



**COLÉGIO JOÃO PAULO I**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024**  
**TURMA: 9A**

## **MÍDIAS SOCIAIS E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**

Aluna: Maria Antonia Nahas Gavião  
Orientador: Anizio Pires Gavião Filho

**Porto Alegre/RS**  
**2024**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	4
Objetivo	4
2. METODOLOGIA	4-5
3. RESULTADOS	5-15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16-17

## **1. INTRODUÇÃO**

A grande revolução tecnológica desencadeada pelas Big Techs (Meta, Apple, Google, Amazon) da era da sociedade digital produziu importantes e inimagináveis modificações na vida e no comportamento social das pessoas (Kemp, 2023). Nas mais diversas áreas, as relações pessoais sofreram grandes transformações. Nesse sentido, pode-se citar o uso das ferramentas da revolução digital para otimizar processos e serviços, analisar e manipular grandes quantidades de dados e informações, autorizando escolhas e decisões melhores informadas nas mais diversas áreas, como a financeira, a da gestão pública, a da saúde, a da maleabilidade urbana, a da segurança pública, a médica, a da educação, entre outras (Kemp, 2023; Gregorio 2022). Os recursos tecnológicos alcançam resultados altamente satisfatórios em termos de eficiência e praticidade, notadamente em razão da enorme capacidade de análise de uma grande quantidade de dados.

As mídias sociais (Instagram, Facebook, Tiktok, Twitter) têm se tornado uma parte central da vida dos adolescentes, oferecendo oportunidades únicas de conexão, expressão e interação social. No entanto, junto com os benefícios, surgem preocupações crescentes sobre os impactos das mídias sociais na saúde mental e no comportamento dos adolescentes (Nardi, 2023; Nunes, 2023).

Além disso, as redes sociais podem ter efeitos negativos na saúde mental dos jovens hoje em dia. Essas plataformas podem gerar depressão e insegurança, reduzir a autoestima e incitar a violência. Elas ainda podem ser a causa de comparações sociais, de padrão de beleza, de cyberbullying, de superexposição das pessoas e de desinformação (Nardi, 2023; Nunes, 2023).

Um dos principais fatores que afeta a saúde mental e o comportamento dos jovens são os “padrões inatingíveis” promovidos pelas redes sociais. A mídia muitas vezes apresenta a vida das pessoas de forma idealizada e constantemente faz comparações sociais (Nardi, 2023; Nunes, 2023). Logo, o problema desta pesquisa é a hipótese de que o uso excessivo e inadequado de mídias sociais por parte dos adolescentes está associado a uma variedade de impactos negativos em relação ao comportamento social e à saúde mental, incluindo dependência, baixa autoestima, ansiedade e, em casos mais graves, depressão.

### **1.1 JUSTIFICATIVA**

O motivo pelo qual o trabalho trata do tema de mídias sociais e saúde mental na adolescência é que elas têm se tornado uma parte central na vida dos adolescentes, oferecendo oportunidades únicas de conexão, expressão e interação social. No entanto, junto com os benefícios, surgem preocupações crescentes sobre os impactos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, e isso acontece com as pessoas ao redor de adolescentes, procurar ajudá-las a entender como isso pode prejudicar a saúde mental delas é necessário. Então, o objetivo deste trabalho é mostrar como o excesso de contato com as mídias pode prejudicar o cotidiano dos adolescentes, que ainda estão em fase de crescimento e estão aprendendo a lidar com as informações que recebem. Além disso, estudos e pesquisas mais recentes têm mostrado que as mídias sociais podem afetar gravemente a saúde mental dos adolescentes, por meio de comparação social, cyberbullying, exposição a conteúdo prejudicial, entre outros (Tirrell, 2023).

## **1.2 OBJETIVO**

Assim, esse projeto de pesquisa tem como objetivo geral investigar a influência das mídias sociais na saúde mental e no comportamento dos adolescentes, bem como compreender os padrões de uso e comportamentos relacionados a esses instrumentos de interação social.

Os objetivos específicos deste projeto de pesquisa consistem em: analisar os efeitos das mídias sociais na autoestima e na percepção da imagem corporal dos adolescentes; explorar a relação entre o uso excessivo de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão; investigar o papel das interações sociais online na saúde mental dos adolescentes; e, por fim, identificar estratégias de intervenção para promover um uso saudável das mídias sociais entre os adolescentes (Kemp, 2023; Kidron, 2023; Barry, 2021).

## **2. METODOLOGIA**

A fim de dar conta dos objetivos traçados e de responder ao problema, este projeto adotará uma metodologia de estudo que combina o método exploratório de pesquisa bibliográfica comparativa de artigos científicos e outros materiais bibliográficos disponíveis no ambiente digital disponibilizadas no Google. A pesquisa pretende investigar como as redes sociais afetam a saúde mental dos jovens hoje em dia, bem como quais estratégias podem ser

tomadas para combater esses prejuízos. Para isso, serão utilizadas as seguintes palavras-chave: redes sociais e saúde mental. Os critérios de inclusão serão com pesquisas em artigos em português e inglês.

Com o método de pesquisa de campo, tanto quantitativo como qualitativo, serão empregados questionários para a coleta de dados dos adolescentes e dos pais ou responsáveis. Algumas perguntas são: com que frequência os adolescentes usam as redes; quais as principais plataformas usadas; quanto tempo passam nas redes; se eles já tiveram sentimentos negativos afetando sua autoestima vendo comentários e vídeos; se percebem algum impacto na qualidade de sono ou nos estudos; e que medidas acham que poderiam ser tomadas para melhorar a saúde mental dos adolescentes em geral. Esse questionário será enviado a estudantes, crianças, pré-adolescentes e adolescentes, aproximadamente 15-20 pessoas. Igualmente, serão enviados questionários aos pais ou responsáveis.

### **3. RESULTADOS PARCIAIS**

Esta pesquisa visou investigar a influência das mídias sociais nos adolescentes, examinando os aspectos tanto positivos quanto negativos desse fenômeno. Um dos pontos abordados relaciona-se às estratégias mais eficazes para promover um uso saudável das mídias sociais e proteger a saúde mental dos jovens.

Os resultados recolhidos autorizam concluir que as mídias sociais têm um profundo impacto no comportamento e na saúde mental das crianças e dos adolescentes. Os estudos mais recentes sobre o tema indicam que os principais impactos na saúde mental dos adolescentes estão relacionados à ansiedade, à depressão, à baixa autoestima, à imagem corporal distorcida, ao cyberbullying, aos distúrbios de sono e à piora do desempenho de suas atividades escolares (Nardi, 2023). Isso alerta que podem interferir em comportamentos essenciais à saúde, incluindo o sono e a alimentação e destaca que as plataformas são muitas vezes estruturadas para reter a atenção dos usuários, oferecendo notificações “push”, reprodução automática e recursos de rolagem infinita, algoritmos de recomendação de conteúdo personalizados com base nos dados do usuário, gerando vícios em grande parte dos adolescentes (Tirrell, 2023).

As redes sociais apresentam riscos profundos de danos para crianças e adolescentes, esses impactos geram muitos prejuízos principalmente nos anos da adolescência, que é um

período particularmente vulnerável para o desenvolvimento do cérebro, e para a sua aprendizagem escolar (Tirrell, 2023).

Um dos principais fatores que prejudicam a saúde mental dos jovens é o "padrão inalcançável" promovido pelas redes sociais. As mídias costumam apresentar versões idealizadas da vida das pessoas que constantemente fazem comparações sociais (Nardi, 2023). De acordo com um estudo de adolescentes americanos, aqueles que passam mais de três horas por dia nas redes sociais têm o dobro do risco de sintomas de depressão e ansiedade do que os não usuários, por exemplo (Tirrell, 2023).

Esta investigação ocupou-se de desenvolver pesquisas de campo a respeito dos efeitos das mídias sociais no comportamento e na saúde mental das crianças e dos adolescentes e, para tanto, dirigiu um conjunto de questionamentos a crianças e adolescentes e, também, aos seus pais e responsáveis. A pesquisa conseguiu 17 respostas dos questionários destinados aos adolescentes do 9º ano do Colégio João Paulo I. Por sua vez, conseguiu 59 respostas dos questionários dirigidos aos pais ou responsáveis de crianças e adolescentes.

Os elementos recolhidos são bastante elucidativos sobre as sérias e graves consequências da exposição descontrolada das crianças e adolescentes às mídias sociais. A seguir, serão analisadas as respostas dos questionários que foram respondidos pelos adolescentes e, depois, dos questionários respondidos pelos pais ou responsáveis.

O questionamento sobre a frequência do uso das mídias sociais revelou que 100% dos adolescentes acessam as mídias sociais todos os dias. Isso significa o grau de envolvimento e presença das mídias sociais na vida dos adolescentes, conforme dados abaixo.

FIGURA 1

Com que frequência você utiliza mídias sociais?  
17 respostas

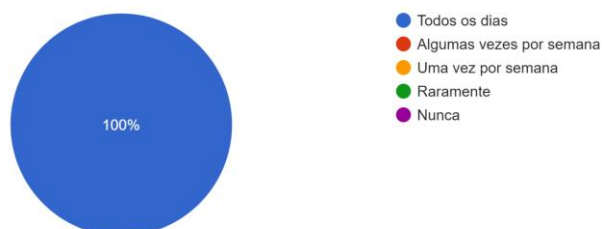
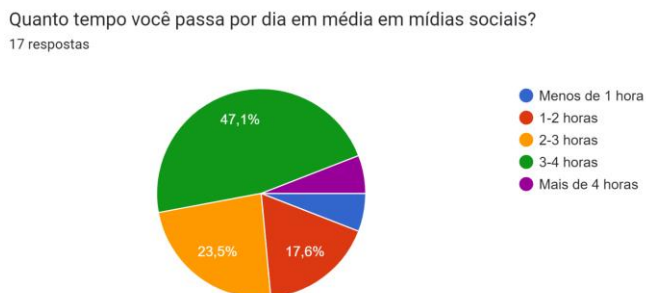


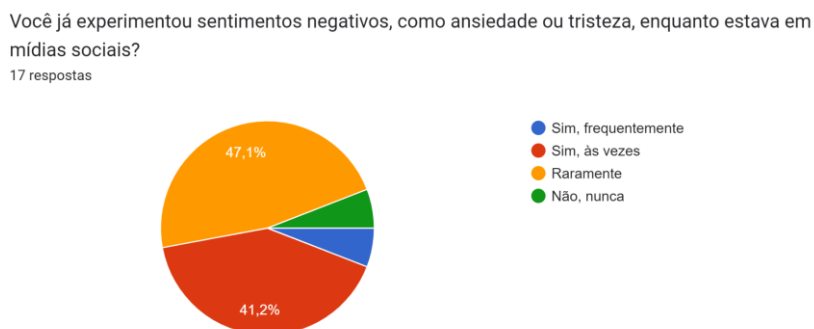
Figura 1 - Pergunta número 1 mostra que 100% dos alunos usam as mídias sociais todos os dias. Isso mostra que o uso das mídias sociais está muito presente no grupo de jovens da sociedade atual.

FIGURA 2



Na Figura 2 pode se observar quanto tempo os alunos passam por dia em contato com mídia sociais: menos de 1 hora e mais de 4 horas sendo 5,9%; 1-2 horas, 17,6%; 2-3 horas, 23,5%; 3-4 horas, 47,1%. Podemos observar que a maioria dos alunos usa as mídias mais de 3 horas por dia. De acordo com um estudo de adolescentes americanos, aqueles que passam mais de três horas por dia nas redes sociais têm o dobro do risco de sintomas de depressão e ansiedade do que os não usuários (Tirrell, 2023).

FIGURA 3

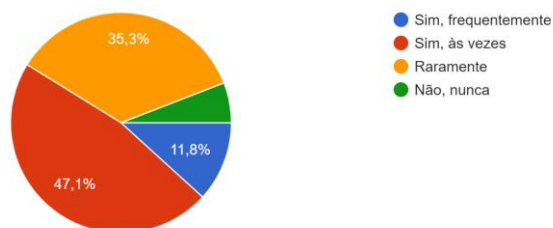


Na Figura 3, há o questionamento se os alunos já tiveram sentimentos negativos enquanto estavam em contato com mídias sociais. 47,1% afirmaram “raramente”; 41,2%, “sim, frequentemente”; e 5,9%, “não, nunca” e “sim, frequentemente”. Pode-se concluir que

raramente ou só às vezes os alunos já experimentaram sentimentos negativos enquanto estavam nas mídias.

FIGURA 4

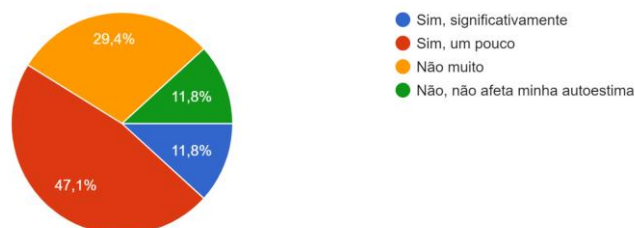
Você já se comparou negativamente com outras pessoas nas mídias sociais?  
17 respostas



Na Figura 4, há o questionamento se o aluno já se comparou negativamente com outras pessoas nas mídias sociais. "sim, frequentemente" responderam 11,8%; "sim, às vezes", 47,1%; "raramente", 35,3%; "não, nunca", 5,9%. A partir das respostas, conclui-se que quase todos os alunos se comparam às vezes ou raramente de forma negativa com outras pessoas nas mídias.

FIGURA 5

Você acha que as mídias sociais afetam sua autoestima?  
17 respostas

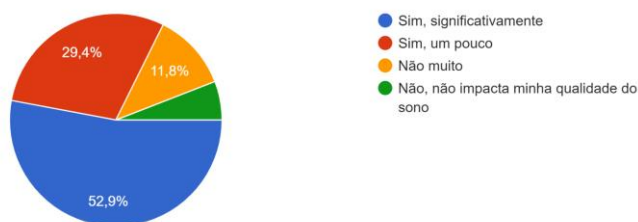


Na Figura 5, é perguntado se os alunos acham que sua autoestima é afetada pelas mídias. Afirmaram "sim, significativamente" 11,8%; "sim, um pouco", 47,1%; "não muito", 29,4%; "não, não afeta minha autoestima", 11,8%. De acordo com o gráfico acima, mais da metade dos alunos falou que sua autoestima é afetada pelas mídias sociais.

FIGURA 6



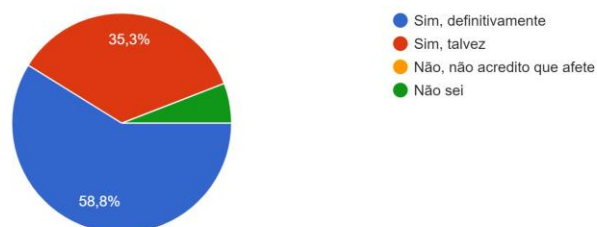
Você sente que as mídias sociais impactam sua qualidade do sono?  
17 respostas



Na Figura 6, o questionamento apresentado foi se o aluno sente que as mídias sociais impactam sua qualidade do sono. Marcaram “Sim, significativamente” 52,9%; “sim, um pouco”, 29,4%; “não muito”, 11,8%; “não, não impacta minha qualidade de sono”, 5,9%. De acordo com o gráfico, a maior parte dos alunos mostrou que sente que as mídias sociais impactam na sua qualidade de sono, e entrar em contato com as redes sociais elevam as chances de insônia, já que os estímulos impedem o cérebro de entrar no modo de desaceleração para o descanso (Unimed, 2024).

FIGURA 7

Você acredita que o uso excessivo de mídias sociais pode prejudicar sua saúde mental?  
17 respostas

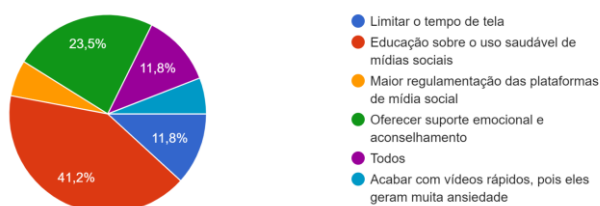


Na Figura 7, estão as respostas do que foi questionado aos alunos a respeito de eles acreditarem que o uso excessivo de mídias sociais pode prejudicar a saúde mental. Afirmaram “Sim, definitivamente” 58,8%; “sim, talvez”, 35,3%; “não sei”, 5,9%. Podemos ver que quase todos os alunos acreditam que o uso excessivo das mídias pode prejudicar a saúde mental.

FIGURA 8

Que medidas você acha que poderiam ser tomadas para melhorar a saúde mental dos adolescentes em relação ao uso de mídias sociais?

17 respostas



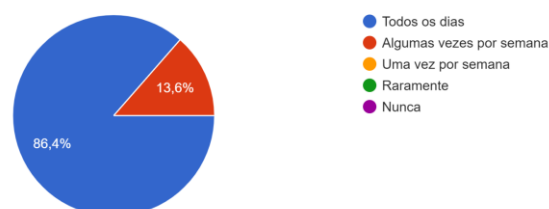
Na Figura 8, estão as medidas que os alunos acham que poderiam ser tomadas para melhorar a saúde mental dos adolescentes em relação ao uso de mídias sociais. “Limitar o tempo de tela” foi marcado por 11,8%. “Educação sobre o uso saudável de mídias sociais” por 41,2%; “Maior regulamentação das plataformas de mídia social” por 5,9%; “Oferecer suporte emocional e aconselhamento” por 23,5%; “Acabar com vídeos rápidos, pois eles geram muita ansiedade” por 5,9%.

Os dados recolhidos a partir do questionário feito pelos pais ou responsáveis são representativos de 59 respostas, conforme abaixo.

FIGURA 9

1. Com que frequência você observa seu filho(a) utilizando mídias sociais?

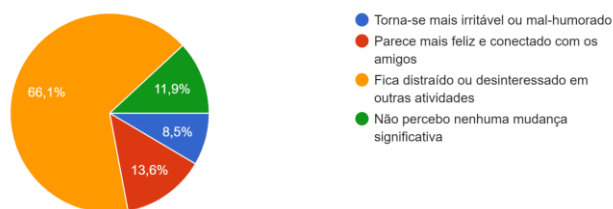
59 respostas



Na Figura 9, está a pergunta “com que frequência os pais observam seus filhos utilizando mídias sociais”. Responderam “Todos os dias” 86,4%; “algumas vezes por semana”, 13,6%. A partir do gráfico, pode-se concluir que os filhos utilizam mídias sociais todos os dias ou quase todo dia.

FIGURA 10

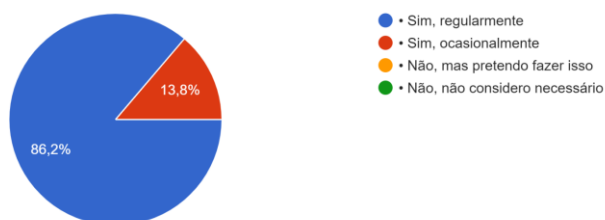
2. Como você percebe que o uso de mídias sociais afeta o comportamento e o humor de seu filho(a)?  
59 respostas



Na Figura 10, é possível observar como os pais percebem que o uso de mídias sociais afeta o comportamento e o humor de seus filhos: “Torna-se mais irritável ou mal-humorado” foi respondido por 8,5%; “parece mais feliz e conectado com os amigos” por 13,6%; “fica distraído e desinteressado em outras atividades” por 66,1%; “não percebe nenhuma mudança significativa” por 11,9%. O gráfico informa que mais da metade dos pais falou que encontra seu filho mais distraído ou desinteressado em outras atividades.

**FIGURA 11**

3. Você já teve conversas com seu filho(a) sobre os impactos positivos e negativos das mídias sociais?  
58 respostas

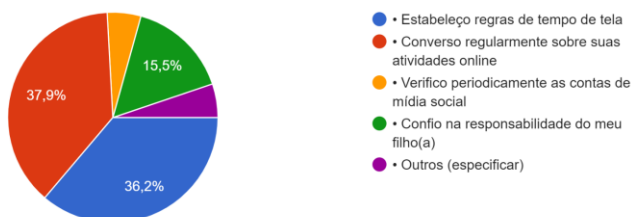


Na Figura 11, pode ser observado o resultado da pergunta “se os pais já tiveram conversas com seu filho sobre os impactos positivos e negativos das mídias sociais”: “Sim, regularmente” foi assinalado por 86,2%; “sim, ocasionalmente” por 13,8%.

A partir dos resultados do gráfico, pode-se ver que todos os pais falam com os seus filhos todos os dias ou quase todos os dias sobre os impactos negativos das mídias. Isso provavelmente acontece para os seus filhos saberem o risco que estão correndo e para deixá-los informados sobre as consequências, tomando iniciativas por conta própria, buscando seu melhor.

FIGURA 12

4. Que medidas você adota para monitorar o uso de mídias sociais por parte de seu filho(a)?  
58 respostas

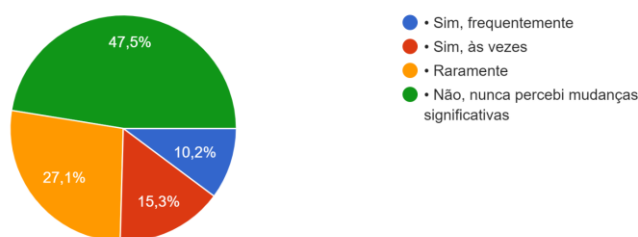


Na Figura 12, pode-se ver que medidas os pais adotam para monitorar o uso de mídias sociais por parte de seu filho: “Estabelecer regras de tempo de tela” afirmaram 36,2%; “converso regularmente sobre suas atividades online”, 37,9%; “verificar periodicamente as contas de mídias sociais”, 5,2%; “confiar na responsabilidade de seu filho”, 15,5%; “outros”, 5,2%.

A partir do gráfico, é concluído que a estratégia mais usada pelos pais para monitorar o uso de mídias dos filhos seria conversas sobre as atividades online, além do estabelecimento de regras de tempo de uso no celular, como 1 a 2 horas por dia, no máximo.

FIGURA 13

5. Você já observou mudanças na autoestima ou na imagem corporal de seu filho(a) relacionadas ao uso de mídias sociais?  
59 respostas



A partir da Figura 13, consegue-se observar se os pais observam mudanças na autoestima ou na imagem corporal de seu filho relacionadas ao uso das mídias sociais: “Sim, frequentemente” disseram 10,2%; “sim, às vezes”, 15,3%; “raramente”, 27,1%; “não, nunca percebeu mudanças significativas”, 47,5%.

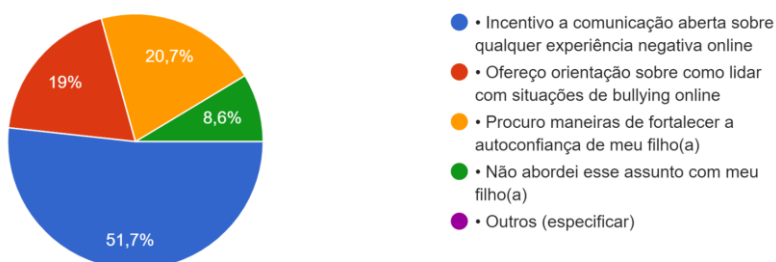
De acordo com os resultados no gráfico, mais ou menos a metade dos pais nunca percebeu mudanças, e a outra metade percebeu que essas mudanças na autoestima ou na

imagem corporal de seu filho é causada principalmente por comparações sociais, padrão de beleza e cyberbullying, o que vem aumentando cada vez mais na internet (Nardi, 2023; Nunes, 2023).

**FIGURA 14**

6. Como você aborda preocupações com o cyberbullying ou assédio online com seu filho(a)?

58 respostas

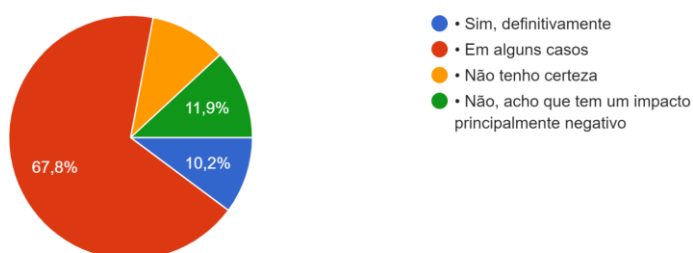


Na Figura 14, pode-se observar como os pais abordam preocupações com o cyberbullying ou o assédio online com seu filho: “Incentivar a comunicação aberta sobre qualquer experiência negativa online” foi a alternativa para 51,7%; “Oferecer orientação sobre como lidar com situações de bullying online” para 19%; “Procurar maneiras de fortalecer a autoconfiança de seu filho(a)” para 20,7%; “Não abordou esse assunto com seu filho(a)” para 8,6%. De acordo com o gráfico, metade dos pais busca incentivar a comunicação aberta sobre qualquer experiência negativa online, tentando conversar com seus filhos sobre as atividades negativas e sobre o que isso gerou neles.

**FIGURA 15**

7. Você acredita que as mídias sociais podem ter um impacto positivo na vida social e emocional de seu filho(a)?

59 respostas

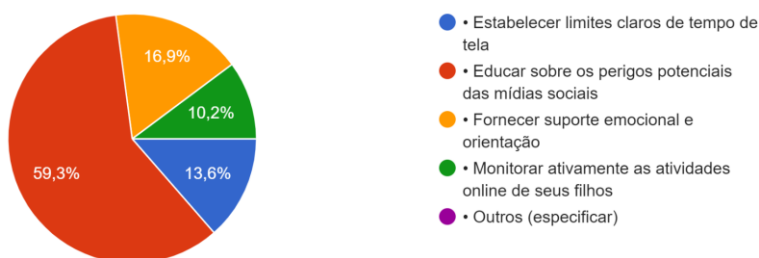


Na Figura 15, é possível observar se os pais acreditam que as mídias sociais podem ter um impacto positivo na vida social e emocional de seu filho: “Sim, definitivamente” afirmaram 10,2%; “em alguns casos”, 67,8%; “não tenho certeza”, 10,2%; “não, acho que tem um impacto negativo”, 11,9%. De acordo com o resultado do gráfico, os pais acham que podem ter casos em que as mídias sociais podem ter impactos positivos na sua vida social, como, por exemplo, na comunicação entre as pessoas, e no acesso a informações novas.

**FIGURA 16**

8. Que medidas você acredita que os pais podem tomar para apoiar seus filhos em relação ao uso saudável das mídias sociais?

59 respostas

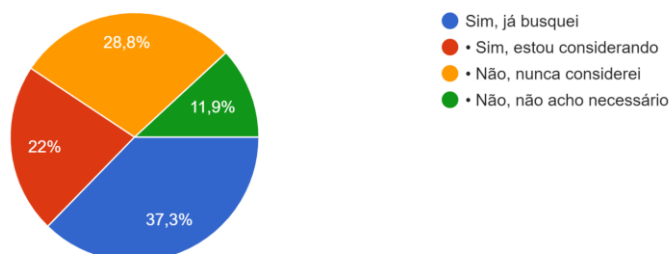


Na Figura 16, pode-se observar quais medidas os pais acreditam que podem tomar para apoiar seus filhos em relação ao uso saudável das mídias sociais: “estabelecer limites claros de tempo e tela” marcaram 13,6%; “educar sobre os perigos potenciais das mídias sociais”, 59,3%; “fornecer suporte emocional e orientação”, 16,9%; “monitorar ativamente as atividades de seus filhos”, 10,2%. A partir do gráfico, pode ser concluído que educar sobre os perigos potenciais das mídias sociais é a estratégia mais utilizada pelos pais, pois informam os filhos sobre os impactos negativos que o uso das mídias causam na sua saúde mental, deixando de ser algo forçado, como estabelecer limites de tela, por exemplo.

**FIGURA 17**

9. Você já considerou buscar recursos ou orientações adicionais sobre como lidar com o uso de mídias sociais por parte de seu filho(a)?

59 respostas

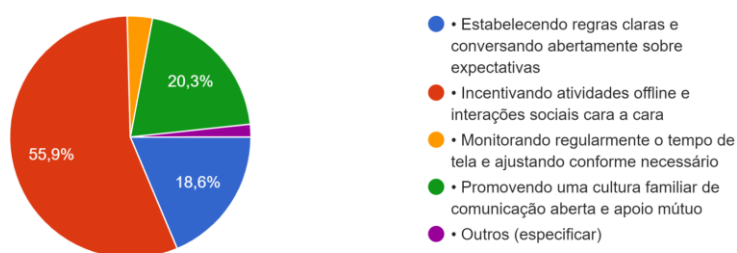


Na Figura 17, pretendeu-se saber se os pais já consideraram buscar recursos ou orientações adicionais sobre como lidar com o uso das mídias sociais por parte dos filhos. As respostas são as seguintes: “sim, já buscou” para 37,3%; “sim, estou considerando” para 22%; “não, nunca considerei” para 28,8%; “não, não acho necessário” para 11,9%. O gráfico acima mostra que grande parte dos pais já buscou essas orientações, e outra parte igualmente significativa afirma não ter buscado esses recursos.

**FIGURA 18**

10. Como você equilibra a necessidade de seu filho(a) de usar mídias sociais para se conectar com os desafios de manter um uso saudável e equilibrado?

59 respostas



Na Figura 18, verifica-se que os pais têm procurado tanto incentivar as atividades offline e as interações sociais “face to face” como, igualmente, estabelecer regras claras e diálogo como tentativas para equilibrar uma vida social saudável com o uso das mídias sociais. Também, promover uma cultura familiar de comunicação aberta e apoio mútuo é outra alternativa.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados encontrados nesta pesquisa, conclui-se que o uso excessivo das redes sociais influencia positivamente, mas, principalmente, negativamente na saúde mental dos adolescentes hoje em dia. As plataformas das redes são muitas vezes estruturadas para reter a atenção dos usuários, oferecendo notificações “push”, reprodução automática e recursos de rolagem infinita, algoritmos de recomendação de conteúdo personalizados com base nos dados do usuário, causando um certo vício, na maioria dos jovens. Tudo isso causa muitos impactos negativos na saúde mental dos adolescentes, como ansiedade, depressão, baixa autoestima, imagem corporal distorcida, cyberbullying, distúrbios de sono e piora do desempenho de suas atividades escolares. Ademais, isso pode interferir nos comportamentos essenciais à saúde, incluindo o sono e a alimentação.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRY, R *et al.* How Tik Tok Serves Up Sex and Drugs Videos to Minors. Wall Street Journal, September 8, 2021. Disponível em: <<https://www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-sex-drugs-minors>>. Acesso em: 27 abr. 2024.

KIDRON, B *et al.*, Disrupted Childhood: The Cost of Persuasive Design. 5Rights Foundation, April, 2023. Disponível em: <[DISRUPTED CHILDHOOD – The Cost of Persuasive Design](#)>. Acesso em 27 abr. 2024.

KING, J. A Bill Designed to Protect Kids Could Change the Internet for the Better. Tech Policy Press, September, 2022. Disponível em: [A Bill Designed to Protect Kids Could Change the Internet for the Better | TechPolicy.Press](#) . Acesso em 28 de abril de 2024.

MOREL, C. Institute for Family Studies, August, 2022. Disponível em: [Protecting Teens From Big Tech: Five Policy Ideas for States | Institute for Family Studies](#) . Acesso em 28 de abril de 2024.

NARDI, G. *et al.* A epidemia silenciosa: como as redes sociais afetam a saúde mental dos jovens, 2023. Disponível em: [A epidemia silenciosa: como as redes sociais afetam a saúde mental dos jovens | Contraponto Digit@l](#). Acesso em: 14 de abril de 2024.



WELLS, G. *et al.* Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show. Wall Street Journal, September, 2021. Disponível em: [Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show - WSJ](#) . Acesso em: 28 de abril de 2024.

TEIXEIRA, G. C. A. T. O problema da regulação de conteúdo nos casos de cyberbullyng e vinculação das plataformas digitais de mídias sociais aos direitos fundamentais da criança e do adolescente. **Tese de Doutorado**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

GREGORIO, G. **Digital Constitutionalism in Europe**. Cambridge: Cambridge University Press, 2022.

KEMP, T. **Containing Big Tech**. New York: Fast Company Press, 2023.

KIDRON, B. *et. al.*, Disrupted Childhood: The Cost of Persuasive Design. 5 Rights Foundation, April, 2023. Disponível em: [DISRUPTED CHILDHOOD – The Cost of Persuasive Design](#) . Acesso em: 27 de abril de 2024.

TIRREL, M. Redes sociais apresentam “risco profundo de danos” para crianças, alerta cirurgião-geral dos EUA, 2023. Disponível em: [Redes sociais apresentam “risco profundo de danos” para crianças, alerta cirurgião-geral dos EUA | CNN Brasil](#). Acesso em: 14 de abril de 2024.

UNIMED, C. Qual o impacto negativo das redes sociais na nossa saúde mental 2024. Disponível em: [Unimed Campinas - Qual é o impacto negativo das redes sociais na nossa saúde mental?](#) Acesso em: 25 de agosto de 2024.