



## **AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DO USO DE MÍDIAS NA SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**

**Palavras-Chave:** Palavras-chave: Adolescência, Saúde mental, Mídias digitais, Vício em smartphone

**Autoras:**

**Ana Luiza Ruchert Figuerôa Paiva, FCM – UNICAMP**

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Lilia Freire Rodrigues de Souza Li (orientadora), FCM – UNICAMP**

### **INTRODUÇÃO:**

A adolescência é uma fase de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando os jovens mais suscetíveis a influências externas. O uso de mídias digitais é uma prática frequente nesse grupo, o que levanta preocupações sobre seus impactos na saúde mental. Embora as tecnologias digitais ofereçam benefícios, como o acesso à informação e à socialização, também estão associadas a riscos como dependência, ansiedade, depressão e baixa autoestima. Diversos estudos têm apontado que o tempo de tela prolongado, sobretudo em redes sociais, pode comprometer aspectos importantes do desenvolvimento emocional de adolescentes, como a autoestima, a qualidade do sono, o rendimento escolar e a capacidade de estabelecer vínculos sociais saudáveis. A constante exposição a padrões irreais de beleza, comparação com influenciadores digitais e conteúdos sensacionalistas pode gerar sentimento de inadequação, solidão e tristeza. Além disso, adolescentes que vivenciam situações de cyberbullying ou exposição indesejada de sua imagem estão mais propensos a desenvolver quadros de sofrimento psíquico. A pandemia de COVID-19 também acentuou o uso das mídias como principal meio de interação social, tornando ainda mais relevante o estudo de seus impactos na saúde mental.

### **OBJETIVO:**

Este estudo visa investigar a relação entre o padrão de uso de mídias digitais e a saúde mental de adolescentes, analisando sintomas emocionais, autoestima, resiliência e vício em smartphones.

### **MÉTODOS:**

Trata-se de um estudo observacional transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CAAE: 71184523.6.0000.5404). A amostragem foi intencional, contemplando adolescentes matriculados no ensino fundamental II e ensino médio de 12 a 17 anos, matriculados em escolas públicas e privadas nos municípios de Campinas/SP, Sumaré/SP e Conselheiro Lafaiete/MG. Os participantes responderam um formulário online em ambiente escolar, com acompanhamento da

equipe de pesquisa. Os instrumentos foram aplicados de maneira autoexplicativa, e eventuais dúvidas foram sanadas presencialmente, e incluiu dados sociodemográficos e os seguintes instrumentos validados: DASS-21 (sintomas de ansiedade, depressão e estresse), SPAI-BR (adição em smartphone), Escala de Autoestima de Rosenberg e Escala de Resiliência Connor-Davidson. Foi solicitado aos participantes o envio de um print da seção "bem-estar digital" do celular, permitindo a análise objetiva do tempo de uso de aplicativos como Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube e jogos. Foram considerados critérios de exclusão: falta de acesso individual a dispositivos móveis e ausência de autorização dos responsáveis legais. Os dados foram analisados utilizando o software JASP versão 0.18, com aplicação de testes estatísticos apropriados à natureza das variáveis.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

### **1. Perfil da amostra**

A pesquisa foi realizada com 243 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos, com mediana de idade 15 anos (Intervalo interquartil – IIQ=2). Do total, 56,8% se identificaram com o gênero feminino. Em relação à cor/raça, 45,5% se autodeclararam brancos, 37,4% pardos e 16,2% pretos, com baixa representatividade de indígenas e amarelos. A maioria pertencia às classes econômicas B1 e B2, seguidas por A2, com renda média familiar de R\$ 2.653,17. Quanto à religião, 38,5% se declararam evangélicos, 30,3% católicos, 20,8% sem religião e 9% vinculados a outras crenças.

### **2. Uso de telas e mídias digitais**

A maioria dos adolescentes utilizava o celular como principal dispositivo (96,7%), seguido de notebooks/computadores (6,2%) e videogames (3,8%). Em relação ao tempo de uso de mídia, 48,1% relataram uso entre 6 e 10 horas diárias, e 16% ultrapassavam 10 horas de uso. As atividades mais frequentes incluíam redes sociais como Instagram e TikTok (83%), jogos online (42,2%), vídeos no YouTube (38,1%), filmes e séries (39,5%), interações sociais (62,3%) e, em menor proporção, atividades escolares (30,9%).

### **3. Impactos emocionais do conteúdo digital**

Foram identificados conteúdos online que geravam desconforto emocional significativo, sendo os mais citados: coisas ruins (53,4%), conteúdo considerado impróprio (36,6%), notícias tristes (64,7%), violência (58,4%), acesso a pornografia (40%), procura por pornografia (40%; destes, 8,2% relataram acessos frequentes) e nudez (24,4%). Além disso, conteúdos que envolviam padrões estéticos e comparação social foram frequentemente relatados como fontes de incômodo. Conteúdos violentos foram visualizados ocasionalmente por 48,9% e frequentemente por 7,2% dos participantes.

### **4. Violência digital e conflitos**

Em relação à exposição a situações de violência digital, 24% dos adolescentes relataram já ter sido alvo de cyberbullying (32% das meninas e 18% dos meninos) e 9,4% mencionaram ter sido vítimas de violência de gênero, racial ou religiosa. Também foram relatados vazamentos de dados pessoais (7,2%) e exposição de imagens íntimas sem consentimento (4,5%). Mesmo entre os que não foram diretamente afetados, 61% conheciam alguém que passou por situações de violência online. Além disso, 42,3% relataram já ter vivenciado conflitos ou discussões familiares relacionados a conteúdos compartilhados nas redes. Ter sido alvo de cyberbullying estava associado a menor resiliência, 2,8 vezes (IC95% 1,25 – 6,37) mais chance de conhecer alguém que tinha sido alvo de cyberbullying, e 3 vezes (IC95% 1,48 – 6,57) mais chance de ser menina.

## **5. Comparação social e performance digital**

Grande necessidade de causar boa impressão nas redes sociais foi relatada por 24,6% dos adolescentes, enquanto 26,9% relataram sentir essa pressão ocasionalmente. A preocupação com a opinião alheia em relação ao conteúdo postado foi considerada importante para 23,9% dos participantes e moderadamente relevante para 33,3%. A comparação social também foi expressiva: 13,1% disseram frequentemente sentir que suas vidas pareciam menos interessantes do que as de outras pessoas na internet. Já 26,7% relataram sentir, em alguns momentos, que precisavam moldar sua personalidade para serem aceitos online; 13,1% afirmaram sentir isso com frequência.

## **6. Avaliação psicométrica**

Na escala de resiliência Connor-Davidson, observou-se mediana de 31 (IIQ=11) considerado um nível moderado, com ampla variação entre os participantes (10 a 49 pontos), incluindo 18 (10,2%) alunos com resiliência alta e 15 (6,1%) com nível muito baixo. A mediana do DASS-21 foi de 44 (IIQ=21) pontos; a mediana de ansiedade foi de 14 (IIQ=12), considerada moderada, de estresse. O uso do SPAI (Smartphone Addiction Inventory) apontou média de 34 (IIQ=9) pontos, 113 participantes (51,8%) foram classificados com uso normal, 74 (34%) com uso problemático e 31 (14,2%) com dependência severa a mídia.

## **7. Associação entre vício digital e variáveis emocionais/comportamentais**

Não houve associação significativa entre grau de dependência digital e variáveis sociodemográficas como idade, sexo ou raça. No entanto, adolescentes com uso problemático ou dependência digital relataram maior tempo de tela (até 8h/dia), maior exposição a conteúdos violentos e pornográficos e mais desconforto emocional (Tabela 1). A pressão para impressionar nas redes foi quatro vezes mais prevalente entre os dependentes digitais (31,2%) do que entre os de uso adequado (7,3%). Paradoxalmente, adolescentes com uso considerado adequado demonstraram mais preocupação com julgamento social e necessidade de adaptação de comportamento, sugerindo perfis de uso digital distintos. O escore de sofrimento emocional foi significativamente maior entre os dependentes digitais

( $p = 0,001$ ), enquanto os escores de autoestima e resiliência não diferiram entre os grupos. A regressão logística linear indicou associação positiva entre escores de dependência digital, escores de depressão ( $p < 0,001$ ) e desejo de impressionar, e associação negativa com preocupação com julgamento e necessidade de se moldar para aceitação ( $p = 0,016$  e  $p = 0,039$ , respectivamente).

*Tabela 1. Frequência de participantes distribuído pelo perfil de uso de celular: uso adequado, uso problemático e dependência digital. Em negrito está destacado o grupo diferente dos outros dois.*

	Uso adequado	Uso problemático	Dependência	Valor p*
<b>Sexo masculino</b>	50 (43,1%)	33 (44%)	11 (34,3%)	0,859
<b>Cor branca</b>	55 (47,8%)	31 (41,3%)	15 (46,8%)	0,689
<b>Brigando constantemente</b>	10 (7,4%)	3 (4%)	1 (3,1%)	0,626
<b>Necessidade de impressionar outros sempre</b>	10 (7,3%)	5 (6,6%)	<b>10 (31,2%)</b>	<0,001
<b>Conhece alvo cyberbullying</b>	75 (55,5%)	51 (68,0%)	<b>25 (78%)</b>	<0,029
<b>Já foi alvo de cyberbullying</b>	29 (23,1%)	18 (28,5%)	7 (31,8%)	0,613
<b>&gt; violência online</b>	44 (32,3%)	30 (40%)	17 (53,2%)	0,079
<b>&gt; acesso a violência</b>	6 (4,5%)	6 (8%)	<b>6 (18,7%)</b>	<0,001
<b>Sempre vê/procura pornografia</b>	<b>6 (4,4%)</b>	9 (12,1%)	3 (9,7%)	0,045
<b>+Veze ruim</b>	14 (10,0%)	6 (8,0%)	<b>8 (25%)</b>	0,043
<b>Preocupa com opinião outros</b>	62 (45,9%)	28 (37,3%)	<b>9 (28,1%)</b>	0,009
<b>Precisa se moldar mais</b>	90 (66,1%)	39 (52%)	<b>11 (34,3%)</b>	0,008

\* Teste do Qui=quadrado.

## CONCLUSÕES:

O estudo evidenciou que os adolescentes passam grande parte do tempo conectados, principalmente por meio do celular, com uso intenso das redes sociais como forma predominante de lazer e socialização. Verificou-se que o grau de dependência digital está diretamente associado ao aumento do tempo de tela, maior exposição a conteúdos emocionalmente desconfortáveis e maior prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse. A aplicação do SPAI permitiu classificar os participantes segundo o nível de envolvimento digital e correlacionar esses dados com indicadores emocionais e comportamentais.

Além dos impactos sobre a saúde mental, observou-se que o ambiente digital também influenciou o processo de construção de identidade, intensificando pressões por validação, comparação social e moldagem comportamental. As experiências com violência online foram relatadas de forma indireta, sugerindo possível subnotificação ou baixa percepção do que caracterizava uma agressão nesse contexto.

Os resultados apontam para a importância da criação de estratégias de promoção de educação digital com enfoque no uso consciente e responsável por parte dos adolescentes para reduzir os impactos na saúde mental e prevenir violência online. Além disso, reforça a necessidade de novos estudos que acompanhem longitudinalmente os efeitos do uso de redes sociais sobre o bem-estar e o desenvolvimento psicossocial dos adolescentes.

---

## BIBLIOGRAFIA

ALONZO, Rea et al. **Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review.** *Sleep Medicine Reviews*, Londres, v. 56, 2021.

CATALDO, Ilaria et al. **Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review.** *Frontiers in Psychiatry*, Suíça, v. 11, 2020.

CAMPBELL-SILLS, L.; STEIN, M. B. **Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience.** *Journal of Traumatic Stress*, Nova York, v. 20, p. 1019–1028, 2007.

FERGUSON, Christopher J. **Everything in Moderation: Moderate Use of Screens Unassociated with Child Behavior Problems.** *Psychiatric Quarterly*, Nova York, v. 88, n. 4, p. 797–805, 2017.

HAMM, Michele P. et al. **Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies.** *JAMA Pediatrics*, Chicago, v. 169, n. 8, p. 770–777, 2015.

MARCIANO, Laura et al. *Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis.* *Frontiers in Public Health*, Suíça, v. 9, 2021.

KHOURY, José M. et al. **Assessment of the accuracy of a new tool for the screening of smartphone addiction.** *PLoS One*, São Francisco, v. 12, n. 5, p. e0176924, 2017.

LOPES, Vanessa R.; MARTINS, Maria do C. F. **Validação fatorial da escala de resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC-10) para brasileiros.** *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho*, Florianópolis, v. 11, n. 2, p. 36–50, 2011.

PATIAS, Naiana D. et al. **Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) – Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros.** *Psico-USF*, Itatiba, v. 21, n. 3, p. 459–469, 2016.

SBICIGO, Juliana B.; BANDEIRA, Denise R.; DELL'AGLIO, Débora D. **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna.** *Psico-USF*, Itatiba, v. 15, n. 3, p. 395–403, 2010.