

OS EFEITOS DA HIPEREXPOSIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS NA SAÚDE PSÍQUICA DE JOVENS

THE EFFECTS OF HYPEREXPOSURE TO SOCIAL MEDIA ON THE PSYCHIC HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Jennifer Rovena Gama Nascimento¹ 

Marcela Ribeiro Pacheco Paiva² 

RESUMO: O presente estudo teve por objetivo compreender os possíveis efeitos causados pela exposição excessiva às redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes, considerando, o desenvolvimento psicossocial nessa fase da vida, em que as relações e interações emergem como um fator proeminente no processo de desenvolvimento da identidade. Para isso, optou-se por um método de abordagem qualitativa de finalidade descritiva exploratória e como ferramenta de coleta de dados, formulário online. Os resultados demonstraram que a plataforma proporciona momentos de diversão, no entanto, também motiva sentimentos ruins, tais como: ansiedade, tristeza, além de instigar a comparação. Constatou-se que a dinâmica de uso do Instagram pode produzir gatilhos emocionais, afetando diretamente o bem-estar psicológico de jovens em uma fase importante do desenvolvimento. A partir da análise dos textos de autores que se dedicam a exploração desta relevante temática, assim como os dados obtidos nas análises desta pesquisa, é possível concluir que, as especificidades desta rede social compreendem expressivos desdobramentos sobre a vivência de seus usuários, influenciam no processo de desenvolvimento das suas subjetividades e acarretam impactos com riscos à saúde mental.

Palavras-chave: Redes sociais; Exposição excessiva; Saúde mental.

ABSTRACT: This study aimed to understand the possible effects caused by excessive exposure to social networks on the mental health of young people and adolescents, considering the psychosocial development at this stage of life, in which relationships and interactions emerge as a prominent factor in the process of identity development. For this, a qualitative approach method with an exploratory descriptive purpose was chosen, and an online form was used as a data collection tool. The results showed that the platform provides moments of fun, however, it also motivates bad feelings, such as anxiety and sadness, in addition to instigating comparisons. It was found that the dynamics of Instagram use can produce emotional triggers, directly affecting the psychological well-being of young people at an important stage of development. Based on the analysis of the texts of authors who dedicate themselves to exploring this relevant theme, as well as the data obtained in the analyses of this research, it is possible to conclude that the specificities of this social network comprise significant consequences on the experiences of its users, influence the process of development of their subjectivities and cause impacts with risks to mental health.

¹ Salesiano – Centro Universitário Católico. Vitória/ES, Brasil. jennifer.nascimento@souunisales.com.br

² Salesiano – Centro Universitário Católico. Vitória/ES, Brasil. marcela.paiva@salesiano.br

Keywords: Social networks; Excessive exposure; Mental health.

1 INTRODUÇÃO

Uma investigação feita pelo *Royal Society for Public Health* (RSPH) em uma análise realizada com as plataformas do YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat e Instagram, classificou o Instagram como a rede social mais relacionada a ocorrência de transtornos como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e insatisfação corporal entre o público jovem, acusando um aumento de 70% em casos de transtornos como ansiedade e depressão, ao longo dos últimos 25 anos (Marfim, 2017).

Uma análise da TIC Kids Online Brasil em 2018, sinalizou que, aproximadamente 97% de crianças e adolescentes brasileiras que utilizam a internet, possuem perfis em redes sociais, indicando um resultado relevante para essa faixa etária, evidenciando a presença das redes sociais no cotidiano desse público (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2019).

O Instagram oferece diversos mecanismos voltados ao entretenimento, sendo direcionada a exposição de fotos e vídeos. Além disso, perfis podem ser seguidos, fotos e vídeos podem ser editados com filtros, entre outras ferramentas que são disponibilizadas antes de publicá-los. Inclui-se também, a criação de vídeos curtos chamados de reels, assim como o compartilhamento de conteúdo nos stories que permite aos usuários uma forma mais rápida de fazer postagens no cotidiano que desaparecem após um período de 24 horas. O feed, com o auxílio dos algoritmos exibem os conteúdos personalizados de acordo com as preferências e interações dos usuários por meio de curtidas e visualizações. A plataforma pode ser acessada através de celulares com sistemas operacionais como Android e IOS, possuindo uma versão também disponível para computadores (Lima, 2022).

Os algoritmos segundo Freitas *et al.* (2016) foram criados para filtrar conteúdos e priorizar o que é considerado mais relevante para o usuário. Essa função analisa a interação do usuário com diferentes tipos de conteúdo, ajustando o que é exibido no feed de acordo com suas preferências. Ou seja, ao visualizar e curtir com frequência conteúdos que lhe interessam, como por exemplo – moda –, os algoritmos tendem a priorizar e exibir conteúdos referente ou semelhante a este tema.

Redes sociais como o Instagram funcionam como fonte informativa, proporcionando acesso à informação em tempo real, além de fornecer aos usuários um ambiente divertido que estimula a expressão pessoal. Em seu formato visual as pessoas podem mostrar mais de si, suas opiniões, gostos e particularidades. No entanto, as dinâmicas específicas dessa rede podem influenciar no modo como os jovens vivenciam essas experiências online.

A constante atualização de informações presentes nessa rede parece estimular a necessidade de estar sempre conectado, fazendo com que o tempo de permanência online seja cada vez maior. Silva (2017) destaca que a utilização excessiva das redes pode causar dependência tecnológica entre outros tipos de distúrbios. Lin *et al.* (2016, *apud* Rozeira *et al.* 2024) contribuem com evidências, identificando que, a probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental é duas vezes maior entre pessoas que utilizam redes sociais por mais de duas horas diárias, do que aqueles que utilizam menos tempo. Além disso, Rozeira *et al.* (2024) explicam que, o aumento da incidência de transtornos como depressão e ansiedade podem estar relacionados

aos conteúdos consumidos nas redes sociais, ressaltando que muitos desses conteúdos contribuem com a baixa autoestima ao reforçarem estilos de vida idealizados, autopromoção, gerando um impacto considerável na saúde psíquica.

Um estudo realizado na China com 1.015 estudantes do ensino médio constatou uma prevalência de 23,5% de casos moderados e 37,2% de casos graves de depressão entre adolescentes, a pesquisa conclui que, entre os jovens analisados 8,1% apresenta uma utilização exacerbada de internet e 25,5% apresenta dependência em redes sociais digitais, sendo que, a possibilidade de adolescentes que apresentam um comportamento dependente em redes sociais desenvolver depressão é maior do que a de jovens que não apresentam este comportamento (Li *et. al.*, 2017, *apud* Neves 2020). Com isso, surgem questionamentos quanto aos riscos ocultos que podem estar presentes nesses ambientes.

Considerando esse cenário, a presente pesquisa buscou investigar aspectos relacionados ao uso do Instagram e como seu padrão de uso pode afetar o bem-estar psicológico e influenciar a saúde mental de jovens, visando compreender e proporcionar reflexões sobre possíveis impactos que podem ser causados na fase de desenvolvimento do adolescente. Como objetivo geral, buscou-se compreender de forma aprofundada os possíveis efeitos causados pela hiperexposição às redes sociais na saúde psíquica de jovens e adolescentes, sendo o público alvo, estudantes de uma escola pública do ensino médio, localizada no Espírito Santo. Os objetivos específicos deste estudo consistem em: (i) investigar o padrão de uso do Instagram entre os jovens, considerando a frequência de acesso, o tempo de permanência na plataforma e os conteúdos consumidos; (ii) analisar a ocorrência do monitoramento parental sobre o uso do Instagram pelos participantes; e (iii) identificar as repercussões emocionais percebidas pelos participantes em relação às formas de interação e aos conteúdos consumidos na plataforma.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Bock, Furtado e Teixeira (2001, p. 203) “[...] a identidade permite uma relação com os outros, propiciando o reconhecimento de si”. Nesse sentido, entende-se que ao entrar em contato com as experiências do outro, o sujeito ingressa em um processo dinâmico onde constrói e reafirma sua identidade por meio de relações, trocas e influências. Esse processo é especificamente mais intenso na adolescência, um dos estágios da vida marcados por mudanças. Durante essa fase, o jovem passa por uma gama de processos relacionados à constituição da própria identidade, incluindo a assunção de novas responsabilidades, o desenvolvimento da independência e a construção de sua autoimagem.

Com isso, as relações sociais possuem um grande destaque nesse processo, visto que o jovem se depara com diversos fatores de influência, seja na relação familiar, com os amigos e com outros grupos, interferindo diretamente ou indiretamente em seu processo de exploração de identidade. Nessa fase, os jovens estão mais suscetíveis às expectativas sociais, buscando referências em diferentes fontes para moldar quem são e a forma que se apresentam à sociedade, logo, às redes sociais digitais, ganham um espaço importante nesse contexto, visto que, fatores como estilos de vida, padrões estéticos e de comportamento podem se fundir, influenciando suas próprias percepções em relação a própria identidade.

Com base nisso, os estudos de Papalia e Martorell (2022) conceituam a adolescência como o período focal da busca pela identidade, sendo uma busca que envolve múltiplas dimensões. Durante esse estágio, a maturidade física traz consigo uma série de conflitos e desafios emocionais. Papalia e Feldman (2013) exploram a perspectiva de Erikson (1950) e Elkind (1998) sobre a busca de identidade durante a adolescência. Segundo esses autores, essa busca é um processo fundamental e saudável, no qual os jovens constroem uma compreensão de si mesmos baseadas na influência presente do ambiente sociocultural. Assim, a influência torna-se um fator essencial para entender como os jovens lidam com os desafios relacionados à constituição da identidade durante esse estágio do desenvolvimento até a vida adulta.

Erikson (1976, *apud* Quiroga; Vitale, 2013), explica que a adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, e que essa fase influencia significativamente o desenvolvimento da personalidade. Sugere, portanto, que a identidade é formada a partir da interação contínua entre fatores biológicos e sociais, acumulados ao longo das experiências de vida do indivíduo.

É fundamental destacar que, o conceito de “processo saudável” apresentado por Erikson, neste contexto, implica que, a autodescoberta faz parte de um processo natural do desenvolvimento humano, mas não a isenta de conflitos e desafios.

Nesse sentido, Bock, Furtado e Teixeira (2001) salientam:

Contudo, há situações em que esse processo de mudança contínuo ocorre de modo intenso, confuso e, muitas vezes, angustiante e doloroso. Falamos, então, em crise de identidade. São momentos, períodos importantíssimos da vida de uma pessoa em que ela procura, com maior ou menor grau de consciência dessa crise, redefinir ou ratificar seu modo de ser e estar no mundo... sua identidade: para si e para os outros. (Bock *et al.*, 2001, p. 207).

Deste modo, é possível refletirmos sobre o quanto a interação dos fatores de experiências de vida e contextos culturais podem influenciar no processo de desenvolvimento do adolescente de forma adversa. Considerando a visão dos autores, entende-se que esse processo, embora compartilhe características em comum, é vivenciado de maneira singular por cada indivíduo.

Lepre (2005) em seus estudos acrescenta que as transformações físicas no corpo são consideradas experiências coletivas, quase universais, mas com algumas variações. Contudo, no âmbito das dimensões psicológicas, destacando especificamente o comportamento, se faz presente uma ampla diversidade de características. Nessa perspectiva, considera-se que as mudanças psicológicas não são universais, variando consideravelmente entre as diferentes culturas.

No senso comum, a adolescência é popularmente conhecida como uma fase problemática, marcada por comportamentos como rebeldia, instabilidade emocional e desobediência.

Ainda sob a ótica popular, a crise de identidade vivenciada na adolescência, é frequentemente interpretada como uma fase crítica, na qual muitos jovens são rotulados como confusos. Na infância, a pergunta “O que você quer ser?” é lançada com naturalidade, especialmente no contexto escolar. Essa pergunta, embora ordinária, na adolescência, abrange questões complexas do processo de autodescoberta, impondo sobre o sujeito uma urgência na definição de um “ser” que ainda está em construção e exposto a inúmeras possibilidades.

Os estudos de Erikson nos apresentam o conceito de crise de identidade como um fenômeno em que o sujeito, sobretudo na fase da adolescência, vivencia uma experimentação de papéis em uma busca por respostas, compreensão e a definição de seu lugar no mundo. Nesse contexto, Erikson (1987, p. 128-9) destaca:

Assim, nos últimos anos de escolaridade, os jovens, assediados pela revolução fisiológica de sua maturação genital e a incerteza dos papéis adultos à sua frente, parecem muito preocupados com as tentativas mais ou menos excêntricas de estabelecimento de uma subcultura adolescente e com o que parece ser mais uma final do que uma transitória ou, de fato, inicial formação de identidade.

O autor acrescenta que:

Eles se mostram morbidamente, por vezes curiosamente, quase sempre, preocupados, com o que possam parecer aos olhos dos outros, em comparação com o que eles próprios julgam ser, e com a questão de como associar os papéis e aptidões cultivados anteriormente aos protótipos ideais do dia.

O autor articula sua teoria em oito estágios, denominados estágios psicossociais. Ressaltam Papalia e Martorell (2022 p. 134) “[...] na teoria dos oito estágios de Erikson, o processo de desenvolvimento do ego, ou self, é influenciado por fatores sociais e culturais”.

O quinto estágio é denominado *Identidade vs Confusão de papéis*, neste estágio o adolescente se vê em um processo de descoberta de si, do que gostaria de ser e sua posição no mundo. Entende-se que o maior desafio desse estágio seja em consolidar seu papel social diante de tantas possibilidades e expectativas, visto que, integrar essas expectativas, junto a características pessoais, crenças e valores, pode gerar crises e incertezas. Segundo Erikson (1968, *apud* Papalia e Martorell, 2022), o objetivo central do jovem nesta fase é alcançar uma percepção segura de si mesmo, de modo que, irá ingressar na vida adulta com um papel social reconhecido e valorizado dentro da sociedade.

A partir dos escritos de Erikson, percebe-se que a crise se intensifica quando há pressão para se estabelecer um papel definido de seu eu diante da sociedade, como a escolha de uma profissão, relacionamentos e a compreensão da própria identidade. Buscar responder essas questões nessa fase pode ser um processo complexo, dado o conflito entre interesses pessoais e expectativas sociais. Esse dilema se manifesta na dualidade entre “quem eu sou?” e “o que esperam que eu seja?”.

As reflexões sobre o processo de construção de identidade nos permitem compreender como esse fenômeno é influenciado por múltiplos fatores. Considerando esses aspectos, a internet emerge como uma ferramenta que vem proporcionando novas formas de interação e comunicação na contemporaneidade, oferecendo aos usuários a possibilidade de compartilhar informações, se comunicar, assim como acesso ao trabalho, educação e demais formas de entretenimento, proporcionando uma conexão a nível global. Com a ampliação do acesso à internet, segundo Pacete (2023) o Brasil vem ocupando o terceiro lugar entre os países que mais utilizam redes sociais, contando com aproximadamente 131,5 milhões de usuários, ampliando também, o consumo das mídias sociais entre pessoas de várias faixas etárias, incluindo o público jovem.

As redes sociais tornam-se viciantes por uma combinação de fatores psicológicos aliadas ao poder da tecnologia, o que nos leva a uma indagação: isso acontece de

forma natural? Ou são resultados de estratégias criadas para manipular nosso comportamento?

Dirigido por Jeff Orlowski, *O Dilema das Redes* (Silver; Moss, 2020) é um documentário disponibilizado pela Netflix, que revela como funcionam os bastidores e as estratégias dessas plataformas para atrair e manter a conexão frequente dos usuários. A obra proporciona reflexões como dados pessoais, por vezes, de forma involuntária são extraídos dos usuários, comprometendo sua privacidade, resultando em exposição nos ambientes virtuais. O documentário apresenta uma visão crítica por meio de depoimentos de ex-funcionários das grandes empresas de tecnologia, entre elas, o Instagram. Os depoimentos abordam o desempenho dos algoritmos, como já mencionados nesse estudo, que funcionam como uma espécie de filtro. O ato de curtir, comentar, o tempo de visualização, assim como o tempo de leitura de um determinado conteúdo, leva a criação de um padrão de comportamento, utilizado pelas redes para direcionar conteúdos de forma mais personalizada, com o objetivo de manter o usuário cada vez mais conectado e engajado com a plataforma. Apresentando explicitamente essa dinâmica, entende-se que, o que parece favorável é apenas o resultado de uma manipulação.

É importante destacar o papel que essas plataformas desempenharam no período da pandemia do coronavírus (COVID-19). A Organização Mundial da Saúde anunciou em 11 de março de 2020 a COVID-19 como uma pandemia (OPAS, 2020), a partir desse anúncio, foi necessária a adoção de estratégias emergenciais, sendo uma das principais, o isolamento social, visando proteger a sociedade e mitigar a propagação do vírus. O isolamento social atingiu de forma abrupta a vida das pessoas, afetando suas rotinas de trabalho, escolar e lazer. Além de provocar mudanças no cotidiano, também modificou as formas de interação social. Embora as redes sociais já fossem muito populares, o distanciamento físico intensificou seu uso e atribuiu a essas plataformas como um dos principais meios de comunicação e entretenimento nesse período.

A pandemia evidenciou as contribuições e os desafios relacionados ao uso demasiado das redes sociais, que por um lado, manteve as pessoas conectadas e informadas em um estado de calamidade pública, onde sentimentos de incerteza e medo eram predominantes, por outro, o uso prolongado e o excesso de informações em tempo real, contribuiu para o aumento da ansiedade.

O *Atlas da Juventude* (2022) coletou dados importantes sobre a saúde mental de jovens no contexto pandêmico. A pesquisa contou com a participação de 16.326 jovens com idades entre 15 a 29 anos, abrangendo todas as regiões do Brasil em diferentes realidades sociais, explorando os impactos da pandemia em suas vidas. Segundo a pesquisa, 6 a cada 10 dos jovens entrevistados relataram ter vivenciado e estarem vivenciando sentimentos de ansiedade, 5 a cada 10 responderam que a pandemia contribuiu para o uso excessivo das redes sociais, 50% dos entrevistados sentem constante fadiga e 44% se sentem desmotivados para realizar atividades do cotidiano. Essas informações tornam-se extremamente importantes na compreensão do contexto atual, que refletem os impactos duradouros da pandemia.

Ainda sob esse contexto, Silva (2017) argumenta que:

[...] o uso desmoderado da internet pode acarretar uma confusão do real com o virtual. As tecnologias digitais vêm alterando a forma como as pessoas interagem, inibindo a interação física e gerando um comodismo. Isso pode

causar problemas sociais, como separação do convívio social, solidão e depressão. Quanto aos adolescentes, para preencher o vazio deixado pelo isolamento social, apegam-se às redes sociais, porque lhes dão a impressão de que nunca estão sós e infelizes, via amigos virtuais e compartilhamentos de informações. (Silva, 2017, p.91)

Barcelos e Rossi (2014, *apud* Neto; Tavares, 2019) também ressaltam o quanto a comunicação presencial tem sido gradualmente substituída pela comunicação virtual nas redes sociais, apresentando um contraste em seu propósito como objeto de interação social, passando a reduzir essas interações, principalmente com pessoas de convívio mais próximo. Relacionando ao trecho de Silva (2017) é destacado uma problemática em relação ao uso excessivo das redes, quando se fala sobre a confusão do real com o virtual, o autor aborda essa sensação de pertencimento fomentada pelas redes sociais, que muitas vezes pode acabar substituindo as relações humanas por uma conexão e/ou relação superficial, ou seja, embora pareçam não estar sozinhos, ainda pode haver um vazio deixado pela falta de contato real nas relações humanas.

Para Castells (2013) a construção de significado pelos seres humanos ocorre por meio de interações com o ambiente natural e social, estabelecendo conexões entre suas percepções e as redes presentes na natureza e nas mídias sociais. Essa formação de redes é impulsionada pela comunicação, entendida como o processo de compartilhar significados por meio da troca de informações. Fazendo com que a comunicação socializada seja reconhecida como a principal fonte de produção de significados sociais.

A afirmação de Castells dentro do contexto das redes sociais nos permite refletir o significado das interações nesse ambiente em que o compartilhamento de conteúdo, fotos, vídeos, número de seguidores e *likes* (reações, curtidas), comentários, parecem representar certa validação, ou seja, quanto menor o número de *likes* ou interações com o conteúdo exposto, menos validado aquilo parece ser. Para indivíduos em fase de desenvolvimento e construção de personalidade, essa dinâmica pode ocupar um papel fundamental na autopercepção. A necessidade de validação quando não atendida podem funcionar como gatilhos emocionais gerando frustração e sofrimento.

No intuito de uma compreensão mais aprofundada sobre as complexidades que permeiam o jovem e o mundo virtual, além do que já foi exposto neste estudo, foram realizadas pesquisas que levantam dados e investigam os transtornos mais evidentes que podem estar associados ao uso das redes sociais, visando uma compreensão ainda mais abrangente sobre suas consequências na saúde mental.

Félix (2023) nos convida a refletir sobre o sentimento de ansiedade e a relação com as expectativas de interação não atendidas que, segundo o autor, pode estar relacionada a uma insatisfação nas relações humanas que passa a ser compensada em ambientes virtuais. Sob essa perspectiva, percebe-se o quanto as relações sociais são importantes, desempenhando um papel relevante no bem estar emocional. Quando essas interações são insatisfatórias, podem então causar sentimentos de carência, vazio e frustração. Esse estado emocional, como consequência, leva pessoas a buscarem nas redes sociais uma forma de suprir essas necessidades, em busca de validação.

Costa *et al.* (2023, p. 2) apontam que “[...] a ansiedade decorrente do uso das redes sociais por adolescentes ocorre quando a exposição de fotos, stories e outras ferramentas digitais deixam de ser uma distração para se tornar uma necessidade diária.” Dessa forma, as interações virtuais proporcionadas por curtidas, comentários,

entre outros mecanismos fornecidos pela plataforma, criam um ciclo incessante pela busca de validação inadequada, causando sofrimento, uma vez que muitas vezes acabam ultrapassando a esfera do querer e passam a ser uma necessidade conforme abordado pelos autores, como por exemplo, postar algum tipo de conteúdo que vá agradar mais aos outros, do que ao próprio usuário por uma sensação de pertencimento e conexão.

A comparação tornou-se um tema muito discutido nas pesquisas que englobam redes sociais e seus impactos psicológicos. No Instagram, os usuários podem optar por selecionar momentos específicos de suas vidas para postar, sejam festas, passeios, viagens ou conquistas materiais, esses pequenos fragmentos escolhidos para serem compartilhados, podem gerar uma ideia de que os outros estão vivendo uma vida aparentemente perfeita, permeada de realizações. Vogel *et al.* (2014, *apud* Rozeira *et al.*, 2024) enfatiza que, o desenvolvimento de sintomas depressivos pode ser agravado pela elevação da autocomparação e reflexões excessivas acerca disso, relacionadas ao uso das redes sociais.

Nesse mesmo cenário, os influenciadores ou “*digital influencers*” têm ganhado destaque nas redes, com suas criações de conteúdo e publicidade. Essas pessoas podem ser celebridades mundialmente conhecidas, assim como pessoas comuns, que encontram na internet uma oportunidade de trabalho. Inicialmente, essa atividade surgiu sendo direcionada a fins comerciais, onde pessoas eram contratadas por marcas para a divulgação de serviços e produtos, bastando ter uma quantidade significativa de seguidores e um bom engajamento. No entanto, além dessa atuação, os influenciadores também compartilham momentos pessoais, como rotina e hábitos, o que contribui de certa forma para a criação de um vínculo com seu público, entretanto, essa conexão pode criar um ciclo de comparação e idealização.

Lima (2022, p. 26) argumenta: “As versões pessoais criadas no mundo virtual pressionam os jovens a uma identificação quase utópica, muito mais voltada para como eles gostariam de ser do que como eles na verdade são”, evidenciando a dificuldade em conciliar a própria identidade com as idealizações promovidas pelo ambiente virtual.

De acordo com Bastian (2021, *apud* Lima, 2022) ao acompanhar frequentemente a vida idealizada de influenciadores nas redes sociais, sentimentos de frustração podem surgir ao visualizarem em suas publicações apenas momentos felizes. Sob essa perspectiva, podemos relacionar esse comportamento a uma positividade tóxica, propaga-se uma pressão excessiva para sustentar uma imagem sempre agradável, criando-se uma cultura onde aparentemente apenas sentimentos e experiências “positivas” são reconhecidos.

Assim como momentos da vida são estrategicamente escolhidos para serem postados, fotos em que o rosto e o corpo estão em destaque, também são. Fox e Vendemia (2016) citado por Almeida (2022), apontam que, o compartilhamento de conteúdos pessoais, é impulsionado pela busca por aceitação social, onde as imagens compartilhadas procuram representar atributos vistos como ideais. Frequentemente têm sido divulgados nas redes sociais vídeos com diversas dicas explicando ângulos e filtros estratégicos que modificam a aparência dos corpos. Essas modificações são consideradas como um padrão desejado, sendo elas, um corpo magro, uma pele sem marcas, ou qualquer traço que se remeta a imperfeição.

É fundamental enfatizar que esses conteúdos são fragmentos, pequenas partes da vida, momentos de diversão, conquistas pessoais, entre outras situações, que são criteriosamente escolhidos e por sua vez, ocultam outra parte que as pessoas não têm acesso, como dificuldades, inseguranças ou apenas momentos simples que fazem parte do cotidiano. Esse contraste entre a realidade e a vida idealizada nas redes sociais, pode gerar intenso sofrimento, visto que, a vulnerabilidade nesse estágio da vida tornam os jovens ainda mais suscetíveis às pressões externas e internas.

O aumento da incidência de comportamentos suicidas e de práticas autolesivas tem se tornado cada vez mais frequente entre o público jovem. A autolesão é caracterizada por ações de agressão ao próprio corpo, por vezes, sem a intenção de suicídio. Essas ações podem ser, segundo Araújo *et al.* (2016, p. 498) “por meio de cortes, queimaduras, autoespancamento.” Estudos indicam que esse comportamento pode estar relacionado a quadros de intenso sofrimento emocional. Ao provocar ferimentos em si mesmo, o indivíduo experimenta um alívio instantâneo, o que pode levar à repetição desse comportamento.

Esse tema foi abordado recentemente em nota divulgada pelo Conselho Federal de Psicologia (2024) que aponta o uso excessivo de telas como um possível fator agravante. O secretário de Políticas Digitais da Secretaria de Comunicação da Presidência da República, João Brant, explica que, o uso excessivo de telas entre crianças e adolescentes estaria relacionado ao aumento das taxas de automutilação e tentativas de suicídio, entre os anos de 2019 e 2022.

O comportamento autolesivo em adolescentes pode ser influenciado por uma série de fatores de risco. Segundo Moraes *et al.* (2020) esses fatores estão interligados a aspectos sociais, emocionais e familiares. Vivências negativas como *bullying*, abuso sexual, bem como a influência de ambientes, tanto reais como digitais, tem contribuído para o desenvolvimento desse comportamento, assim como a falta de apoio familiar e a pressão social, que podem agravar ainda mais a situação, levando o jovem a buscar formas inadequadas de lidar com o sofrimento emocional.

Além disso, o crescimento dos casos de suicídio é uma questão preocupante para a saúde pública. Conforme Moreira e Bastos (2015, *apud* Siebel *et al.* p. 124) o termo suicídio se origina dos vocábulos latim *sui* (de si mesmo) e *caedere* (matar), quer dizer matar-se, ou seja, tirar a própria vida. Segundo o Boletim Epidemiológico 33, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano em todo o mundo, conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). Jovens de 15 a 29 anos representam uma das faixas etárias mais afetadas pelo suicídio (Brasil, 2021).

Diante disso, o Ministério da Saúde informa que:

Há uma conjunção de fatores relacionados ao comportamento suicida na juventude. Alguns fatores que se destacam são os sentimentos de tristeza, desesperança e a depressão, ansiedade, baixa autoestima, experiências adversas pregressas, como abusos físicos e sexuais pelos pais ou outras pessoas próximas, falta de amigos e suporte de parentes, exposição à violência e discriminação no ambiente escolar e o uso de substâncias psicoativas. (Brasil, 2021, p. 7)

O Boletim Epidemiológico 37, do ano de 2022 publicado pelo Ministério da saúde, fornece dados significativos, abrangendo a compreensão do aumento da taxa de mortalidade por suicídio ao passar dos anos, observando que: “Entre 2016 e 2021 verificou-se um aumento de 49,3% nas taxas de mortalidade de adolescentes de 15 a

19 anos, chegando a 6,6 por 100 mil, e de 45% entre adolescentes de 10 a 14 anos, chegando a 1,33 por 100 mil.” (Brasil, 2022, p. 18).

O *cyberbullying*, é uma prática que tem sido associada ao suicídio, essas práticas se referem a agressões psicológicas que ocorrem em plataformas digitais. Dentre elas estão, ataques pessoais com comentários ofensivos, exclusão social, publicação de dados pessoais como fotos ou informações sem o consentimento do indivíduo, podendo causar sentimentos intensos de desespero, ansiedade frente a frustração e impotência diante da exposição. Uma pesquisa realizada pela Unicef (2019) apontou um em cada três jovens, em um estudo que abrangeu 30 países, relatou já ter sido vítima de *cyberbullying*, além disso, destaca que a ferramenta de pesquisa U-Report, detectou que quase 75% dos jovens, relacionou as redes sociais como Facebook, Instagram, Snapchat e Twitter, como ambientes mais propícios à prática do bullying virtual. Considerando essas informações, Rozeira (2024, p. 9) ressalta que, “a impossibilidade de reverter as consequências da exposição online pode fazer com que a vítima veja o suicídio como a única solução viável para escapar da dor e da humilhação contínua.”

É imprescindível destacar a relevância da apresentação desses dados, assim como dos estudos que fundamentam e sustentam essa pesquisa, ressaltando que, o objetivo não é atribuir uma conotação negativa às redes sociais, ou responsabilizá-la pelo desenvolvimento de transtornos mentais, mas sim esclarecer como sua dinâmica de uso na contemporaneidade, vem afetando e pode afetar de maneira significativa, a saúde mental na juventude. A forma como os jovens lidam com as emoções que surgem da exposição excessiva às redes sociais, se torna relevante para compreender os malefícios desse fenômeno em pleno processo de desenvolvimento, para que se possa construir subsídios e prevenir o adoecimento psíquico nessa fase da vida.

3 METODOLOGIA

Este projeto utilizou o método de pesquisa descritiva exploratória, com abordagem qualitativa, fundamentada por conceitos e evidências extraídos da literatura científica. Segundo Gil (2002) pesquisas descritivas têm como finalidade descrever e explorar as particularidades de um fenômeno ou de um grupo. O método exploratório permite identificar novas variáveis e hipóteses sobre possíveis impactos associados às redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes. Como afirma Selltiz *et al.* (1967, *apud* Gil, 2002, p. 41):

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. Na maioria dos casos, essas pesquisas envolvem: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão.

A pesquisa incluiu sete participantes voluntários, estudantes da rede pública de ensino médio matriculados em uma escola localizada na cidade de Cariacica, Espírito Santo, com idades de 17 e 18 anos. Os participantes foram selecionados, a partir do interesse destes em participar da pesquisa. O acesso ao campo de entrevista foi facilitado por

critério de proximidade, havendo acesso prévio à instituição de ensino em questão, que manifestou interesse em firmar a parceria. Os critérios de participação da pesquisa incluíram estudantes que possuem conta na plataforma Instagram, a autorização dos responsáveis, sendo estes menores de idade, obtido mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), assim como a assinatura do termo de assentimento, onde os próprios afirmam o interesse em participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada por meio do Google Forms, mediante a aplicação de um questionário on-line elaborado para esta pesquisa. O instrumento foi composto por questões de múltipla escolha e perguntas abertas, possibilitando aos participantes expressarem suas percepções sobre o uso do Instagram. Conforme Gil (2002), o questionário constitui uma importante técnica de coleta de dados, por sua aplicabilidade a diferentes grupos e por facilitar a organização e o tratamento das informações obtidas. O acesso ao questionário foi disponibilizado aos estudantes por intermédio de uma educadora da instituição de ensino, por meio de link eletrônico e QR Code, permanecendo disponível para preenchimento durante duas semanas. As respostas foram armazenadas em ambiente restrito da plataforma, assegurando a confidencialidade das informações e o anonimato dos participantes.

Os dados obtidos por meio do questionário foram analisados utilizando-se a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (1977, p. 44), que "visa ao conhecimento de variáveis de ordem psicológica, sociológica, histórica etc., por meio de um mecanismo de dedução com base em indicadores reconstruídos a partir de uma amostra de mensagens particulares". A organização da análise de Bardin (1977) se divide em três fases, a fase inicial compõe a pré-análise e a exploração do material. Essa fase tem por objetivo uma exploração aprofundada do material coletado, procedendo à seleção das partes a serem analisadas e para melhor compreensão, os dados foram organizados por categorias relacionadas aos temas mais relevantes. Por fim, no tratamento dos resultados, os dados coletados foram examinados e interpretados de acordo com as categorias estabelecidas, analisando as conexões e insights que contribuem para a compreensão deste projeto de pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este tópico apresenta os resultados obtidos através do formulário aplicado aos participantes deste estudo, posteriormente, uma discussão sobre. Inicialmente, serão apresentados os dados sociodemográficos da amostra. Na sequência, as respostas dos participantes serão descritas e organizadas por categorias, possibilitando uma análise mais estruturada dos dados. As categorias foram divididas sob os tópicos: Padrão de uso do Instagram; Monitoramento parental; Impactos emocionais.

4.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Participaram da pesquisa, sete adolescentes, do sexo masculino e feminino, com idades de 17 e 18 anos, sendo estes, alunos da rede pública de ensino médio da Cidade de Cariacica, Espírito Santo.

4.2 PADRÃO DE USO DO INSTAGRAM

O Instagram engloba diversos aspectos que formam o padrão de uso individual de cada usuário, como a frequência de acesso, o tempo de permanência na plataforma

e os conteúdos consumidos. Sobre a média de tempo de utilização da rede, foi utilizado o modelo de múltipla escolha, contendo as opções: menos de 1 hora; entre 1 e duas horas; mais de 2 horas e a opção “outros”. Dentre os 7 participantes, 3 indicaram a média de tempo de utilização entre “1 e 2 horas”.

Partindo do pressuposto que não há definição de um “tempo correto” a se passar no Instagram ou em qualquer outra plataforma digital de rede social, o objetivo dessa questão, foi analisar se o uso da plataforma estava ocorrendo de forma compulsiva. Considerando que o próprio aplicativo fornece um relatório detalhado sobre o tempo gasto, o usuário consegue monitorar e avaliar seus hábitos dentro da rede. Em 2018, o diretor de gerenciamento de produtos do Instagram e o diretor de pesquisas do Facebook, anunciaram a criação de novas ferramentas para o gerenciamento de tempo gasto nas plataformas, essas ferramentas foram desenvolvidas em colaboração com especialistas de saúde mental, com o intuito de implementar mais funcionalidades e controle do uso. Segundo a direção, o esperado é que o tempo utilizado pelas pessoas seja intencional e consciente, ainda complementam que, a expectativa é que as ferramentas também auxiliem no diálogo entre pais e adolescentes sobre hábitos virtuais (Ranadive; Ginsberg, 2018).

Um ponto crítico a ser refletido nessa questão, seria se existe uma eficácia dessas ferramentas em promover um uso mais consciente ou se apenas estão transferindo a responsabilidade de controle para o próprio usuário. Visto que, as redes sociais são estrategicamente projetadas para manterem as pessoas conectadas por meio do trabalho dos algoritmos, o engajamento é a fonte de lucro dessas empresas, Santos (2022, p. 3) corrobora com essa reflexão quando argumenta: “essas estruturas matemáticas que promovem o uso de aplicativos e, mais especificamente, de redes sociais, existem para captar o máximo de informação possível do indivíduo que as usa, promovendo uma rede mercadológica cujo objetivo final é o lucro dos acionistas de tais redes”. Isso leva a reflexão que limitar o engajamento não seria algo vantajoso para as plataformas. Ou seja, transfere-se o controle ao usuário, o que aparenta ser uma solução para o uso excessivo, entretanto, isso se revela um tanto quanto ineficaz, em um ambiente criado especificamente para consumir a atenção.

Ao serem questionados sobre a frequência de utilização da plataforma no dia a dia, 5 dos 7 participantes indicaram utilizar o Instagram todos os dias. Um relatório de pesquisa da TIC Kids Online Brasil em 2024, também indicou um número extenso quanto a frequência de uso do Instagram por adolescentes de 15 a 17 anos, onde 63% responderam que utilizam o Instagram “várias vezes ao dia” e 19% afirmaram usá-lo “todos os dias”, ou “quase todos os dias” (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2024). Esse comparativo, evidencia um comportamento em comum nas amostras, onde é possível visualizar a crescente presença dessa plataforma no cotidiano dos jovens.

Esses números também reforçam uma característica marcante dessa geração. Nascidos entre 1990 ao início de 2010, a geração Z, também denominada como “nativos digitais”, são indivíduos que cresceram com acesso à tecnologia e à internet. Esse acesso precoce ao mundo virtual, não reflete atualmente somente sob o hábito cotidiano de acesso às redes, mas também em uma característica cultural dessa geração. Guerin (2018, p. 731) sinaliza que, “os indivíduos da Geração Z estão se esculpindo com base na sua dependência com a tecnologia,” com isso, é possível refletir sobre a grande influência que o meio digital pode exercer sob a interação social assim como no processo de construção de si.

Outro aspecto relacionado ao padrão de uso das redes sociais foram o número de curtidas e comentários assim como o número de seguidores e a relevância que essas interações representam para alguns usuários.

Os resultados abrangem percepções diversificadas entre os participantes quanto às interações digitais. Os resultados indicaram que 3 dos 7 participantes demonstraram uma postura neutra quanto à relevância de curtidas e comentários, enquanto ao número de seguidores, o mesmo quantitativo considerou um fator relevante. Para alguns usuários, em destaque o público jovem, esse fator pode significar uma forma de validação social, o que pode elevar a autoestima e o senso de pertencimento.

Essa perspectiva pode se relacionar aos estudos de Castells (2013) como já exposto na pesquisa. O autor menciona o quanto as interações no ambiente digital produzem significados, promovendo ao usuário uma sensação de reconhecimento exercendo um papel significativo no processo de construção de identidade e na percepção de si. Por outro lado, Felix (2023) argumenta que essa busca por validação pode afetar o bem-estar emocional quando não são atendidas da forma esperada, gerando possíveis impactos na autoestima. Essas narrativas evidenciam a ambivalência presente na dinâmica digital, onde uma mesma experiência pode gerar sentimentos positivos tanto quanto negativos, a depender de como a situação é vivenciada pelo sujeito.

Além do que já foi mencionado, destaca-se a relevância de explorar os conteúdos que despertam maior interesse entre os jovens nas redes sociais. O Instagram oferece uma ampla diversidade de conteúdo que proporciona um lugar de entretenimento fazendo da plataforma um ambiente ainda mais atrativo principalmente quando os conteúdos estão alinhados aos gostos e preferências de cada usuário.

Os resultados obtidos também foram variados, entre conteúdos sobre músicas, beleza, mostrando que a maioria dos respondentes preferem temas relacionados a humor, especialmente os “memes”. Esse tipo de conteúdo tem se destacado como uma das formas de entretenimento mais populares nas redes social sendo um grande produtor de laços sociais. Uma pesquisa da Universidade Federal de Lavras (Mesquita, 2024) aponta que, por meio de imagens, vídeos, sons, frases, os memes, de forma bem humorada se disseminam com rapidez no meio digital, se modificando e se adequando a situações cotidianas fazendo com que as pessoas se sintam identificadas e representadas.

Um ponto interessante apresentado pela pesquisa da UFLA (2023) é que, dentre os variados grupos sociais, foi constatado que os maiores consumidores desse tipo de conteúdo são os jovens, devido ao tempo que passam conectados e também pela habilidade no manuseio de tecnologias. Além disso, a pesquisa aponta a descontração como um dos principais motivadores para o consumo do conteúdo humorístico, sendo utilizado como uma ferramenta para lidar com o tédio e as pressões do cotidiano.

4.3 MONITORAMENTO PARENTAL

Observou-se que 6 dos 7 dos participantes nunca tiveram nenhum tipo de monitoramento ou acesso dos pais ou responsáveis em suas redes sociais.

Considerando que uma parte dos participantes já atingiu a maioria, os demais, embora ainda não sejam maiores de idade, também exercem uma autonomia e controle sobre sua utilização. O quadro 1 apresenta as respostas obtidas no campo destinado à explicação da referida questão:

Quadro 1 – Acesso ou monitoramento dos pais/responsáveis

Respostas obtidas
P2: “Eles não acha necessário.”
P3: “Não gosto que invadem minha privacidade.”
P4: “Meu pai não utiliza o insta e minha mãe N fica olhando minha conta, só de vez enquanto q ela manda um vídeo ou curte um story.”
P5: “O meu instagram somente eu tenho acesso a ele.”
P7: “Não regulam nem tem acesso a meu instagram.”

Fonte: Autoria própria, 2024.

Segundo informações divulgadas pela Secretaria de Comunicação Social do Governo Federal (2024) em 25 de junho de 2024, o grupo de trabalho instituído pela Portaria SECOM/PR nº 13/2023 reuniu especialistas para debater orientações importantes sobre o uso consciente de telas por crianças e adolescentes levando em consideração as especificidades de cada faixa etária. O grupo inclui membros de entidades especializadas nessa temática, assim como representantes do Conselho Federal de Psicologia, Ministério da saúde, Justiça, Direitos humanos, entre outros. João Brant, secretário de Políticas Digitais da SECOM, reforça a responsabilidade constitucional do Estado atuando junto às famílias na garantia da proteção de crianças e adolescentes diante da exposição nos ambientes virtuais.

O secretário destaca a dinâmica das grandes empresas de tecnologia e suas estratégias para manter os usuários sempre conectados para obter lucro, um tema frequentemente discutido neste estudo. Ele ainda ressalta que a família não deve estar sozinha, sendo esse um trabalho coletivo, mas, um desafio urgente do Estado em seu compromisso de assegurar acesso à informação, além de promover um uso responsável e consciente das tecnologias digitais, especialmente em seu estágio de desenvolvimento.

Compreende-se que a mediação parental sobre o uso das telas é fundamental para a conscientização desse grupo. Pais e/ou responsáveis desempenham um papel significativo na participação e orientação frente aos desafios complexos do ambiente digital. No entanto, essa responsabilidade não pode ser atribuída somente ao seio familiar, mas a sociedade como um todo, unida às ações do poder público.

4.4 IMPACTOS EMOCIONAIS

Um ponto central dessa pesquisa foi apresentar fundamentos que evidenciam e ampliam a conscientização sobre a existência dos gatilhos emocionais gerados pela exposição excessiva às redes sociais e de alguma forma compreender essa dualidade, em suas vantagens e desvantagens. Ao questionados sobre sentimentos bons relacionados aos conteúdos acessados, as respostas por um lado são marcadas por sentimentos de alegria, diversão, humor e motivação, conforme relatos no Quadro 2.

Quadro 2 – Sentimentos bons relacionados aos conteúdos consumidos

Respostas obtidas
P1: “Alegria, humor, diversão.”
P5: “Felicidade, alegria, diversão (em parte pelos conteúdos que aparecem para mim.”
P6: “de motivação, superação e autoconhecimento. muitos conteúdos no Instagram já me ajudaram na autoestima, no autocuidado e na confiança.”
P7: “Felicidade, pois certos tipos de conteúdo me fazem rir.”

Fonte: Autoria própria, 2024.

Esses resultados reafirmam a potência da plataforma como mecanismo de entretenimento e diversão, gerando sentimentos agradáveis nos usuários.

Quadro 3 – Sentimentos ruins relacionados aos conteúdos consumidos

Respostas obtidas
P1: “Desânimo, desinteresse.”
P5: “Tristeza, raiva, desapontamento e ansiedade.”
P6: “bom, da mesma forma que o Instagram me trouxe muitas experiências boas, há momentos em que traz muito desconforto. A comparação com outras meninas seja comparando a realidade de vida ou comparando o meu corpo com o corpo de outra, com a aparência, cabelo e outros traços.”

Fonte: Autoria própria, 2024.

Por outro lado, os relatos demonstrados no Quadro 3, reforçam a presença dessa dualidade associada à experiência virtual que apesar de apresentar aspectos positivos no bem-estar também promove experiências e sentimentos negativos como no relato de P6. Essa participante descreve como sentimento positivo, o suporte na autoestima, assim como no autocuidado e na confiança, mas contrasta isso na resposta do Quadro 3 que se refere aos sentimentos ruins, quando menciona que, apesar das experiências boas, ainda vivencia um desconforto diante da comparação com outras meninas.

Essa perspectiva, apresentada anteriormente neste estudo, se alinha aos fundamentos de Erikson (1987) sobre a associação de papéis nessa fase da vida, que enfatiza a relevância das interações com o meio para a construção de identidade. A experiência da comparação social na adolescência ilustra como esse comportamento pode moldar e até mesmo distorcer a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, refletindo um desafio típico da crise de identidade na adolescência.

Os relatos de P1 e P5, também demonstram fortes evidências de desconforto emocional, quando associam suas experiências a sentimentos de tristeza, desânimo e ansiedade. Esses fatores por diversas vezes mencionados neste estudo, reforçam o alerta para possíveis riscos muitas vezes ocultos em uma rede especificamente associada à diversão.

Por fim, a questão apresentada no Quadro 4 explorou as percepções dos participantes sobre a impossibilidade de acessar o Instagram, permitindo identificar aspectos relacionados à possível dependência da plataforma no cotidiano.

Quadro 4 – Sentimentos relacionados ao não conseguir acessar o Instagram

Respostas obtidas
P3: “Quando acontece de eu não conseguir ter acesso ao Instagram eu fico com tédio”.

Respostas obtidas

P4: “Nd, eu uso, porém, N me faz falta. Mas as vezes se estou sem Internet em algum lugar longe da minha casa fico entediada.”

P5: “Nervosa pq acho que pode ser algum bug do meu aparelho, mas mudo para outra rede social para ler ou ver vídeos, ou então vou assistir algumas coisas que me interessa.”

Fonte: Autoria própria, 2024.

Os participantes relatam o tédio como um sentimento predominante ao não ter acesso ao Instagram, como observado nas respostas de P3 e P4. Outro elemento observado na resposta de P5 é a ansiedade frente às falhas que podem ocasionar a impossibilidade do acesso, seguida pela busca imediata de outras alternativas digitais para suprir a falta de outra, evidenciando a presença do desconforto emocional e consequentemente comportamental diante da falta de conexão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo buscou ter uma compreensão mais aprofundada da relação entre jovens e suas redes sociais, especificamente a plataforma do Instagram. Os resultados demonstraram que a experiência digital motiva tanto sentimentos positivos, quanto negativos, justificando, portanto, a importância da pesquisa. Visto o quanto essa plataforma está integrada na vida dos jovens, relacionando-os com os resultados encontrados, é possível afirmar que a pesquisa alcançou seus objetivos.

Diante do resultado apresentado, é possível inferir a necessidade de um equilíbrio no uso das redes a fim de minimizar os efeitos negativos supramencionados. No entanto, cômicos de que a plataforma motiva o engajamento, como deduzir o limite que seria saudável? Existe possibilidade de conciliar os benefícios das redes sociais e a proteção dos jovens contra seus riscos?

A carência de um uso mais consciente é evidente. Essas questões nos levam a refletir esse cenário complexo que se configura como um problema de saúde pública e responsabilidade social. É necessário um movimento coletivo, envolvendo a sociedade como um todo, famílias, escolas, políticas públicas, assim como as grandes empresas de tecnologia na promoção de um uso mais consciente desses espaços, utilizando estratégias preventivas e educativas.

Apesar de alguns fatores limitantes, como o curto prazo para a coleta de dados assim como composição de uma amostra pequena, essa pesquisa buscou destacar a importância deste tema, ampliando a compreensão sobre os possíveis riscos associados às redes sociais, assim como abrir caminhos para futuras pesquisas que explorem a experiência digital nos mais diversos contextos no intuito de melhor abordar a complexidade desse fenômeno.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. U. C. **Influência da comparação social na apresentação de si de adolescentes na rede social digital Instagram**. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022. Disponível em:

https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/36064/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Tain%C3%A1Almeida.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

ARAÚJO, J. F. B. et al. O corpo na dor: automutilação, masoquismo e pulção. **Estilos Clínicos**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 497-515, maio/ago. 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-71282016000200012. Acesso em: 27 out. 2024.

ATLAS DAS JUVENTUDES. **Juventudes e a pandemia do coronavírus**. 2022. Disponível em: <https://atlasdasjuventudes.com.br/juventudes-e-a-pandemia-do-coronavirus/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil. **Boletim Epidemiológico**, v. 33, n. 52, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_33_final.pdf. Acesso em: 27 out. 2024.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Hepatites agudas graves de etiologia a esclarecer em crianças e adolescentes. **Boletim Epidemiológico**, v. 37, n. 53, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2022/boletim-epidemiologico-vol-53-no37/view>. Acesso em: 27 out. 2024.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Grupo de trabalho se reúne em Brasília para avançar na elaboração de guia para uso consciente de telas**. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2024/06/grupo-de-trabalho-se-reune-em-brasilia-para-avancar-na-elaboracao-de-guia-para-uso-consciente-de-telas>. Acesso em: 16 nov. 2024.

CASTELLS, M. **Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet**. 2 ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2018**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2019. Disponível em: <https://cetic.br/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2018/>. Acesso em: 9 nov. 2024.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **TIC Kids Online Brasil 2024: principais resultados**. 2024. Disponível em: https://cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2024_principais_resultados.pdf. Acesso em: 16 nov. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Crianças e adolescentes**: CFP participa da elaboração de guia com orientações sobre o uso consciente de telas. 2024. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/criancas-e-adolescentes-cfp-participa-da-elaboracao-de-guia-com-orientacoes-sobre-o-uso-consciente-de-telas/>. Acesso em: 15 out. 2024.

COSTA, K. S. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. **Global Academic Nursing**, v. 4, supl. 3, e383, 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200383>. Acesso em: 08 set. 2024.

ELKIND, D. **All grown up and no place to go: Teenagers in crisis**. Ed. revista. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1998.

ERIKSON, E. **Identidade, juventude e crise**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1987.

FÉLIX, M. **Mau uso das redes sociais afeta seu sono e seus relacionamentos: o uso excessivo dessas plataformas virtuais pode gerar diversos problemas pessoais e de saúde**. Terra, 14 set. 2023. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/mau-uso-das-redes-sociais-afeta-seu-sono-e-seus-relacionamentos,d4a7383f243bbd82177ec7466abc3aa618n05k8b.html>. Acesso em: 12 set. 2024.

FREITAS, C. E. P.; BORGES, M. V.; RIOS, J. R. A. C. **O algoritmo classificatório no feed do Instagram**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DA COMUNICAÇÃO, 39., 2016, São Paulo: Intercom, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/44471>. Acesso em: 12 set. 2024.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUERIN, C. S.; PRIOTTO, E. M. T. P.; MOURA, F. C. Geração Z: a influência da tecnologia nos hábitos e características de adolescentes. **Revista Valore**, Volta Redonda, v. 3, edição especial, p. 726-734, 2018. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/download/187/187/730>. Acesso em: 16 nov. 2024.

LEPRE, R. M. **Adolescência e construção da identidade**. 2000. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rita-Lepre/publication/237343201_ADOLESCENCIA_E_CONSTRUCAO_DA_IDENTIDADE/links/573c9f6c08aea45ee84197bc/ADOLESCENCIA-E-CONSTRUCAO-DA-IDENTIDADE.pdf. Acesso em: 24 jun. 2024.

LIMA, I. M. L. F. **A influência do Instagram na saúde mental dos usuários de redes sociais**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Saúde Coletiva) – Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília, Brasília, 2022. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/39504/1/2022_IngridMoannaLopesDeLima_tcc.pdf. Acesso em: 22 set. 2024.

MARFIM, L. **Instagram é o pior aplicativo para a saúde mental dos jovens, diz estudo.** 2017. Disponível em:

<https://www.techtudo.com.br/noticias/2017/05/instagram-e-o-pior-aplicativo-para-a-saude-mental-dos-jovens-diz-estudo.ghml>. Acesso em: 22 abr. 2024.

MESQUITA, M. **E nem é meme: pesquisa analisa o impacto do consumo cultural de memes nas relações interpessoais e nas decisões de compra.** Portal da Ciência UFLA, 2024. Disponível em:

<https://ciencia.ufla.br/reportagens/cultura/981-e-nem-e-meme-pesquisa-analisa-o-impacto-do-consumo-cultural-de-memes-nas-relacoes-interpessoais-e-nas-decisoes-de-compra>. Acesso em: 17 nov. 2024.

MORAES, D. X. et al. "Caneta é a lâmina, minha pele o papel": fatores de risco da automutilação em adolescentes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 1, e20200578, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/PHCSPVm5wQncdn6LfdxWV9K/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2024.

NETO, A. P. S.; TAVARES, K. N. L. B. Identidade dos adolescentes e as redes sociais virtuais. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, v. 2, n. 3, p. 883-911, set. 2019. Disponível em: <https://riec.univs.edu.br/index.php/riec/article/view/91>. Acesso em: 08 set. 2024.

NEVES, A. B. C. S. et al. Associação entre uso nocivo das redes sociais e a depressão em adolescentes: uma revisão sistemática. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 586–604, 2020. DOI: 10.14295/online.v14i51.2622. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2622>. Acesso em: 03 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia.** 2020. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>. Acesso em: 06 nov. 2024.

PACETE, L. G. **Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todo o mundo.** 2023. Forbes. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 22 abr. 2024.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano.** 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PAPALIA, D. E; MARTORELL, G. **Desenvolvimento Humano.** 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

QUIROGA, F. L.; VITALLE, M. S. de S. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 863-878, set. 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/physis/a/8F4JDSPHQTKgzmyCWRsz9Rf/?format=pdf&lang=p>
t. Acesso em: 24 jun. 2024.

RANADIVE, A; GINSBERG, D. **Novas ferramentas de gerenciamento de tempo no Instagram e Facebook**. Instagram, 2018. Disponível em:
<https://about.instagram.com/pt-br/blog/announcements/new-time-management-tools-on-instagram-and-facebook>. Acesso em: 9 nov. 2024.

ROZEIRA, C. H. B. *et al.* Psicopatologia e mídias sociais: Gatilhos das redes sociais no desenvolvimento de transtornos mentais. **Seven editora**, v. 2, p. 404-422, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/sevened2024.018-029>. Acesso em: 02 nov. 2024.

SANTOS, R. O. Algoritmos, engajamento, redes sociais e educação. **Acta Scientiarum Education**, v. 44, n. 1, p. e52736, 2022. Disponível em:
<https://doi.org/10.4025/actascieduc.v44i1.52736>. Acesso em: 09 nov. 2024.

SIEBEL, M. T. *et al.* A influência das redes sociais para o suicídio na adolescência. **Revista Ciência (In) Cena**, v. 1, n. 6, 2022. Disponível em:
<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/cienciaincenabahia/article/view/876>. Acesso em: 27 out. 2024.

SILVA, T. de O. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 89-97, 2017. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2024.

SILVER, J.; MOSS, T. **Dilema das Redes**. Produção de Jeff Silver, Tania Moss e David Kaye. [S.l.]: Netflix, 2020. Documentário.

UNICEF. **UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying**. 2019. Disponível em:
<https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>. Acesso em: 02 nov. 2024.