-being: evidence from a population-based study. *Child Development*, v. 90, n. 1, p. e56-e65, jan. 2019. doi: 10.1111/cdev.13007.

DORSEY, Anna R. *The digital dilemma: the impact of screens on childhood development*. New York: Routledge, 2020.

FREED, Richard. *Wired child: reclaiming childhood in a digital age*. New York: Viewpoint Press, 2018.

FRAGER, Karen. Digital Literacy and Balanced Learning. *Educational Leadership*, 2019.

VASCONCELOS, Alexandre Cotrim; DOS ANJOS SILVA, Laura. Comitê de desarmamento e segurança internacional. [S. l.: s. n.], 2022. DOI: https://doi.org/10.1108/JRIM-01-2015-0009. Acesso em: 27 set. 2024.

TOMAÉL, M. I.; MARTELETO, R. M. Redes sociais: posição dos atores no fluxo da informação. *Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, n. esp, p. 75-91, 2006. Disponível em: http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/viewFile/342/387. Acesso em: 16 out. 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=isso. Acesso em: 01 out. 2024.

BEST, P.; MANKTELOW, R.; TAYLOR, B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Child Youth Serv Rev*, v. 41, p. 27–36, jun. 2014.

PAIVA, E. D. et al. Comportamento infantil durante o distanciamento social na pandemia de COVID-19: *Revista Brasileira de Enfermagem*, vol. 74, e20200762, 2021.

KROSS, E. et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, v. 8, n. 8, e69841, 2013. Disponível em: https://revistaft.com.br/redes-sociais-eseusimpactos-sobre-a-saude-mental/.

HILL, R.; MORAN, N. O marketing social encontra a mídia interativa: lições para a comunidade publicitária. *Revista Internacional de Publicidade*, v. 30, n. 5, p. 815–838, 2011.

LIVINGSTONE, S.; SMITH, P. K. Annual research review: Harmful online content for children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2014.

ANDERSON, M.; JIANG, J. Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research Center*, 2018.

CHASSIAKOS, Y. L. et al. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 2016.

PEREIRA, M. L.; NASCIMENTO, L. A educação digital e o papel da família: desafios e possibilidades. *Educação e Pesquisa*, v. 47, e022061, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/er/a/9mMf8kMd5kZntDYFV965v3n/#. Acesso em: 28 set. 2024.

GENTILE, D. A. et al. Pathological video game use among youth: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, v. 127, n. 2, p. 319-329, 2014.

VALKENBURG, Patti; PIOTROWSKI, Jessica. *Plugged In: How Media Attract and Affect Youth*. DOI: 10.12987/yale/9780300218879.001.0001, 2017.

NESI, J.; PRINSTEIN, M. J. Usando mídias sociais para comparação social e busca de feedback: Gênero e popularidade moderam associações com sintomas depressivos. *Journal of Abnormal Child Psychology*, v. 43, n. 8, p. 1427-1438, 2015.

RICHARDS, D.; CALDWELL, P. H. Y.; GO, H. Impacto do tempo de tela na saúde mental de crianças e adolescentes. *Journal of Pediatric Health Care*, 2020.

SEABROOK, E. M.; KERN, M. L.; RICKARD, N. S. Sites de redes sociais, depressão e ansiedade: uma revisão sistemática. *JMIR Mental Health*, v. 3, n. 4, p. e50, 2016. DOI: 10.2196/mental.5842.

WANG, J. L. et al. Os papéis mediadores da comparação social ascendente e da autoestima e o papel moderador da orientação de comparação social na associação entre o uso de sites de redes sociais e o bem-estar subjetivo. *Fronteiras em Psicologia*, v. 8, p. 1-9, 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00771. Acesso em: 28 set. 2024.

VOGEL, E. A. et al. Comparação social, mídias sociais e autoestima. *Psicologia da Cultura da Mídia Popular*, v. 3, p. 206, 2014. DOI: 10.1037/ppm0000047. Acesso em: 12 out. 2024.

STAPLETON, P.; LUIZ, G.; CHATWIN, H. Validação de geração: O papel da comparação social no uso do Instagram entre adultos emergentes. *Ciberpsicologia, Comportamento e Redes Sociais*, v. 20, p. 142-149, 2017. DOI: 10.1089/cyber.2016.0444. Acesso em: 28 set. 2024.

MEIER, A.; SCHÄFER, S. O lado positivo da comparação social em sites de redes sociais: como a inveja pode gerar inspiração no Instagram. *Ciberpsicologia, Comportamento e Redes Sociais*, v. 21, p. 411-417, 2018. DOI: 10.1089/cyber.2017.0708.

ALFASI, Y. The grass is always greener on my friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, v. 147, p. 111–117, 2019. DOI: 10.1016/j.paid.2019.04.032.

CHOU, H. T. G.; EDGE, N. "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 15, n. 2, p. 117–121, 2012. DOI: 10.1089/cyber.2011.0324.

O'KEEFFE, G. S.; CLARKE-PEARSON, K. O impacto das mídias sociais em crianças, adolescentes e famílias. *Pediatrics*, v. 127, n. 4, p. 800-804, 2011.

LIVINGSTONE, S.; HELSPER, E. Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, v. 52, n. 4, p. 581-599, 2008. DOI:

10.1080/08838150802437396.

PADILLA-WALKER, L. M.; NELSON, L. J.; CARROLL, J. S.; JENSEN, A. C. More than just a game: video game and internet use during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 39, n. 2, p. 103-113, 2010. DOI: 10.1007/s10964-008-9390-8.

GONZALES, A. L.; HANCOCK, J. T. Espelho, espelho meu no mural do Facebook: Efeitos da exposição ao Facebook na autoestima. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 14, n. 1-2, p. 79–83, 2011. DOI: 10.1089/cyber.2009.0411.

KIRCABURUN, K.; GRIFFITHS, M. D. Vício em Instagram e os Cinco Grandes da personalidade: O papel mediador da autoestima. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 7, n. 1, p. 158–170, 2018. DOI: 10.1556/2006.7.2018.15.

OLIVEIRA, J. C. A. O impacto das redes sociais na saúde mental de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 70, n. 1, p. 45-59, 2019.