RACE INTERDISCIPLINAR
REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA
ISSN 2674-7134

EXPLORANDO A RELAÇÃO ENTRE O USO DAS REDES SOCIAIS, ANSIEDADE E AUTOESTIMA: DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A SAÚDE MENTAL

RAYANE CRYSTYNA FERREIRA SILVA
Discente do Curso de Psicologia da IFASC
LUANA DE PAULA PIMENTEL
Docente do Curso de Psicologia da IFASC

RESUMO: O trabalho teve como foco analisar o impacto do uso das redes sociais na relação entre ansiedade, autoestima e aspectos biopsicossociais dos adolescentes. Os objetivos incluíram a pesquisa sistemática em bases acadêmicas, a exploração das diferenças no uso das redes sociais entre grupos da população e a investigação do impacto biopsicossocial do uso dessas plataformas pelos adolescentes. Este estudo teórico e exploratório baseou-se em pesquisas bibliográficas, destacando o significativo impacto das redes sociais na vida dos jovens. Apesar de suas vantagens em conexão e compartilhamento, o uso excessivo pode causar efeitos negativos, como distorção da autoimagem, ansiedade, cyberbullying e impactos na saúde mental e física. Promover um uso equilibrado e responsável das redes sociais, assim como educar sobre autoestima e conscientização digital, são cruciais para ajudar os adolescentes a lidarem com esse ambiente online, visando um equilíbrio saudável entre o mundo virtual e real.

1. INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos advindos da segunda metade século XX, propiciaram que a internet se tornasse a forma mais usual de comunicação entre seres humanos, dentre as formas tradicionais como a televisão e rádio (TASCHNER, 2011).

A internet alterou a maneira como as pessoas obtêm informações, executam suas responsabilidades profissionais e importantes, interagem com outras, uma vez que possibilita a conexão global e instantânea, superando as limitações culturais e geográficas. (BAUMAN, 1999).

Nesta perspectiva, Lira et. al. (2017, p. 165), ressalta que “o uso de redes sociais e sua influência são um fenômeno relativamente recente e alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos à sua exposição em diferentes populações”.

A partir das informações apresentadas, a pesquisa teve como foco abordar a seguinte questão central: Como as interações nas redes sociais podem influenciar os níveis de autoestima e ansiedade de adolescentes?

Neste sentido, o presente trabalho teve como principal objetivo: Analisar o impacto do uso de redes sociais nas relações entre ansiedade, autoestima e aspectos biopsicossociais dos adolescentes. No que diz respeito aos objetivos específicos que orientam a pesquisa, eles englobam: Realizar uma pesquisa sistemática em bases de dados acadêmicos para identificar estudos relevantes sobre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima; Explorar possíveis disparidades nos modos de utilização das redes sociais entre os distintos segmentos da população e Investigar como o uso das redes sociais influi sob aspectos biopsicossociais do adolescente.

Embasando-se na importância desta pesquisa, formula-se a seguinte hipótese: O uso não saudável das redes sociais estará associado a altos níveis de ansiedade e baixa autoestima em adolescentes. Acredita-se ainda que a busca por validação e comparação social atuam em um papel de intermediários nesse processo.

Dentro deste raciocínio, justifica-se a atual pesquisa, tendo em vista sua relevância no que se refere ao crescimento desenfreado do uso das redes sociais, especialmente entre os jovens, cabe a pesquisa investigar os impactos na autoestima, e construção de identidade dos jovens. Torna-se de grande relevância para a saúde mental, pois a internet se tornou parte integrante da vida moderna, e cabe a investigação de seus efeitos, a fim de contribuir para o bem-estar das pessoas. Podendo contribuir com informações para profissionais da saúde mental, educadores e pais, permitindo estratégias de construção de projetos de intervenção adequadas.

Portanto, uma pesquisa sobre a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima é relevante, oportuna, e pode ter um impacto positivo na saúde mental da sociedade. Justifica-se por colaborar na área acadêmica para a continuidade da pesquisa científica.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A experiência da adolescência ao longo dos séculos

O conceito de adolescência tem evoluído significativamente ao longo dos anos, refletindo as mudanças sociais, culturais e científicas. Segundo o historiador francês Philippe Ariés (1981), o que hoje entendemos como adolescência, só foi presumida a partir

do século XVII.

Este mesmo autor afirma que nas sociedades antigas, não havia uma distinção clara entre a infância e a adolescência. As crianças eram frequentemente vistas como adultos em miniatura e começavam a assumir responsabilidades adultas mais cedo. As pinturas medievais retratavam as crianças como adultos em miniaturas, com os mesmos traços e expressões faciais.

Nos séculos XVIII e XIX, com o advento da Revolução Industrial e o surgimento de sistemas de educação formal, começou a surgir uma ideia de separação, entre infância, adolescência e idade adulta. A adolescência era vista como um período de preparação para a vida adulta. A adolescência masculina se caracterizava no momento da primeira comunhão, serviço militar ou bacharelado, a feminina era marcada também, pela primeira comunhão e ao matrimônio (SCHOEN-FERREIRA, et al. 2010).

No início do século XX, o psicólogo G. Stanley Hall (1904) cunhou o termo "crise da adolescência" e destacou a adolescência como uma fase de turbulência e conflito. No entanto, essa visão foi amplamente criticada por ser excessivamente patológica. Já nas décadas de 1950 e 1960, a psicologia começou a adotar uma perspectiva mais positiva da adolescência, considerando-a como uma fase de desenvolvimento normal e saudável, conforme Aberastury e cols. (1980) identificaram a “Síndrome da Adolescência Normal”, isso levou ao surgimento da psicologia do desenvolvimento adolescente.

Nas décadas recentes, a concepção da adolescência tornou-se mais fluida e flexível. Os avanços na neurociência e na psicologia do desenvolvimento ajudaram a entender melhor o cérebro adolescente e os desafios que os jovens enfrentam como a busca de identidade e a formação de autonomia.

A revolução digital alterou profundamente a forma como os adolescentes vivenciam a adolescência. O uso da tecnologia, redes sociais e a exposição a informações globais, moldaram novos desafios e oportunidades.

Hoje, o conceito de adolescência é entendido como uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por mudanças biológicas, psicológicas e sociais. No entanto, a experiência da adolescência pode variar amplamente entre culturas e indivíduos, e é importante considerar essa diversidade ao abordar o tema. (SOUZA; SILVA 2018)

2.2 Redes Sociais e Adolescência

Segundo Halt (2014), "rede social é uma estrutura social composta por pessoas ou organizações, conectadas por um ou vários tipos de relações, que partilham valores e objetivos comuns".

Dessa forma, Wagner et al. (2009) afirma que, as redes sociais estão presentes na vida dos adolescentes, pois a adolescência é uma fase de incertezas, e o sujeito tende a procurar "pares", para serem aceitos e respeitados. Portanto, entende-se que o mundo virtual permite que estes, supram a necessidade de se agrupar.

É importante ressaltar que, apesar da influência das redes sociais no cotidiano dos adolescentes, os processos fundamentais desse período continuam se desenvolvendo. Conforme a concepção do autor:

> Embora a forma com que a juventude sempre gasta seu tempo mudou na era da informação, tarefas de desenvolvimento central da adolescência e início da vida adulta permaneceram constantes. Características principais do desenvolvimento do adolescente incluem a formação de identidade, o desenvolvimento de relações íntimas e o poder do grupo de pares (PEMPEK et al., 2009, p.227).

Diante deste cenário, é possível constatar que as redes sociais, como sendo mecanismos para que um indivíduo se apresente ao âmbito 'social', por sua vez, influem sobre a noção de si mesmo de determinado sujeito.

2.3 Aproximação entre ansiedade e autoestima na adolescência

A ansiedade é um termo que descreve a sensação de impotência e conflito que ocorre quando uma pessoa se encontra em um ambiente ameaçador, ligando então a um senso geral de perigo, acompanhado dos processos neurofisiológicos resultantes da situação do ambiente, ou situação estressora. A ansiedade representa a experiência subjetiva do indivíduo em um estado catastrófico, que se manifestam quando a pessoa se vê incapaz de lidar com demandas do seu entorno e percebe uma ameaça à sua existência ou aos valores que consideram fundamentais. Além disso, essas manifestações cognitivas incluem um aumento na atenção e vigilância, focalizando

certos aspectos do ambiente, pensamentos e possíveis cenários negativos, podendo ser de curta duração, ou se tornando uma resposta duradoura, variando intensidade de leves a intensas (MAY, 1980).

Dentro desta perspectiva, Olivieira (2011) define a ansiedade da seguinte forma:

> A ansiedade, reação natural e necessária ao corpo, quando em excesso, traz consequências comprometedoras para a vida do indivíduo. Neste caso, ela passa de reação natural a transtorno. O transtorno de ansiedade caracteriza-se por um conjunto de sinais e sintomas somáticos e psicológicos que interferem no funcionamento cognitivo e comportamental. Este, por sua vez, também influencia o surgimento e a manutenção daquele (OLIVIEIRA, 2011).

A autoestima refere-se à avaliação e percepção que cada indivíduo possui de si mesmo, podendo ser considerado um importante indicador de saúde mental (ASSIS; AVANCI, 2004).

A ansiedade e a autoestima na adolescência frequentemente estão interligadas. Adolescentes podem experimentar ansiedade em relação ao seu processo de formação de identidade, sobre autoimagem, aceitação social e seu lugar no mundo (PAPALIA, 2013).

Isso pode afetar negativamente a autoestima, levando a um ciclo de ansiedade e autoestima prejudicada, é importante reconhecer estas interações para oferecer suporte apropriado aos adolescentes, promovendo a construção da autoestima saudável e o desenvolvimento de habilidades para lidar com estas questões (MAGALHÃES, 2017).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo teórico exploratório, um estudo qualitativo que se baseia em pesquisas bibliográficas, ou fontes secundárias, utilizadas para contribuições do tema em questão.

Segundo Fontana (2018), a pesquisa bibliográfica desempenha um papel

fundamental na formação educacional, sendo essencial tanto para professores e pesquisadores, quanto para estudantes. A rotinização dessa prática é crucial, pois esse amplo grupo de indivíduos compartilha o interesse em explorar diversas contribuições científicas sobre um tema específico. A pesquisa bibliográfica oferece suporte em todas as fases da pesquisa, desde a definição do problema, até a elaboração do relatório final, ajudando na determinação de objetivos, na construção de hipóteses e na fundamentação da escolha do tema.

3.2 Amostra

Para desenvolver esta pesquisa, foram utilizados artigos publicados em sites confiáveis, bibliotecas digitais, livros, periódicos online e livros. Para tanto, foram utilizados artigos científicos sobre o tema em questão, incluindo estudos experimentais e revisões de literatura, provenientes das bases de dados *Scielo* e Google Acadêmico.

3.3 Local / Período

Foram selecionados artigos científicos de 2011 a 2023. O período de observação para informações atualizadas sobre o tema deste estudo, foi limitado a dez anos. As palavras-chave utilizadas foram: Adolescente; Ansiedade; Autoestima.

3.4 Procedimento de coleta de dados

Os dados foram coletados na forma de buscas de artigos científicos nas bases de dados online *Scielo* e Google Acadêmico. Todos os materiais descobertos foram organizados em registros, de forma a analisar, interpretar e refletir sobre os dados coletados.

3.5 Procedimentos e Análise dos Dados

Após ler e comparar o conteúdo, de acordo com os propósitos do trabalho, os dados foram analisados e revisados qualitativamente para encontrar quaisquer anomalias inerentes ao trabalho. Investigou-se a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e

autoestima, assim como os desafios e perspectivas para a saúde mental. Dessa forma, os dados foram comparados, analisados e discutidos com a literatura.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 Uso das redes sociais, ansiedade e autoestima

As redes sociais começaram a surgir após a década de 1990, a internet, através das redes sociais, se tornou uma das formas mais usuais de comunicação, modificando a forma das pessoas se relacionarem, conforme a expansão deste meio de comunicação acontecia (SANTO, 2013 apud ROSA, 2015).

A rede social utilizada há mais tempo, atualmente é o *Instagram*[1], esta rede permite a criação de um perfil, que possibilita a postagens de fotos, vídeos e outros conteúdos (RENNÓ; SALLES, 2020).

Para os jovens, o *Instagram* é um espaço onde eles podem se apresentar através de fotos, vídeos e compartilhamentos, revelando suas preferências e interesses, e ao mesmo tempo, buscando pertencer a um grupo ou movimento social. Nesse contexto, os adolescentes procuram modelos para suas vidas diárias, influenciando-se por pessoas que compartilham de seus interesses.

> De forma resumida, o *Instagram* tem como diretriz geral "ser um lugar autêntico e seguro para inspiração e expressão". Ele permite que um indivíduo de 13 anos ou mais se torne um usuário a partir da criação de um perfil, público ou privado, que será associado a uma rede de pessoas. Essa rede é composta pelos seguidores, pessoas que acompanham o conteúdo postado pelo usuário, e pelos perfis que estão sendo seguidos pelo indivíduo em questão (ALMEIDA, 2022, p.38)

De acordo com Almeida (2022), os adolescentes demonstram uma grande preocupação com suas postagens, concentrando-se nas curtidas e na aprovação dos usuários da plataforma. Eles têm uma necessidade de interação nas redes sociais, mas as interações através de fotos, vídeos e conteúdo, são avaliados pelos grupos que se comunicam, resultando em afirmação ou rejeição semelhantes.

[1]Trata-se de um aplicativo gratuito que pode ser baixado e, a partir dele, é possível tirar fotos com o celular, aplicar efeitos nas imagens e compartilhar com seus amigos.

A comparação com o outro, pode reverberar e o uso excessivo das redes sociais pode causar sintomas ansiosos ou depressivos, (MOROMIZATO, 2017, p.501) afirma que:

> Dessa forma, a presença de sintomas tanto ansiosos quanto depressivos pode ser gerada pelo mau uso da internet e/ou redes sociais, ou os sintomas podem estar presentes e o uso desta representa somente um mecanismo de compensação (MOROMIZATO et al, 2017, p. 501).

O uso excessivo de redes sociais pode levar à ansiedade, manifestada por comportamentos compulsivos como verificações frequentes e participação intensa. Isso é mais evidente quando as pessoas se sentem desconectadas ou percebem a perda de experiências significativas, resultando em possíveis impactos psicológicos adversos (KOSE; DOGAN, 2018).

A necessidade de estar sempre conectado e engajado, pode ser definida como FoMO (*Fear of Missing Out*)[2], seria um fenômeno universal, afetando principalmente os jovens. FoMO estaria relacionando as redes sociais com a ansiedade e seus aspectos negativos, seria então responsável como gerador de experiências estressoras de ansiedade, pois estas pessoas teriam a necessidade de estar o tempo todo conectado, por medo de "ficarem de fora" ou "perderem algo" substituindo relações pessoais, por relações virtuais (MOURA, et al. 2021).

Alguns autores explicam esses resultados, observando que um crescente uso das redes sociais está ligado a uma maior tendência de comparação com os outros, o que pode levar a uma diminuição da autoestima. A disponibilidade de informações sobre as atividades sociais de outros usuários nas redes sociais, quando contrastada com a falta de atividades do observador, pode resultar em sentimentos de rejeição e, consequentemente, em uma redução da autoestima. (KOSE; DOGAN, 2018)

4.2 Disparidades no uso das redes sociais entre segmentos da população

Considerando a influência e o papel desempenhado pelas redes sociais já citados anteriormente, alguns autores ressaltam que a adaptação ao uso das redes sociais é diferente, de acordo com as gerações.

> A tecnologia está cada vez mais presente e das mais diversas formas na vida do

[2] Medo de perder algo

> homem. O telefone, o celular e os mais diversos recursos da internet - *MSN*[3], *e-mail*[4], *Skype*[5], *Orkut*[6], *Myspace*[7], *Facebook*[8], *Twitter*[9], *Linkedin*[10], mundos virtuais, entre outros - expandem, intensificam e mediatizam as trocas e os contatos. Interatividade é a palavra de ordem. As gerações que antecederam o surgimento dessas tecnologias - como a dos veteranos, *baby boomers*[11] e mesmo os primeiros membros da geração x - empreendem um grande esforço de adaptação a elas. Mas para a geração que cresce sociabilidade que se torna integrante de sua existência (SOUZA, 2009, apud MALAFAIA, 2011, p.5).

Conforme Boterri e Cremonesi (2019), a população pode ser categorizada por cinco gerações, que seriam os Tradicionalistas, nascidos entre 1925 à 1945, *Baby Boomers* de 1946 a 1964, Geração X, nascidos entre 1965 até 1980, Geração Y, nascidos entre 1981 até 1997, e por último a Geração Z, que nasceram a partir de 1997 a 2010.

A população nascida entre os anos de 1965 e 1980, embora não tenham crescido com as redes sociais, muitos adotaram essas plataformas para se conectar com familiares, encontrar velhos amigos e colegas, utilizam também como forma de entretenimento. A rede social mais utilizada por eles é o *Facebook*, pois é a forma que eles utilizaram para se conectar com a tecnologia (ALEMDAR; KOKER,2013).

Para eles, as redes sociais não têm uma grande importância ou papel fundamental, se comparado com as gerações posteriores. Esta população tende a confiar nas recomendações encontradas em blogs, fóruns e redes sociais, como fatores cruciais nos momentos de escolhas de produtos ou serviços, por parte dessa geração. (DABIJA; BEJAN; TIPI, 2018).

Nascidos entre 1981 e 1997 foram os primeiros a serem rotulados como "Nativos Digitais", devido à conexão que estabeleceram com essas plataformas desde a infância. Empregam essa ferramenta para se informar, para compartilharem vivências,

[3]É um portal da internet que pertence à Microsoft com notícias sobre diversas editorias e costuma ter destaque nos produtos da empresa.
[4]É um método de comunicação digital que usa dispositivos eletrônicos para entregar mensagens.
[5] É um software da Microsoft com funções de videoconferência, chat, transferência de arquivos e ligações de voz
[6] Foi uma rede social, criada em 24 de janeiro de 2004 e desativada em 30 de setembro de 2014
[7] É uma rede social americana que oferece uma rede interativa de amigos, perfis pessoais, blogs, grupos, fotos, músicas e vídeos enviados por usuários
[8] É uma rede social que permite o compartilhamento de fotos, vídeo, texto e áudio.
[9] É uma rede social e um serviço de micro blog para comunicação em tempo real
[10] É uma rede social que tem como foco os relacionamentos profissionais.
[11] É o nome dado a uma faixa geracional específica, composta por pessoas nascidas a partir de meados dos anos 1946 a 1964.

sucessos, lembranças e gostos pessoais. Além disso, fazem uso dessas plataformas, na tentativa de expandir seu círculo de relacionamentos e buscar satisfação social e emocional. O tema sobre dependência tecnológica e de redes sociais, começaram a serem discutidos quando estes jovens passaram a apresentar comportamentos ansiosos (TURKE, 2015).

Pessoas nascidas em 1997 a 2010 dominam as diversas redes sociais existentes, pois cresceram com elas, onde depositam mais de duas horas por dia, conectados virtualmente em redes sociais. Possuem uma grande necessidade de serem descolados, se importando com *status* e a imagem que passam para os outros. Preocupam-se com números de curtidas, e deixam compartilhamentos impactarem suas vidas e seus pensamentos. Os usos excessivos dessas ferramentas influenciam o psicológico, os sentimentos e o bem-estar físico (LARANGEIRAS, 2016).

4.3Influência do uso das redes sociais nos adolescentes

Muito tem sido discutido acerca da influência do uso das redes sociais nos adolescentes. Segundo Fonseca et al. (2018), a maneira e a frequência deste uso, influenciam a vida e implicam na configuração de diversos fatores que podem transformar a interação e nossos saberes individuais e sociais.

> A empresa de pesquisa *GlobalWebIndex*, com sede em Londres, analisou dados de 45 dos maiores mercados de internet do mundo e estimou que o tempo diário médio que cada pessoa dedica a sites ou aplicativos de mídia 5 Indivíduos que possuem comportamentos narcisistas usa a fantasia para que possa preencher seu vazio, são pessoas que possuem um retardo afetivo muito grande. Então para esse vazio possa ser preenchido adora se elevar mais do que o outro social aumentou de cerca de 90 minutos em 2012 para 143 minutos nos primeiros três meses de 2019 (BRASIL, 2019, s/p).

A utilização inadequada das redes sociais pode acarretar uma série de efeitos adversos, incluindo distúrbios do sono, desequilíbrios na nutrição e atividade física, um desempenho acadêmico ou profissional comprometido e danos nas relações interpessoais (MOROMIZATO et al., 2017).

Considerando que os seres humanos possuem um neurotransmissor responsável por diversos processos, sobretudo a cognição, compensação e na geração e

sensação de emoção (prazer, sensação de recompensa, alterações de humor, regularização do sistema endócrino, dentre outros). Neste sentido Lembke (2022, p.63) explica que:

> Logo depois da sugestão condicionada, a descarga de dopamina no cérebro diminui, não apenas para níveis básicos, mas abaixo do nível básico. Esse estado transitório de déficit mínimo de dopamina é o que nos motiva a buscar nossa gratificação. Os níveis de dopamina abaixo da linha de base levam ao anseio. O anseio resulta numa atividade intencional para obtenção da droga. Depois que conseguimos a recompensa esperada, a descarga de dopamina no cérebro aumenta bem acima da linha básica tônica. Mas se a recompensa que esperamos não se materializa, os níveis de dopamina caem bem abaixo da linha básica. O que equivale a dizer, se conseguimos a recompensa esperada, podemos conseguir um pico ainda maior; se não conseguimos a recompensa esperada, vivenciamos uma queda ainda maior (LEMBKE, 2022, p. 63).

Relacionando essa sensação de recompensa com as redes sociais, esta estimularia a liberação de dopamina, através do seu sistema de "*likes*" [12]e visualizações, poderia ser ativado esse neurotransmissor, como uma recompensa.

As redes sociais têm mecanismos para satisfazer desejos, como curtidas e atualizações instantâneas, atendendo à necessidade humana de aceitação. A incerteza sobre a repercussão, gera variações nas interações. O uso regular molda expectativas, liberando dopamina, em resposta a um *feedback* positivo. À medida que os padrões se solidificam, os algoritmos complicam a satisfação, exigindo mais tempo e atenção. Os usuários, mesmo inconscientemente, mantêm expectativas. Para evitar que estas diminuam, os algoritmos às vezes as cumprem, reiniciando o ciclo de busca por prazer.

Pelo consumo excessivo das redes, os adolescentes podem desenvolver ansiedade e depressão, pela comparação constante com os outros, o *cyberbullying*[13] e a pressão para obter aprovação, podem causar ansiedade, depressão, e dependência digital. Alguns adolescentes podem desenvolver uma dependência patológica das redes sociais, afetando o bem-estar psicológico. Devido à alta exposição a imagens idealizadas, pode haver distorção da autoimagem dos adolescentes (MOROMIZATO et al. 2017).

Embora as redes sociais possam promover a conexão, também podem levar ao isolamento físico, à medida que os adolescentes passam menos tempo cara a cara com

[12] Significa curtir a foto, o vídeo ou publicação nas redes sociais.
[13] É a prática da intimidação, humilhação, exposição vexatória, perseguição, calúnia e difamação por meio de ambientes virtuais, como redes sociais

amigos e familiares (SILVA et al., 2022), e através disso, obter relações sociais superficiais online, podem ser menos profundas e significativas do que as *offline* [14] (LANGARO, 2014).

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que, de fato, as redes sociais têm um grande impacto na vida dos adolescentes, devido a possibilidade de contribuir para compartilhar experiências e conectá-los com diversas pessoas, mas com uso exacerbado, pode-se apresentar efeitos negativos, que merecem atenção.

O fato de os adolescentes utilizarem as redes sociais para estabelecer conexões e buscar aceitação em grupos sociais, pode fazer com que busquem aprovação demasiada, o que pode levar a uma autoimagem distorcida, e à ansiedade, devido a comparação constante. A dependência das redes sociais e a exposição a conteúdo prejudicial, como o *cyberbullying*, podem ser prejudiciais à saúde mental dos jovens.

Além disso, o uso excessivo de redes sociais, pode acarretar impactos negativos na qualidade do sono, nutrição e atividade física. A dependência digital e a desconexão do mundo real, também podem induzir jovens ao isolamento social e a criar relações superficiais.

Para mitigar esses impactos negativos, é essencial, que os adolescentes, pais e educadores, promovam o uso saudável das redes sociais, incentivando a moderação, a consciência digital e a busca de um equilíbrio entre o mundo virtual e o real. A educação sobre o uso responsável das redes sociais e o incentivo à construção de uma autoestima sólida são cruciais para colaborar com os adolescentes a navegarem por esse ambiente digital complexo. As redes sociais podem ser valiosas, desde que sejam utilizadas com discernimento e autoconhecimento. Portanto, as mídias sociais possuem um impacto biopsicossocial nos jovens, com efeitos diretos em sua saúde física, mental e suas relações sociais. É fundamental que os adolescentes e seus pais estejam cientes desses efeitos, a fim de promover um equilíbrio saudável entre o uso das redes sociais e a vida *offline*.

[14] Sem acesso à Internet; desconectado ou temporariamente inativo.

6 REFERENCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL. M. (1980). **Adolescência normal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1980.

ALMEIDA, T. **Influência da Comparação Social na Apresentação de Si de Adolescentes na Rede Social Digital Instagram**. Dissertação de Mestrado. Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36064>. Acesso em: 5 ago. 2023.

ARIÈS, P. **História social da criança e da família**, 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1981.

BAUMAN, ZYGMUNT. **Globalização: As Consequências Humanas**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar,1999.

BOTTERI, Tiziano; CREMONESI, GUIDO. **Millennials e oltre. Nuove generazioni e paradigmi manageriali.** Milano: Franco Angeli, 2019.

COSTA, A.C.G. **Protagonismo Juvenil: Adolescência, educação e participação democrática**. Salvador: Fundação Odebrecht, 2000.

DABIJA, Dan-Cristian; BEJAN, Brindusa Mariana; TIPI, Nicoleta. Generation X versus millennials communication behaviour on social media when purchasing food versus tourist services. **Ekonomie a Management**, V. 21, n. 1, p. 191-205, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/324184044_Generation_X_versus_Millennials_communication_behaviour_on_social_media_when_purchasing_food_versus_tourist_services>. Acesso em: 20 nov. 2023.

FONTANA, F. Técnicas de pesquisa. In: MAZUCATO, T. (org.). **Metodologia da pesquisa e do trabalho científico.** Penápolis, SP: FUNEPE, 2018. p. 59-78. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5324848/mod_resource/content/1/Metodologia-MAZUCATO%28Org%29.pdf >. Acesso em: 22 ago. 2023.

HALL, G. S. (1904). **Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education** (Vol. 2). New York: D. Appleton and Company. Disponível em: <https://archive.org/details/adolescenceitsps002hall>. Acesso em: 5 set. 2023.

GONÇALVES, S.A.; AVANCI.J.Q. **Labirintos dos espelhos: Formação da auto-estima na infância e na adolescência.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004.

LARANGEIRA, Álvaro Nunes; CARDOSO, Moisés; KUMM, Alexandre Artur. Interações temporais na era da convergência: perspectivas das Gerações Y e Z nas redes

sociais digitais. **Educação, Cultura e Comunicação**, v. 7, n. 14, 2016. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/post/interacoes-temporais-na-era-da-convergencia-perspectivas-das-geracoes-y-e-z-nas-redes-sociais-digitais>. Acesso em: 19 nov. 2023.

LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, jul. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/>. Acesso em: 18 ago. 2023.

MAGALHÃES, LARISSA AGUIAR. **Associação entre transtorno de ansiedade social, habilidades sociais e autoestima em adolescentes.** 2017. 99f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de São João Del-Rei: Minas Gerais. Disponível em: <https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=7705596>. Acesso em: 24 set. 2023.

MALAFAIA, G. S. Gestão Estratégica de Pessoas em ambientes multigeracionais. In: **CONGRESSO NACIONAL EM EXCELÊNCIA EM GESTÃO**, 7, 2011, Rio de Janeiro. Anais. Disponível em: <https://www.professores.uff.br/screspo/wp-content/uploads/sites/127/2017/09/PSI_P2_artigo10.pdf >. Acesso em: 5 nov. 2023.
MAY, R. **O significado da ansiedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1980.

MOROMIZATO, M. S. et al. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. med**. V. 41, p. 497-504, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-958556>. Acesso em: 5 ago. 2023.

MOTANDON. C. Sociologia da infância balanço dos trabalhos em língua inglesa. **Cadernos de Pesquisa**, v.112, p. 33-60, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/sdJPPzYbpq6NBY75YhdNwdr/>. Acesso em: 5 set. 2023.
MOURA, D., Moura, H., Filgueiras, G., Freire, S., Negreiros, F., y Medeiros, E. Fear of missing out (FOMO). Mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. **Psicología, Conocimiento y Sociedad,** v.11, p.147-168, 2022. Disponível em: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v11n3/1688-7026-pcs-11-03-99.pdf >. Acesso em: 15 nov. 2023.

OLIVEIRA, MARIA INES SANTANA, de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Rev. bras. ter. cogn.** Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006>. Acesso em: 5 out. 2023.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano.** 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2016.

PEMPEK, T.; YERDOKIA, Y.; CALVERT, S. College students' social networking experiences on Facebook. **Journal of Applied Developmental Psychology**, v. 30, n. 3, p. 227-238, 2009. DOI: 10.1016/j.appdev.2008.12.010

RENNÓ, A. F. C. V., & SALLES, A. C. Discurso e hashtag: diferentes modos de pertencimento no Instagram. **Discurso, Sociedade E Linguagem**, v.11, 69-90, 2020. DOI: https://doi.org/10.35501/dissol.vi11.652

ROSA, GABRIEL ARTUR MARRA e; SANTOS, BENEDITO RODRIGUES DOS. Repercussões das redes sociais na subjetividade de usuários: uma revisão crítica da literatura. **Temas psicol.,** v. 23, n. 4, p. 913-927, 2015. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000400010>. Acesso em: 16 set. 2023.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. DE M. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 227–234, 2010. Disponível em: < https://www.scielo.br/j/ptp/a/MxhVZGYbrsWtCsN55nSXszh/>. Acesso em: 25 set. 2023.

SOUZA, C. DE.; SILVA, D. N. H. ADOLESCÊNCIA EM DEBATE: CONTRIBUIÇÕES TEÓRICAS À LUZ DA PERSPECTIVA HISTÓRICO-CULTURAL. **Psicologia em Estudo**, v. 23, p. 2303, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/jKmy5CvDmf7p987ycXnVHPx/>. Acesso em: 5 out. 2023.
SOUZA, SAF de. As redes sociais e a liquidez na Sociedade 140 bytes: sob os olhos da Coruja de Minerva. **Artigo apresentado sob a forma de palestra na XIV Semana de Letras da Universidade Federal do Amazonas**, v. 29, 2009. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/176298028/As-Redes-Sociais-e-a-Liquidez-Na-Sociedade>. Acesso em: 5 ago. 2023.

TASCHNER, G. B. Paradoxos da Comunicação e do Consumo no Brasil do séc. XXI. **Comunicação Mídia e Consumo**, v. 8, n. 23, p. 199–216, 2011. DOI: 10.18568/cmc.v8i23.276.

TURKLE, Sherry. **Alone togheter, why we expect more from technology and less from each other**. New York: Basic Book, 2011.

VERMELHO, S. C.; VELHO, A. P. M.; BERTONCELLO, V. Sobre o conceito de redes sociais e seus pesquisadores. **Educação e Pesquisa**, v. 41, n. 4, p. 863-881, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/108878>. Acesso em: 15 out. 2023.

WAGNER, A.; Verza, F.; Spizzirri, R; Eifler, C. Saraiva. **Adolescência e Comunicação Virtual**. 1. ed. Rio Grande do Sul: Sinodal, 2009.