

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS DO ENSINO MÉDIO E A PREVALÊNCIA DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET NO SEU DIA A DIA

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA USE ON THE MENTAL HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE PREVALENCE OF INTERNET ADDICTION IN THEIR DAILY LIVES

Sarah Ellis dos Santos Vargens ¹

Livia Bedin ²

RESUMO: As mídias sociais, em particular, tornaram-se uma parte integrante da vida cotidiana, especialmente para os adolescentes. É importante ressaltar que cada indivíduo vivencia a adolescência de maneira singular, e o ritmo de desenvolvimento pode variar significativamente entre eles. As experiências e os desafios enfrentados pelos adolescentes também são influenciados pelo ambiente cultural, socioeconômico e familiar em que estão inseridos, o que pode impactar diretamente sua qualidade de vida. Tem como objetivo investigar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de jovens do ensino médio e a prevalência da dependência de internet no seu dia a dia. Trata-se de um estudo observacional analítico transversal com uma amostra probabilística aleatória estratificada composta por adolescentes de 15 a 17 anos, onze meses e 29 dias, que são estudantes do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador (CESAM). Diante desse cenário, torna-se fundamental que escolas, famílias e políticas públicas estejam atentas à educação digital, à promoção da saúde mental e à valorização de atividades offline que fortaleçam a autonomia, o senso crítico e os vínculos sociais desses jovens.

Palavras-chave: Adolescentes; Saúde Mental; Dependência; Internet

¹UniSales. Vitória/ES, Brasil. e-mail.

²UniSales. Vitória/ES, Brasil. e-mail: lbedin@salesiano.br

ABSTRACT Social media, in particular, has become an integral part of daily life, especially for teenagers. It is important to emphasize that each individual experiences adolescence in a unique way, and the pace of development can vary significantly among them. The experiences and challenges faced by adolescents are also influenced by the cultural, socioeconomic, and family environment in which they are embedded, which can directly impact their quality of life. This study aims to investigate the impact of social media use on the mental health of high school students and the prevalence of internet addiction in their daily lives. This is a cross-sectional analytical observational study with a stratified random probability sample composed of adolescents aged 15 to 17 years, eleven months, and 29 days, who are students at the Salesian Center for Working Adolescents (CESAM). Given this scenario, it is essential that schools, families, and public policies pay attention to digital education, the promotion of mental health, and the valuing of offline activities that strengthen the autonomy, critical thinking, and social bonds of these young people.,

Keywords: Adolescents; Mental Health; Addiction; Internet.

1 INTRODUÇÃO

A era digital trouxe consigo uma revolução na forma como nos comunicamos e interagimos. As mídias sociais, em particular, tornaram-se uma parte integrante da vida cotidiana, especialmente para os adolescentes. No entanto, o impacto dessas plataformas sobre a autoestima e a autoimagem dos jovens é uma área que requer investigação aprofundada.

As redes sociais tornaram-se parte indissociável da vida dos jovens, moldando a forma como se comunicam, se informam e se expressam (Petit; Boisseuil; Iffli, 2015). Essas plataformas são ferramentas onipresentes no cotidiano juvenil e influenciam significativamente sua comunicação, acesso à informação e modos de expressão. Entretanto, a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens é complexa e multifacetada, apresentando impactos tanto positivos quanto negativos. Compreender essa relação é fundamental para promover o bem-estar mental dos adolescentes na era digital (De Oliveira et al., 2019).

Do lado positivo, as redes sociais podem oferecer aos jovens uma plataforma para conexão social e apoio emocional, contribuindo para reduzir a solidão e o isolamento. Elas possibilitam a formação de comunidades virtuais baseadas em interesses, hobbies e experiências compartilhadas, favorecendo o senso de pertencimento e identidade. Além disso, funcionam como fonte de informações e recursos sobre saúde mental, bem-estar e outros temas relevantes para essa faixa etária, além de oferecerem suporte a grupos minoritários (Almeida, 2019).

Por outro lado, é importante reconhecer os riscos associados ao uso das redes sociais. O cyberbullying e o assédio online podem causar prejuízos significativos à saúde mental, especialmente entre adolescentes mais vulneráveis. A comparação social com perfis idealizados pode levar à baixa autoestima, sentimentos de inadequação e inveja, enquanto o uso excessivo pode estar ligado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão. O sono também pode

ser prejudicado pelo uso noturno de dispositivos eletrônicos, afetando humor, concentração e aprendizagem. Ademais, o uso compulsivo pode interferir em áreas essenciais da vida, como estudos, relacionamentos e atividades extracurriculares (Medeiros et al., 2021; Almeida, 2019).

Diversos fatores influenciam o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens, incluindo tempo de uso, tipo de atividade realizada, condições prévias de saúde mental e suporte social offline. É fundamental incentivar um uso consciente e equilibrado, com limites de tempo e períodos livres de telas, além de promover o engajamento com conteúdo positivo e inspiradores. O diálogo aberto sobre experiências nas redes sociais e a busca por ajuda profissional em casos de sofrimento emocional são essenciais para o bem-estar dos jovens em um mundo digital em constante transformação.

Segundo Martins, Brandão e Mott (2023), as mídias sociais têm impacto expressivo na vida dos jovens, afetando várias dimensões do bem-estar e desenvolvimento, como aspectos emocionais, relações sociais, desempenho escolar, comportamento, desenvolvimento físico e níveis de sedentarismo.

Um adolescente é geralmente definido como um indivíduo em transição entre a infância e a idade adulta. Trata-se de um estágio de desenvolvimento que ocorre durante a puberdade e abrange aproximadamente dos 10 aos 19 anos de idade, embora esses limites possam variar conforme o contexto cultural e social (World Health Organization, 2013).

Durante a adolescência, ocorrem diversas mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. O corpo passa por transformações marcantes, como crescimento acelerado, desenvolvimento dos órgãos sexuais e surgimento de características sexuais secundárias. Além disso, alterações hormonais influenciam o humor, o comportamento e a percepção do mundo ao redor (Brasil, 2008).

No âmbito psicossocial, os adolescentes buscam construir sua identidade pessoal, autonomia e independência, ao mesmo tempo em que moldam sua personalidade e valores. Esse processo pode envolver experimentações, questionamentos, conflitos familiares e desafios relacionados à pressão social e ao desenvolvimento da sexualidade (Rocha; et al. 2021).

Nesse estudo ressaltar que cada indivíduo vivencia a adolescência de maneira singular, e o ritmo de desenvolvimento pode variar significativamente entre eles. As experiências e os desafios enfrentados pelos adolescentes também são influenciados pelo ambiente cultural, socioeconômico e familiar em que estão inseridos, o que pode impactar diretamente sua qualidade de vida.

O objetivo geral deste estudo foi analisar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de jovens do ensino médio, bem como investigar a prevalência da dependência de internet em seu cotidiano. Os objetivos específicos, examinar a relação entre o tempo de uso das redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e outros problemas de saúde mental; Investigar o impacto de diferentes tipos de interação nas redes sociais (por exemplo, comparação social, cyberbullying, busca por validação) na saúde mental dos usuários; Investigar os fatores individuais (por exemplo, personalidade, impulsividade, autoestima) e sociais (por exemplo, pressão dos pares, apoio social) que aumentam o risco de dependência de internet e problemas de saúde

mental relacionados ao uso das redes sociais; Identificar os fatores que podem proteger os usuários dos efeitos negativos do uso das redes sociais na saúde mental (por exemplo, uso consciente das redes sociais, engajamento em atividades offline, apoio social); Analisar as diferenças nos fatores de risco e proteção no grupo estudado.

2 METODOLOGIA

Foi realizado uma revisão bibliográfica para entender como pode se dar as alterações na neuroquímica do cérebro, distorções da autoimagem a partir do uso das redes sociais bem como, rever o que já foi estudado sobre o tema.

Trata de um estudo observacional analítico transversal com uma amostra probabilísticas aleatória estratificada composta por adolescentes de 15 a 17 anos, onze meses e 29 dias, que são estudantes do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador (CESAM).

A inclusão na amostra é baseada nos adolescentes que tiveram os Termos de Consentimento assinado pelos pais ou responsáveis e o termo de Aceite assinados pelo adolescente (APÊNDICE A, B) e que expressarem interesse em participar da pesquisa.

O primeiro questionário que foi aplicado para traçar o perfil socioeconômico, cultural e demográfico da amostra (APÊNDICE C).

O outro instrumento por meio de um questionário estruturado, contendo 20 questões fechadas, autoaplicável, elaborado por outros pesquisadores que já foi testado e traduzido para português do Brasil e publicado por Sales, Costa e Gai (2021) *Internet Adicione Test (IAT)* (APÊNDICE D).

Este instrumento segundo Pontes, Patrão e Greiffiths, (2014) serve para avaliar a dicção à internet em seus usuários e consiste em 20 itens que podem ser respondidos em uma escala do tipo Likert. Ele classifica os indivíduos em três categorias de uso da internet: mediano, problemático e com adicção. No entanto, é importante observar que a validação desse teste para determinadas populações revela uma grande heterogeneidade nos resultados obtidos, especialmente em relação às propriedades psicométricas. Essas propriedades, como confiabilidade e validade, são essenciais para garantir a qualidade científica dos resultados obtidos após a aplicação do instrumento (Pontes, Patrão, Griffiths, 2014).

Neste estudo, a abordagem escolhida é a quantitativa, que se concentra na quantificação do tratamento e na coleta de dados, utilizando análise estatística (Hulley et al., 2015; Polit; Beck, 2011). Essa abordagem visa obter informações numéricas para tratamento estatístico, buscando resultados mais precisos e objetivos (Richardson, 2011; Polit; Beck, 2011).

Após a coleta dos dados, as respostas dos instrumentos foram organizadas, em uma planilha Excel, digitalizadas em um banco de dados e conferidas. Posteriormente foram separadas por parâmetros a serem analisados. Realizados análises descritivas de todas as variáveis do estudo, por meio de distribuição de frequência absoluta e relativa das variáveis categóricas e de síntese numérica das variáveis contínuas.

O estudo passou pelo Comitê de ética em Pesquisa atendendo as normas da resolução nº 466 que após explicação dos objetivos ao participante, ele receberá o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido para assinar (Parecer do CEP: 6.640.839).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa pesquisa foi realizada com adolescentes de 15-17 anos, que participam do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador (CESAM). Uma é uma instituição sem fins lucrativos, a qual desenvolve qualificação socioprofissional, inserção no mundo do trabalho e o acompanhamento socioeducativo de adolescentes e jovens em situação de risco e vulnerabilidade.

Entre os adolescentes entrevistados que estão matriculados no CESAM, 153 participaram da pesquisa, sendo do sexo feminino 69(45,1%) e masculino 84 (54,9%).

TABELA 1 - PERFIL SOCIODEMOGRAFICO		
Variáveis	Nº de Jovens	%
Sexo		
Feminino	69	45,1%
Masculino	84	54,9%
Estado Civil		
Casado	7	4,6%
Outros	13	8,5%
Solteiro	133	86,9%
Cidade onde Mora		
Vitória	50	32,7%
Vila Velha	51	33,3%
Serra	14	9,20%
Cariacica	33	21,6%
Viana	5	3,3%
Ano Escolar		
9º do Ensino Fundamental	26	17,0%
1º do Ensino Médio	44	28,8%
2º do Ensino Médio	42	27,5%
3º do Ensino Médio	33	21,65%
Ensino Médio concluído	5	3,3%
Moradia		
Alugada	49	32%
Própria	104	68%

Situação de Moradia		
Pais	137	89,5%
Avos	6	3,9%
Outros Familiares	9	5,9%
Sozinho	1	0,7%
Residência possui saneamento básico		
Sim	147	96,1%
Não	6	3,9%
Tratamento de Água		
Sim	148	96,7%
Não	5	3,3%
Plano de Saúde		
Sim	83	54,2%
Não	70	45,8%
Vê Televisão por dia		
+ DE 3 Horas	17	11,1%
1 À 2 Horas	126	82,4%
2 À 3 Horas	10	6,5%
Lê Jornal/ Revista		
Não	134	87,6%
Sim	19	12,4%
Frequenta Museu		
Não	140	91,5%
Sim	13	8,5%
Frequenta Teatro ou Cinema		
Não	45	29,4%
Sim	108	70,6%
Faz Parte de Alguma Religião		
Não	39	25,5%
Sim	114	74,5%
Já Trabalha ou Trabalhou		
Não	2	1,3%
Sim	151	98,7%

Fonte: próprio autor

O perfil sociodemográfico dos 153 adolescentes participantes da pesquisa revela uma leve predominância do sexo masculino, representando 54,9% do total, enquanto as jovens do sexo feminino correspondem a 45,1%. Quanto ao estado civil, a maioria esmagadora é solteira (86,9%), o que é esperado para a faixa etária analisada, sendo os demais distribuídos entre casados (4,6%) e outros estados civis (8,5%).

No que diz respeito à localização geográfica, observa-se que os adolescentes estão majoritariamente concentrados nos municípios de Vila Velha (33,3%) e Vitória (32,7%), seguidos por Cariacica (21,6%), Serra (9,2%) e Viana (3,3%). Tais dados indicam uma amostra urbana, concentrada nas principais cidades da região metropolitana da Grande Vitória (ES).

Em relação à escolaridade, destaca-se que a maioria dos jovens está cursando o ensino médio, com 28,8% no 1º ano, 27,5% no 2º ano e 21,7% no 3º ano. Um grupo menor ainda está no 9º ano do ensino fundamental (17%), e apenas 3,3% já concluíram o ensino médio, o que sugere uma faixa etária média entre 15 e 18 anos.

Quanto às condições de moradia, a maior parte dos adolescentes reside em casas próprias (68%), e 32% vivem em imóveis alugados. A convivência familiar também é marcante: 89,5% moram com os pais, enquanto 3,9% vivem com os avós, 5,9% com outros familiares e apenas 0,7% moram sozinhos. No que se refere à infraestrutura domiciliar, 96,1% afirmam ter acesso ao saneamento básico e 96,7% contam com tratamento de água, indicando boas condições sanitárias para a maioria.

No aspecto da saúde, 54,2% dos adolescentes possuem plano de saúde, enquanto 45,8% dependem exclusivamente do sistema público. Em termos de hábitos de consumo de mídia, a maioria (82,4%) assiste televisão entre uma e duas horas por dia, 11,1% assistem por mais de três horas, e 6,5% entre duas e três horas. Por outro lado, o hábito de leitura de jornais e revistas é pouco presente: 87,6% afirmam não ter esse costume.

A participação em atividades culturais é baixa no que se refere à visita a museus (apenas 8,5% frequentam), mas mais elevada em relação ao teatro e cinema, frequentados por 70,6% dos jovens. No que diz respeito à religião, 74,5% dos adolescentes declararam fazer parte de alguma tradição religiosa, o que demonstra uma forte presença da religiosidade em suas vidas.

Um dado bastante expressivo é o fato de que 98,7% dos adolescentes já trabalharam ou estão trabalhando, o que indica uma inserção precoce no mundo do trabalho. Essa realidade pode estar associada a fatores socioeconômicos e à necessidade de complementar a renda familiar, bem como à participação em programas de aprendizagem ou trabalho informal.

De forma geral, o grupo apresenta um perfil urbano, com boas condições básicas de moradia e saneamento, vivência familiar estruturada e forte presença no mercado de trabalho. Entretanto, também é possível observar baixos índices de leitura e de acesso a espaços culturais como museus, o que sugere desafios no incentivo à formação cultural e educacional mais ampla.

Na tabela 2 podemos verificar as condições gerais da família do adolescente, como a análise do grau de instrução dos chefes de família revela um perfil predominantemente de escolaridade média. A maior parte dos responsáveis (47,1%) concluiu o ensino médio, o que representa quase metade do total das famílias. Além disso, 16,3% possuem ensino superior completo, enquanto 5,2% têm superior incompleto, indicando que aproximadamente 21,5% dos chefes de família têm alguma formação no nível superior.

Por outro lado, uma parcela significativa ainda possui apenas o ensino fundamental: 14,4% têm o fundamental completo, e outros 5,9% concluíram até a 4ª série. Grupos menores apresentam escolaridade bastante limitada, com 1,3% possuindo apenas o primário incompleto e 0,7% sendo analfabetos ou com até a 3ª série do ensino fundamental. Alguns registros apresentam combinações ou classificações mistas, como "ginásio incompleto/completo" e "primário incompleto/completo", que, somados, representam 5,2% dos casos.

TABELA 2- Contagem de Grau de instrução do chefe da família:	
Analfabeto/ Até 3º Série Fundamental	1(0,7%)
Analfabeto/Primário incompleto	2 (1,3%)
Até 4º Série Fundamental	9 (5,9%)
Colegial completo	6(3,9%)
Fundamental Completo	22(14,4%)
Ginásio incompleto completo/ Colegial	6(3,9%)
Médio Completo	72 (47,1%)
Primário incompleto completo/ Ginásio	2 (1,3%)
Superior Completo	25 (16,3%)
Superior incompleto	8 (5,2%)

Fonte: próprio autor

Esses dados indicam um cenário de relativa diversidade no nível educacional dos chefes de família, com predomínio de escolarização de nível médio, mas ainda com presença relevante de níveis mais baixos de formação. Isso pode impactar diretamente nas oportunidades socioeconômicas dessas famílias e influenciar, inclusive, as perspectivas educacionais e profissionais dos adolescentes sob sua responsabilidade.

A Tabela 3 apresenta dados sobre os hábitos e comportamentos relacionados ao uso da internet entre os adolescentes pesquisados, revelando padrões que indicam desde o uso moderado até sinais claros de uso problemático e possível dependência digital.

Um dos primeiros aspectos que chama atenção é que mais da metade dos adolescentes (54,9%) afirmam que frequentemente ou sempre passa mais tempo na internet do que pretendia, o que indica perda de controle sobre o tempo conectado. Embora 68,6% relatem que nunca ou raramente deixam de realizar tarefas domésticas por causa da internet, uma parcela de 31,4% admite fazer isso ocasionalmente ou com maior frequência, mostrando que o uso digital já interfere nas responsabilidades cotidianas de uma parte relevante do grupo.

Tabela 3: Frequência de tempo frente as telas

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Uso da internet por mais tempo do que o planejado	8 (5,2%)	32 (20,9%)	53 (34,6%)	29 (19,0%)	31 (20,3%)

Fonte: próprio autor

O tempo de tela não se limita somente a televisão ou computador, mas também a programas, videogames, mensagens de texto, redes sociais, ouvir música e em diversas atividades que estão vinculadas de alguma forma às telas e a tecnologia. A maioria dessas mídias são sociais, permitindo a comunicação com outras pessoas e o compartilhamento de conteúdo. O acesso não monitorado às redes sociais pode aumentar o risco de bullying, cyberbullying e problemas acadêmicos (Sales, Costa e Gai 2021).

Conforme os dados apresentados por Cheffer e outros (2023) por meio de entrevista, verificou-se que os adolescentes estão sob risco de contrair doenças psiquiátricas como depressão, ansiedade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtornos alimentares e comportamentos auto lesivos, estão relacionados ao alto consumo das mídias digitais.

Segundo o autor McAlister (2018), os fatores demográficos como gênero e etnia podem modificar ainda mais o risco de transtorno mental, dependendo, por sua vez, de como a riqueza, o poder e os recursos são distribuídos por gênero e etnia. Isso sugere ainda que as distribuições de doenças mentais podem ser moldadas por ambientes sociais, econômicos e físicos ao longo da vida, colocando os grupos populacionais mais desfavorecidos em maior risco de doenças mentais por meio da exposição a circunstâncias sociais e econômicas desfavoráveis

A Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2021 informou que quanto mais fatores de risco os adolescentes estão expostos, maior o impacto potencial em sua saúde mental. E um desses fatores que podem contribuir com esse impacto e a influência da mídia.

Na Tabela 4 a maioria dos participantes 49 (32%) relataram nunca/raramente, 36% abandonam as tarefas domésticas ocasionalmente para permanecer na internet. Entretanto, uma pequena parcela mostra que de forma frequente 17%, quase sempre 5,9% e sempre 8,5%, totalizando mais de 30% dos participantes deixam as tarefas de lado para ficar na internet.

Esses dados sugerem que, embora a menor parte dos participantes não consegue conciliar o uso da internet com suas responsabilidades, a qual de acordo com (Sales, Costa e Gai 2021) o excesso de tempo nas mídias digitais, pode afetar os hábitos alimentares, sedentarismo, comportamentos violentos ou agressivos, uso ou abuso de substâncias lícitas e ilícitas, depressão, transtornos de imagem corporal, alterações no ciclo sono/vigília, hiperatividade e transtornos de conduta, colocando esse grupo em risco.

Tabela 4: Abandono das tarefas em troca das telas

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Abandono de tarefas domésticas para usar a internet	49(32%)	56(36,6%)	26(17%)	9(5,9%)	13(8,5%)

Fonte: próprio autor

Na meta-análise realizada por Liu e outros (2022) relatam em seus resultados que o risco de depressão aumentou em 13% para cada hora de aumento no uso de mídia social, e essas associações foram mais fortes para meninas adolescentes do que para meninos; no entanto, os meninos ainda demonstraram um aumento significativo no risco de depressão.

Conforme Puukko e outros (2020), adolescentes que apresentam sintomas depressivos tendem a elevar, ainda que de forma moderada, o uso ativo das mídias sociais, sobretudo em interações com outras pessoas. Essa dinâmica pode refletir um comportamento compensatório, indicando que o engajamento nas redes sociais aumenta à medida que os sintomas depressivos se intensificam.

Contudo a grande maioria dos entrevistados demonstra que consegue conciliar suas responsabilidades com o uso da internet e apresentam certo controle do consumo das mídias digitais saindo desse risco relatado pelos autores Sales Costa e Gai (2021), Liu e outros (2022) e Puukko e outros (2020).

Os resultados apresentados na Tabela 5 mostram que a grande maioria dos participantes 71,9% relataram nunca ou raramente preferem a internet ao convívio com parceiro(a), o que indica, priorizar a vida afetiva diante do uso digital. Contudo, observa-se que 27,7% da amostra afirmaram que essa substituição ocorre ocasionalmente 13,1%, frequentemente 7,2%, quase sempre 1,9% ou sempre 5,9%, revelando uma proporção significativa o que representa uma minoria significativa que valoriza mais o mundo virtual do que o convívio afetivo real.

Tabela 5: Uso da internet ao convívio com parceiro

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Preferir a interação online ao convívio com o(a) parceiro(a)	110(71,9%)	20(13,1%)	11(17%)	3(5,9%)	9(8,5%)

Fonte: próprio autor

Segundo Sales, Costa e Gai (2021), a internet representa um ambiente rico em possibilidades, contribuindo para o acesso dos adolescentes a informações, fortalecendo vínculos sociais e mantendo a proximidade com pessoas próximas. No entanto, os autores alertam para a necessidade de uma formação digital adequada, que evite a exposição de informações sensíveis e incentive pais e responsáveis a supervisionarem o uso que os adolescentes fazem das redes sociais.

Embora os achados apresentem uma predominância de respostas negativas (nunca/raramente), a porcentagem de indivíduos que priorizam a internet em comparação ao convívio afetivo merece atenção, considerando que relações íntimas são importantes devido ao auxílio com o apoio social e proteção à saúde mental. A prevalência observada sugere a necessidade de programas de orientação voltados não apenas ao tempo de uso, mas também ao impacto qualitativo do uso da internet nas interações sociais e afetivas.

Os dados da tabela 6 indicam que 43,1% dos participantes relataram nunca ou raramente criar relacionamentos pela internet, enquanto 30,7% afirmaram fazê-lo ocasionalmente. Contudo, observamos que uma parcela expressiva, 26%, indicou realizar esse comportamento frequentemente (14,4%), quase sempre (7,2%) ou sempre (4,3%). Esse achado revela que, embora a maioria utilize a internet de forma mais restrita, e uma parte dos jovens utiliza ativamente a internet como espaço de sociabilidade, o que pode ser positivo, mas também oferece riscos, dependendo do tipo de interação virtual estabelecida.

Tabela 6: Frequência de relacionamentos sociais na internet

Fonte: próprio autor

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmen te	Frequentemen te	Quase sempre	Sempr e
Criação de novos relacionamentos/amizades pela internet	62(43,1%)	47(30,7%)	22(14,4%)	11(7,2%)	7(4,3%)

Fonte: próprio autor

Os achados destes dados reforçam a necessidade de compreender sobre a segurança do menor com relação a esse novo vínculo social estabelecidas pela internet. O uso consciente da internet deve levar em consideração não apenas o tempo de na internet, como também o tipo e a função das interações online.

Conforme Pereira Courte e outros (2024), a atuação integrada das famílias e responsáveis é indispensável para orientar um uso responsável das mídias digitais. Os autores ressaltam que a conscientização dos perigos associados ao excesso de redes sociais deve ser central, uma vez que fortalece a capacidade dos adolescentes de utilizarem esses ambientes de forma mais equilibrada e segura.

A análise na tabela 7 nos mostra que 41,8% dos participantes relataram que nunca ou raramente outras pessoas reclamam do tempo que passam na internet, enquanto 30,1% afirmaram que isso ocorre ocasionalmente.

Tabela 7: Frequência que as pessoas se queixam sobre tempo na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Queixas de outras pessoas sobre o tempo que você passa na internet	64(41,8%)	46(30,1%)	28(18,3%)	5(3,3%)	10(6,5%)

Fonte: próprio autor

No entanto, cerca de 28,1% apresentando na Tabela 7, relataram vivenciar essas queixas frequentemente 18,3%, quase sempre 3,3% ou sempre 6,5%. Esses dados sugerem que, embora a maioria dos indivíduos não enfrente conflitos significativos com familiares ou pessoas próximas em relação ao tempo online, há uma parcela relevante que vivencia tensões sociais decorrentes do uso excessivo da internet.

De acordo com Sales, Costa e Gai (2021) um fato preocupante é que os jovens, por estarem em processo de desenvolvimento biopsicossocial, demonstram uma certa imaturidade na avaliação dos riscos e benefícios do uso das tecnologias e redes sociais.

Matos e Godinho (2024) destacam que o uso excessivo de telas pode prejudicar o sono, comprometer a concentração, reduzir as interações sociais presenciais e afetar o desenvolvimento emocional e cognitivo, aspectos fundamentais para o crescimento saudável dos adolescentes.

A Lei nº 15.100/2025, sancionada pelo Ministério da Educação (Brasil, 2025), determina limitações ao uso de telefones celulares em instituições de ensino. A criação dessa legislação foi devido ao aumento das discussões sobre o uso de tecnologias móveis por estudantes, considerando as evidências que apontam prejuízos à atenção, ao rendimento acadêmico e ao bem-estar mental dos jovens.

Os achados da Tabela 8 nos revela que a maioria dos participantes 66,7% relataram que nunca ou raramente suas notas ou tarefas escolares pioraram em função do tempo gasto na internet. Ainda assim, 21,3% relatam essa ocorrência ocasionalmente e cerca de 12% afirmam que isso acontece frequentemente, quase sempre ou sempre. No entanto a maior parte dos entrevistados não percebe prejuízos acadêmicos diretamente, a visão de um grupo menor que reconhece declínio no desempenho escolar sugere que o uso excessivo da internet pode ter repercussões negativas na educação.

Tabela 8: Notas escolares pioram com tempo que fica na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Frequência suas notas ou tarefas da escola	102(66,7%)	33(21,3%)	11(7,2%)	3(2%)	4(2,6%)

Fonte: próprio autor

Segundo o estudo transversal observacional realizado por Vianna et al. (2025), o tempo gasto diante de dispositivos eletrônicos antes de dormir está relacionado a forma significativa com a velocidade de esquecimento ($\rho = 0,540$; $p = 0,012$). Isso sugere que o uso de telas à noite prejudica a consolidação de memórias recém-adquiridas. Os resultados reforçam a hipótese do estudo, indicando que tais hábitos afetam processos cognitivos fundamentais para o desempenho acadêmico dos adolescentes.

O resultado da Tabela 9 indicam que 11,1% dos participantes relataram que nunca acessam a internet antes de realizar outras tarefas, enquanto 34% afirmaram que isso ocorre ocasionalmente. No entanto, a maior parcela da amostra, 54,9%, relatou priorizar a internet frequentemente 28,1%, quase sempre 11,1% ou sempre 15,7% antes de realizar outras obrigações. Mostra que a internet é colocada em posição de prioridade, potencialmente interferindo no cumprimento de outras responsabilidades. Esse comportamento pode ser caracterizado como um sinal de alerta com relação ao uso da internet, especialmente quando compromete atividades importantes como a vida pessoal e educacional de parte dos jovens

Tabela 9: Frequência que acessa a internet antes de qualquer outra coisa

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Acessar a internet antes de outra atividade	17(11,1%)	52(34%)	43(28,1%)	17(11,1%)	24(15,7%)

Fonte: próprio autor

Vieira (2025) aponta que a crescente dependência da humanidade em relação às tecnologias digitais agrava os impactos decorrentes do uso constante de telas, com prejuízos particularmente evidentes na vida de crianças e adolescentes.

Sales, Costa e Gai (2021) destacam que as mídias digitais podem exercer forte influência na formação de estereótipos de comportamento, bem como nos hábitos e práticas adotados pelos adolescentes. Os autores alertam que tanto a idade de início quanto o uso excessivo dessas mídias podem impactar negativamente diversos aspectos, como hábitos alimentares, níveis de sedentarismo, comportamentos agressivos ou violentos, consumo de substâncias lícitas e ilícitas, além de favorecer quadros de depressão, distorções da imagem corporal, alterações no ciclo sono-vigília, hiperatividade e transtornos de conduta.

Os dados da tabela 10 indicam que a maioria dos participantes (62,7%) relataram que nunca seu desempenho ou produtividade no trabalho/escola piora devido ao uso da internet, enquanto 24,2% afirmaram que isso ocorre ocasionalmente. Logo, cerca de 13,2% relataram que essa piora acontece frequentemente (9,2%), quase sempre (3,3%) ou sempre (0,7%), evidenciando que uma pequena parcela significativa percebe impacto negativo do desempenho ou produtividade com relação ao uso digital.

Conforme observam Furini e Milanez (2025), o contato frequente com estímulos acelerados e respostas imediatas, característicos das tecnologias digitais, interfere negativamente na regulação emocional. Com isso, o tempo exagerado frente as telas não só reduzem experiências essenciais de aprendizagem, como também pode interferir nas interações sociais na infância e adolescência.

Tabela 10: Frequência que o desempenho piorou devido à internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Queda no desempenho escolar/profissional devido ao uso da internet	96(62,7%)	37(24,2%)	14(9,2%)	5(3,3%)	1(0,7%)

Fonte: próprio autor

Em 2020, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou um documento voltado à problemática da dependência virtual. São apresentados dados da pesquisa TIC Kids Online indicando que 21% das crianças e adolescentes já negligenciaram alimentação ou sono devido ao uso da internet. A SBP reforça que a exposição diária às telas acima de 2 a 3 horas, entre jovens de 11 a 18 anos, representa um importante indicador de risco para o desenvolvimento de dependência digital.

Segundo Vieira (2025), as telas passaram a ocupar um espaço constante nas casas e foram integradas aos sistemas educacionais. Diante disso, é fundamental orientar sobre os possíveis riscos do uso excessivo desses dispositivos, sobretudo quando utilizado de forma inadequada.

O resultado da Tabela 11 mostra que a maioria dos participantes (63,4%) relatou que nunca fica na defensiva ou guarda segredo sobre suas atividades na internet quando questionados por outras pessoas, enquanto 26,1% afirmaram que isso ocorre ocasionalmente.

Tabela 11: Frequência você fica na defensiva com relação ao que faz na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Frequência de respostas defensivas ao ser questionado(a) sobre o uso da internet	97(63,4%)	40(26,1%)	7 (4,5%)	3(2,0%)	6(3,9%)

Fonte: próprio autor

Segundo o guia do Governo Federal sobre Crianças, Adolescentes e Telas (Brasil, 2025), o cérebro passa por contínuo desenvolvimento e maturação ao longo da infância, adolescência e início da vida adulta, sendo moldado por diversos estímulos. Essa fase de maior sensibilidade torna os adolescentes mais suscetíveis a influências externas, o que torna essencial a presença e orientação de adultos responsáveis. O documento ressalta, ainda, que o uso de dispositivos digitais pode prejudicar a qualidade das interações entre adolescentes e seus cuidadores

Os 64,1% dos participantes apresentados na Tabela 12 relataram utilizar a internet nunca, raramente ou apenas ocasionalmente como forma de bloquear pensamentos perturbadores. Isso indica que, para a maioria, a conexão online não é uma estratégia primária de regulação emocional.

Tabela 12: Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Uso da internet para bloquear pensamentos perturbadores	52(34%)	46(30,1%)	29(19%)	12(7,8%)	14(9,2)

Fonte: próprio autor

Vieira (2025) destaca que o processo de aprendizagem social se dá por meio da observação e interação das crianças com aqueles ao seu redor, permitindo que elas adquiram comportamentos e habilidades necessárias para lidar com conflitos e participar de forma saudável da vida em sociedade.

Por outro lado, 36% afirmaram que se conectam a internet, frequentemente, quase sempre ou sempre, esses adolescentes reconhecem que usam a internet como forma de aliviar pensamentos perturbadores ou situações emocionais desconfortáveis.

Segundo Furini e Milanezi (2025), quando crianças e adolescentes passam tempo elevado diante das telas, acabam perdendo importantes oportunidades de aprendizado, o que também repercute negativamente na qualidade de suas interações sociais.

A Tabela 13, expõem que a grande parte dos participantes 70,6% relatou que nunca, raramente ou ocasionalmente pensa sobre quando irá se reconectar à internet, enquanto 29,4% afirmaram que isso acontece com frequentemente, quase sempre ou sempre.

Tabela 13: Frequência você se fica pensando em quando vai entrar na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Preocupação em quando poderá se conectar novamente	65(42,5%)	43(28,1%)	21 (13,7%)	10(65,5%)	14(9,2%)

Fonte: próprio autor

Esses achados indicam que, embora a maioria não demonstre uma preocupação constante com o acesso à internet, há um grupo significativo que apresenta pensamentos recorrentes com relação ao uso.

Segundo Tang e colaboradores (2021), ferramentas digitais, como as redes sociais, podem desempenhar um papel positivo ao aumentar as sensações de isolamento e solidão entre adolescentes.

No entanto, Vieira (2025) argumenta que a exposição excessiva às telas pode comprometer a convivência presencial, reduzindo a interação social, enfraquecendo competências interpessoais e potencializando o isolamento social e emocional dos jovens.

Os dados da Tabela 14 mostram que maioria dos participantes (59,4%) responderam nunca, raramente ou ocasionalmente à ideia de que a vida seria chata sem internet. Por outro lado, 40,5% afirmaram sentir isso frequentemente, quase sempre ou sempre.

Tabela 14: Teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Percepção de que a vida sem internet seria monótona ou vazia	51(33,3%)	40(26,1%)	29 (19%)	12(7,8%)	21(13,7%)

Fonte: próprio autor

Essa proporção considerável sugere que uma parcela expressiva dos respondentes atribui à internet a um, interesse e conexão social, o que pode refletir uma dependência emocional ou cognitiva do ambiente online. Esse tipo de percepção está relacionado ao conceito de uso compensatório, em que a

internet é utilizada como meio principal para obter satisfação, reduzir tédio ou suprir carências emocionais.

A Secretaria de Comunicação Social do Governo Brasileiro (Brasil, 2025) elaborou um documento voltado à orientação sobre o uso de telas, no qual destaca que a infância e a adolescência constituem fases naturalmente vulneráveis, podendo ter essa fragilidade intensificada pela exposição a conteúdos digitais inadequados. O material reforça que garantir proteção, segurança e acesso pleno aos direitos é fundamental para assegurar o desenvolvimento biopsicossocial saudável desse público. Em contraposição, situações marcadas por desproteção, insegurança ou violações de direitos aumentam a possibilidades de problemas a saúde mental. O documento também aponta que experiências como cyberbullying, assédio virtual, exposição a gatilhos emocionais e comparações autodepreciativas que especialmente quando associadas a fatores estressantes fora do ambiente digital que podem elevar o risco de comportamentos de autolesão ou suicidas.

Observa-se na Tabela 15, que mais da metade dos participantes (54,2%) relataram nunca ou raramente se irritar quando é interrompido durante o uso da internet, e 26,1% disseram que isso ocorre ocasionalmente.

Por outro lado, 19,6% afirmaram reagir de forma negativa *frequentemente, quase sempre ou sempre*, revelando uma parcela de usuários que demonstra irritabilidade significativa associada à interação online

Tabela 15: Você se irrita se alguém o(a) incomoda enquanto está na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Irritação ou explosões quando alguém interrompe o uso da internet	83(54,2%)	40(26,1%)	13(8,5%)	9(5,9%)	8(5,2%)

Fonte: próprio autor

O uso excessivo de telas e dispositivos digitais também foi associado a comportamentos mais impulsivos e à dificuldade de autorregulação emocional, sugerindo inclusive que usuários problemáticos poderiam apresentar mudanças no padrão de funcionamento cerebral (Brasil, 2025).

Observa-se na Tabela 16 que a maioria dos participantes (71,2%) relataram nunca, raramente ou ocasionalmente dormir pouco em razão do uso da internet, enquanto 28,7% admitem dormir pouco frequentemente ou sempre por permanecerem conectados até tarde, o que pode comprometer não só o rendimento escolar, mas também a saúde física e emocional.

Tabela 16: Frequência você dorme pouco por ficar conectado

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Dormir menos por ficar conectado(a) até tarde	58(37,9%)	51(33,3%)	23(15%)	12(7,8%)	9(5,9%)

Fonte: próprio autor

Dormir pouco por permanecer conectado reflete uma consequência direta do uso excessivo da internet, especialmente em horários de repouso, e está associada a fatores como perda de controle, dificuldade de autorregulação. Segundo a OMS (2025) é essencial para o desenvolvimento do adolescente incluir e adotar padrões de sono saudáveis; praticar exercícios físicos regularmente; desenvolver habilidades de enfrentamento, resolução de problemas e relacionamento interpessoal; e aprender a gerenciar as emoções. Ambientes protetores e acolhedores na família, na escola e na comunidade em geral são importantes.

A parcela de quase 30% dos participantes que relataram privação de sono frequente sugere um padrão preocupante de uso noturno persistente, o que pode resultar em fadiga, déficit de atenção e prejuízos no desempenho acadêmico e ocupacional. Rocha e outros (2022) citam que a influência do uso inadequado de telas prejudica o ato de dormir, evidenciando na irregularidade da alimentação e incentivando o sedentarismo, e como a interação social na infância, e essencial para a evolução e bem-estar do adolescente.

O aumento do tempo gasto em frente às telas, com os dispositivos vem sendo usado por pessoas cada vez mais jovens, sendo associado a efeitos prejudiciais, destacam-se o aumento do comportamento sedentário, alterações no peso corporal, problemas na visão e comprometimento da qualidade do sono (Arias et,al 2025).

Verifica-se na tabela 17 que mais de três quartos dos participantes (79,1%) afirmaram nunca, raramente ou ocasionalmente se preocupam com a internet enquanto estão desconectados. Por outro lado, 21% relataram sentir essa preocupação frequentemente, quase sempre ou sempre, o que representa uma parcela relevante de usuários com níveis moderados a altos de envolvimento psicológico com a conectividade.

Tabela 17: Preocupado quando está desconectado imaginando que poderia estar conectado.

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Preocupação em estar desconectado(a) e pensando que poderia estar online	73(47,7%)	48(31,4%)	20(13,1%)	9(5,9%)	3(2%)

Fonte: próprio autor

O uso excessivo dos dispositivos digitais tem sido associado a comportamentos impulsivos e à dificuldade de autorregulação emocional, podendo sinalizar uma possível mudanças no padrão de funcionamento cerebral entre os usuários com uso excessivo dos dispositivos. No contexto do uso de telas, estudos sugerem que esse uso por adolescentes pode estar relacionado, a *FoMO (Fear of Missing Out)*, ou o "medo de ficar de fora", que seria o desejo de ficar conectado com o que os outros estão fazendo (Brasil 2025).

Soares (2020) ressalta que o uso das mídias digitais já se tornou uma parte integrante da rotina cotidiana, e por esse motivo, estamos expostos a seus efeitos em diferentes momentos da vida. A intensidade desse uso, contudo, pode várias conforme o contexto e as circunstância individuais.

Observou-se na tabela 18 que 62,7% (96) relataram que nunca, raramente ou ocasionalmente se pega dizendo "só mais alguns minutos" durante o uso da internet. Entretanto, 37,2% afirmaram fazê-lo frequentemente, quase sempre ou sempre, o que representa uma proporção significativa de usuários que demonstram dificuldade em interromper voluntariamente o uso.

Tabela 18: Frequência você se pega dizendo "só mais alguns minutos" quando está conectado.

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Tendência a prolongar o tempo de conexão dizendo "só mais alguns minutos"	45(29,4%)	51(33,3%)	27(17,6%)	19(12,4%)	11 (7,2%)

Fonte: próprio autor

O uso excessivo de telas e dispositivos digitais também foi associado a comportamentos mais impulsivos e à dificuldade de autorregulação emocional,

sugerindo inclusive que usuários problemáticos poderiam apresentar mudanças no padrão de funcionamento cerebral (Brasil, 2025).

A porcentagem de quase 40% dos participantes que relatam esse padrão sugere uma tendência relevante ao uso prolongado e não intencional, o que pode impactar negativamente outras atividades da vida diária.

Os resultados da tabela 19 nos mostra que a maioria dos participantes 65,4% nunca, raramente ou ocasionalmente tentar reduzir o tempo online sem sucesso. Entretanto, 34,6% afirmaram que isso ocorre frequentemente, quase sempre ou sempre.

Tabela 19: Tenta diminuir o tempo que fica na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Frequência com que tenta reduzir o tempo de uso da internet, mas não consegue	50(32,7%)	50(32,7%)	34(22,2%)	10(6,5%)	9(5,9%)

Fonte: próprio autor

Tentar diminuir o tempo de conexão e não conseguir é um marcador comportamental de perda de controle, característico das dependências comportamentais, incluindo o uso problemático da internet.

A escola deve se consolidar como o principal espaço de reflexão sobre o que o adolescente vivencia e sente diante da imensa quantidade de conteúdos disponíveis e da aparente liberdade do “tudo postar”. Como destacou Freire (1984), a pergunta essencial da educação crítica deve ser: “a máquina está a serviço de quem?”. (Lima, Silva e Sartori, 2024).

A proporção de aproximadamente um terço dos participantes com essa dificuldade reforça a hipótese de que há um subgrupo vulnerável ao uso desadaptativo, o qual pode experimentar consequências emocionais, cognitivas e sociais, como procrastinação, perda de produtividade e conflitos interpessoais.

A tabela 20 retrata que a maioria dos participantes 61,4% nunca, esconde o tempo gasto na internet, enquanto 19% afirmaram fazê-lo frequentemente, quase sempre ou sempre.

Tabela 20: Frequência tenta esconder a quantidade de tempo em que está na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Frequência com que tenta ocultar o tempo gasto na internet	94(61,4%)	30(19,6%)	22(14,4%)	3(2%)	4(2,6%)

Fonte: próprio autor

Tentar esconder o tempo gasto na internet representa um mecanismo de defesa frequentemente observado em indivíduos com uso problemático ou compulsivo. Esse comportamento reflete vergonha, negação ou tentativa de manter a imagem social, indicando que o usuário percebe seu próprio uso como exagerado ou inapropriado.

O Ministério da Saúde (Brasil, 2025) aponta em seu guia que o uso inadequado das tecnologias pode estar associado a sintomas de ansiedade, depressão, agressividade e comportamentos impulsivos. O documento ressalta que os adolescentes são especialmente mais vulneráveis a conteúdos perigosos como os desafios que estimulam a autolesão com ao razão do estágio de desenvolvimento cerebral.

A porcentagem de 19% de participantes com esse padrão, portanto, sugere a presença de indicadores iniciais de negação e culpa, aspectos centrais na compreensão do ciclo de dependência. Essa conduta pode também estar associada à autoconsciência de desequilíbrio entre o tempo dedicado à internet e outras áreas da vida (sono, estudos, relações sociais).

A Organização Mundial da Saúde (2025) ressalta que os adolescentes com transtornos de saúde mental são especialmente suscetíveis à exclusão social, discriminação e estigmatização fatores que podem reduzir a busca por ajuda além de apresentarem maior propensão a dificuldades escolares, comportamentos de risco, problemas físicos e violações de seus direitos humanos.

Verifica-se na tabela 21 que 79,7% nunca, raramente ou ocasionalmente preferem a internet a encontros presenciais, enquanto 20,3% afirmaram fazê-lo frequentemente, quase sempre ou sempre.

A proporção de 20,3% de indivíduos que frequentemente optam pela internet sugere a presença de impactos relacionais significativos, o que reforça a necessidade de intervenções preventivas voltadas à promoção do uso equilibrado das mídias digitais e à valorização das relações sociais presenciais.

Tabela 21: Opta por passar mais tempo na internet

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Frequência em que prefere ficar na internet em vez de interagir presencialmente com outras pessoas	75(49%)	47(30,7%)	13(8,5%)	13(8,5%)	5(3,3%)

Fonte: próprio autor

Conforme Vieira (2025), o uso excessivo das redes sociais intensifica os processos de comparação social, o que pode gerar insatisfação com a própria imagem, insegurança e baixa autoestima, além de levar o indivíduo a buscar por uma validação pessoal atrás de uma aprovação dos outros. O tempo prolongado diante das telas tende a substituir as interações presenciais, enfraquecendo os vínculos sociais.

A maioria dos participantes (83%) da tabela 22 nos mostra que nunca sentiram essas emoções ou, raramente ou ocasionalmente. No entanto, 17% afirmaram experimentá-las frequentemente, quase sempre ou sempre, indicando uma parcela relevante de usuários que desenvolve dependência emocional da conectividade

Tabela 22: Frequência se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando desconectado.

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre	Sempre
Frequência com que sente irritação, tristeza ou nervosismo ao ficar offline.	93(60,8%)	34(22,2%)	18(11,8%)	4(2,6%)	4(2,6%)

Fonte: próprio autor

A rápida resolução desses sentimentos ao se reconectar sugere que a internet funciona como estratégia imediata de regulação emocional, atuando como reforço positivo para aliviar desconfortos psicológicos.

O guia elaborado pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2025) destaca o uso inadequado da internet pode gerar diversos prejuízos à saúde, incluindo atrasos no desenvolvimento da fala e das funções cognitivas, aumento do sedentarismo

e da obesidade, além de problemas visuais, como miopia e fadiga ocular. O documento também associa o uso excessivo à ocorrência de sintomas depressivos, distúrbios do sono e transtornos alimentares. Além dos impactos físicos e emocionais, o guia alerta para a maior exposição a riscos online, como o cyberbullying e a disseminação de desinformação.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2025), quanto maior a exposição dos adolescentes a fatores de risco, mais significativo tende a ser o impacto sobre sua saúde mental. Entre os elementos que podem gerar estresse nessa fase estão a vivência de situações adversas, a pressão para se adequar aos grupos de pares e o processo de construção da identidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise conjunta dos dados apresentados revela um retrato abrangente da realidade vivenciada por adolescentes em contexto urbano, majoritariamente residentes da região metropolitana da Grande Vitória (ES). O perfil sociodemográfico demonstra uma juventude em fase escolar, predominantemente solteira, com moradia estável e convivendo com os pais. As condições básicas de saneamento e moradia são satisfatórias para a maioria, e mais da metade dos adolescentes têm acesso a plano de saúde. No entanto, observam-se baixos índices de leitura e pouco envolvimento com atividades culturais como visitas a museus, embora o acesso ao cinema e teatro seja relativamente mais comum. A maioria também já teve experiência no mundo do trabalho, o que sugere uma realidade social que antecipa responsabilidades adultas.

No que diz respeito ao grau de instrução dos chefes de família, destaca-se o predomínio da escolaridade de nível médio, seguido por uma presença considerável de responsáveis com ensino superior completo. Ainda assim, há registros de baixa escolarização, com alguns casos de analfabetismo e ensino fundamental incompleto. Essa diversidade educacional pode refletir diretamente nas condições socioeconômicas dessas famílias e, por conseguinte, nas oportunidades e suporte que os adolescentes recebem para seu desenvolvimento educacional e social.

O dado mais preocupante emerge do uso da internet. Um número significativo de adolescentes apresenta comportamentos indicativos de uso problemático e até mesmo dependência digital. Mais da metade declara que frequentemente passa mais tempo conectado do que pretendia, e há impactos observáveis em aspectos como sono, tarefas escolares, relações sociais e emocionais. É expressiva a quantidade de adolescentes que utiliza a internet como forma de escape emocional ou para evitar pensamentos perturbadores, e uma parcela importante demonstra irritabilidade quando interrompida durante o uso. Muitos relatam tentativas frustradas de reduzir o tempo online e o hábito de ocultar o que fazem ou quanto tempo permanecem conectados. Esses comportamentos sugerem não apenas excesso de uso, mas também um vínculo emocional e psicológico intenso com o ambiente virtual, sinalizando a urgência de ações preventivas e interventivas.

Diante desse cenário, torna-se fundamental que escolas, famílias e políticas públicas estejam atentas à educação digital, à promoção da saúde mental e à valorização de atividades offline que fortaleçam a autonomia, o senso crítico e os vínculos sociais desses jovens. É necessário pensar em estratégias que conciliem o uso da tecnologia com o bem-estar e o desenvolvimento integral da juventude, evitando que a conectividade substitua a convivência, a cultura e o cuidado com a própria saúde física e emocional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. A influência das redes sociais e aplicações na vida dos jovens. Instituto de Administração e Saúde. **Jornal da Madeira**, 2019.

ARIAS, R. et al. Uso prolongado de dispositivos digitais e seus impactos na saúde mental de adolescentes. **Revista Uruguia de Pediatria**, v. 25, n. 1, 2025. Disponível em:

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492025000101202 . Acesso em: 05 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Restrição ao uso do celular nas escolas já está valendo. 2025**. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/restricao-ao-uso-do-celular-nas-escolas-ja-esta-valendo>. Acesso em: 15 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Governo Federal lança guia sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes**. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/governo-federal-lanca-guia-sobre-o-uso-de-dispositivos-digitais-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 05 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Saúde do adolescente: competências e habilidades / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas**. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Guia sobre o uso de telas por crianças e adolescentes**. 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 15 out. 2025.

CHEFFER, Maycon Hoffmann; LIMA, Jaqueline de; ZANELLA, Renata; CAMPOS, Terezinha Aparecida de; WEIZEMANN, Luana Patricia; HIGARASHI, Ieda Harumi. Impacto do isolamento social em pessoas com “TDAH”: experiências compartilhadas em comunidades virtuais durante a pandemia. **Saúde e meio ambiente**: revista interdisciplinar, [S. l.], v. 12, p. 123–138, 2023. DOI: 10.24302/sma.v12.4695. Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/4695>. Acesso em: 15 out. 2025.

DALAMARIA, T. et al.. Internet Addiction Among Adolescents In A Western Brazilian Amazonian City. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, p. e2019270, 2021.

DE OLIVEIRA, E. F.; NODARI, M. P. M.; NODARI, M. P. M.; ROSA, E. M.; ROSA, E. M.; MARTINS-SILVA, P. de O.; MARTINS-SILVA, P. de O. Vivências e sociabilidades: lazer e tempo livre de adolescentes de escolas públicas e particulares. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 36, n. 94, p. 458–478, 2019. DOI: 10.7213/psicologum.36.94.AO03. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/25906>. Acesso em: 9 maio. 2024.

FURINI, L.; MILANEZ, P. **Monografia da especialização em saúde mental**. 2025. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/03/1589360/monografia_da_especializacao_em_saude_mental1.pdf. Acesso em: 05 nov. 2025.

HULLEY, S.B. et al. **Delineamento a pesquisa clínica**: uma abordagem epidemiológica. 4ªed, Porto Alegre: Artmed, 384, 2015.

LIMA, N L et al . Psicanálise, educação e redes sociais virtuais: escurando os adolescentes na escola. **Estilos clin.**, São Paulo , v. 20, n. 3, p. 421-440, dez. 2015 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-71282015000300005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 maio 2024. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v20i3p421-440>.

LIMA, R.; SILVA, D.; SARTORI, M. Educação crítica e tecnologias digitais: uma leitura freiriana. **Trabalhos em Linguística Aplicada**, Campinas, v. 63, n. 1, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tl/a/bkWCLrXLXx8PHCMFnsvtGdb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2025.

LIU, D. et al. Social media use and depression: A meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 5164, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9103874/>. Acesso em: 25 out. 2025.

MARTINS, V C R; BRANDÃO, A A L; MOTT, A S. Redes sociais e seus impactos sobre a saúde mental. **Ciências Humanas, Ciências Jurídicas**, v. 26 - Edição 120/MAR 2023 / 18/03/2023 . Disponível em: [redes sociais e seus impactos sobre a saúde mental – ISSN 1678-0817 Qualis B2 \(revistaft.com.br\). https://revistaft.com.br/redes-sociais-e-seus-impactos-sobre-a-saude-mental/](https://revistaft.com.br/redes-sociais-e-seus-impactos-sobre-a-saude-mental/)

MATOS, A.; GODINHO, A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa, **Revista Foco** [Curitiba (PR)] v.17.n.4[e4716] p.01-18 |2024 FOCO+035 (1). [PDF]. 2025.

MEDEIROS, E. D.; SILVA SALES, H. F.; LOPES, B. de J.; NASCIMENTO, A. M. do; MARIANO, T. E.; DA SILVA, P. G. N. Adaptação da Escala de Uso Compulsivo da Internet (CIUS) para o Brasil. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 39, n. 104, p. 277–292, 2021. DOI: 10.7213/psicolargum.39.104.AO08. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/27547>. Acesso em: 9 maio. 2024.

PEREIRA COURTE JUNIOR, W. et al Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences** , [S. l.], v. 6, n. 10, p. 4181–4196, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4064>. Acesso em 20 de outubro, 2025.

PETIT, L.; BOISSEUIL, A.; IFFLI, S.. Adolescents and Facebook: Narcissus without (an) echo. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 18, n. 4, p. 663–678, out. 2015.

POLIT, D.F.; BECK, C.T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem** [trad] Denise Regina Sales. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PONTES, H. M.; PATRÃO, I. M.; GRIFFITHS, M. D. Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. **Journal of Behavioral Addictions**; v.3, n.2, p: 107–114, 2014.

PUUKKO, K. et al. Social media use and depressive symptoms – A longitudinal study from adolescence to young adulthood. **Frontiers in Psychology**, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7459880/>. Acesso em: 03 nov. 2025.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3ªEd. São Paulo: Atlas, 2011.

ROCHA, L. et al. Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Revista de Saúde Infantil**, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/bJgShJrBQZ6z65hsmnSTP7P/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 nov. 2025.

SALES, R.; COSTA, M.; GAI, A. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental, **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e15110917800, 202117800-Article-225126-1-10-20210723. [PDF]. 2021.

SOARES, L. F. *Uso das mídias digitais e cotidiano contemporâneo*. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)**, 2020. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/219417/001124125.pdf>. Acesso em: 21 out. 2025.

VIANNA G.M; PEDROSA R.R; SANTOS I.L.C; SAVIOTTI K.R.S.S; Uso de telas e desempenho cognitivo de adolescentes. **Revista RDP**, 2025. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/1461/1110>. Acesso em: 21 out. 2025.

VIEIRA, D. A. **O impacto do uso de telas na saúde mental de adolescentes**. 2025. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/04/1591701/diego-almeida-vieira-tcc-psiQUIATRIA-2025.pdf>. Acesso em: 21 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Adolescent mental health**. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 15 out. 2025.

ANEXOS E/OU APÊNDICES (QUANDO NECESSÁRIO):

APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) - PAIS OU RESPONSÁVEIS LEGAIS PELOS ADOLESCENTES

Seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal está sendo convidado a participar de uma pesquisa intitulada: O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS DO ENSINO MÉDIO E A PREVALÊNCIA DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET NO SEU DIA A DIA.

Este estudo faz parte do Projeto de iniciação científica do Curso de Enfermagem. A participação dele é importante e ele não deve participar caso não tenha vontade e sem a sua autorização, se menor de 18 anos. Leia atentamente as informações abaixo e faça qualquer pergunta que desejar, para que todos os procedimentos dessa pesquisa sejam esclarecidos. Para a coleta de dados, em primeiro lugar, informo que os encontros serão realizados no ambiente escolar do seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal, porém estes serão previamente agendados com a escola e com seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal, após a sua autorização e o consentimento dele. Além disso, seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal responderá a um questionário Sócio demográfico contendo 16 (dezesesseis) questões e um questionário sobre uso da internet contendo 20 questões.

Este estudo apresenta risco mínimo, pois seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal irá responder apenas a dois questionários, ou seja, o mesmo risco existente em atividades rotineiras como conversar, tomar banho, ler etc. O benefício da pesquisa refere-se ao uso da internet é algo que poderá ser utilizada para o desenvolvimento de programas de prevenção e intervenção para promover o uso saudável da internet e das redes sociais entre os adolescentes

Tendo em vista a importância da participação do seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal nessa pesquisa, convido-o a autorizar a participação do mesmo neste estudo, sendo necessário esclarecer que: a participação do seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal deverá ser de livre e de espontânea vontade dele e sua; ao participar da pesquisa a identidade sua e de seu filho será mantida em sigilo Informo, ainda, que:

- ❖ Seu filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal tem direito de não participar dessa pesquisa, se assim desejar.
- ❖ Certifico que os participantes do estudo não terão nenhuma despesa de qualquer natureza.
- ❖ Garanto-lhe o anonimato e segredo quanto ao nome dele, e quanto às informações dadas durante a pesquisa. Não divulgarei nenhuma informação que

possa identificar você ou filho(a) e/ou adolescente pelo qual é responsável legal ou que esteja relacionada com a intimidade da sua família.

❖ Mesmo tendo aceitado participar, se por qualquer motivo, durante o andamento da pesquisa, ele resolver desistir, tem toda a liberdade para retirar o seu consentimento.

❖ Ele não receberá nenhum pagamento para participar da pesquisa.

❖ Somente após devidamente esclarecida e ter entendido o que foi explicado acima, você como responsável legal deverá assinar este documento em duas vias, ficando uma com você e a outra com o pesquisador.

Em face desses motivos, gostaria muito de poder contar com sua valerosa cooperação, a qual desde já agradeço.

Consentimento da participação da pessoa como sujeito e declaração do responsável pelo participante Tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu dou o meu consentimento sem que para isso eu tenha sido forçado ou obrigado.

Vitória , _____ de _____ de 20.....

_____ (Assinatura do adolescente)

_____ (Assinatura do responsável)

_____ Nome e Assinatura do(s) responsável(eis) pelo estudo

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Quando necessário, ou em casos de dúvidas basta procurar o (a) pesquisador (a), pelo telefone do trabalho (27) 33318628, e também no endereço Av. Vitória n.950, Bairro Forte São João, Vitória (ES), CEP 29017-950.

APÊNDICE B- TERMO DE ASSENTIMENTO DO ADOLESCENTE

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa : O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS DO ENSINO MÉDIO E A PREVALÊNCIA DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET NO SEU DIA A DIA Este estudo faz parte do Projeto de iniciação científica do Curso de Enfermagem.

Leia atentamente as informações abaixo e faça qualquer pergunta que desejar, para que todos os procedimentos dessa pesquisa sejam esclarecidos. Para a coleta de dados, em primeiro lugar, informo que os encontros serão realizados no seu ambiente escolar, porém estes serão previamente agendados com a escola, com o seu consentimento.

Você responderá a um questionário Sócio demográfico contendo 16 (dezesesseis) questões e um questionário sobre uso da internet contendo 20 questões.

Para participar desta pesquisa, o seu responsável deverá autorizar e assinar um termo de consentimento.

Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer pagamento com a sua participação. Você será esclarecido(a) sobre o que desejar saber da pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se.

O seu responsável poderá retirar a autorização ou interromper a sua participação a qualquer momento.

A sua participação é voluntária e caso você se recuse em participar não haverá qualquer mudança na forma em que é atendido(a) pela pesquisadora que guardar a sua identidade. Você não será identificado em nenhuma publicação. Os resultados estarão à sua disposição quando a pesquisa terminar e ficarão arquivados com a pesquisadora responsável.

Este termo de assentimento está em duas cópias, deverá ser assinado pela pesquisadora responsável e por você, sendo que uma cópia ficará com a pesquisadora responsável, e a outra ficará com você.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Quando necessário, ou em casos de dúvidas basta procurar o (a) pesquisador (a), pelo telefone do trabalho (27) 33318628, e também no endereço Av. Vitória n.950, Bairro Forte São João, Vitória (ES), CEP 29017-950.

Eu, _____, portador(a) do documento de Identidade _____, fui informado(a) dos objetivos do presente estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei pedir novas informações, e o meu responsável poderá mudar a decisão da minha participação se quiser. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Vitória, _____ de _____ de 20____.

_____ Assinatura do(a) participante

_____ Assinatura da pesquisadora

APENDICE C

QUESTIONÁRIO SÓCIODEMOGRÁFICO

1.	Data de nascimento: _____ Idade: _____ Gênero: () F () M () o u t r o s Local de nascimento: _____
2.	Endereço _____ CEP: _____
3.	Ano escolar: _____
4.	Situação de moradia: () pais () pais e irmãos () sozinho () avós () outros familiares () amigos () outros _____
5.	Estado civil: () solteiro () casado () divorciado () outros _____
6.	Moradia: () casa própria () casa alugada
7.	Residência possui saneamento básico: () sim () não Residência possui luz elétrica: () sim () não Tratamento da água: () filtrada () clorada () fervida () sem tratamento
8.	Possui plano de saúde? () sim () não
9.	Vê televisão por dia: () 1 a 2 horas () 2 a 3 horas () mais de 3 horas Quais programas? _____
10.	Lê jornais/revistas? () sim () não / Qual tipo de informação? _____
11.	Frequenta museus? () sim () não
12.	Frequenta teatro ou cinema? () sim () não
13.	Frequenta prática de alguma religião? () sim () não
14.	Trabalha ou já trabalhou? () sim () não

15.

Assinale a quantidade de itens que sua família possui em sua residência

	Quantidade de Itens				
	0	1	2	3	4 ou +
Televisão em cores					
Rádio					
Banheiro					
Automóvel					
Empregada mensalista					
Máquina de lavar					
DVD/ Videocassete					
Geladeira					
Freezer (aparelho independente ou parte da geladeira duplex)					

16.



Assinale o grau de instrução do chefe de sua família no espaço ao lado da opção

Grau de instrução do chefe da família			
Analfabeto/Primário incompleto		Analfabeto/ Até 3° Série Fundamental	
Primário completo/ Ginásio incompleto		Até 4° Série Fundamental	
Ginásial completo/ Colegial incompleto		Fundamental Completo	
Colegial completo		Médio Completo	
Superior incompleto		Superior Completo	

APENDICE D

INSTRUMENTO INTERNET ADDICTION TEST (IAT)

1. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?
1(nunca/raramente); 2(ocasionalmente); 3 (frequentemente); 4 (quase sempre); 5 (sempre).

2. Com que frequência você abandona as tarefas domésticas para passar mais tempo na internet?
1(nunca/raramente); 2(ocasionalmente); 3 (frequentemente); 4 (quase sempre); 5 (sempre).

3. Com que frequência você prefere a emoção da internet ao convívio com seu/sua namorado(a)/esposo(a)/...?
1(nunca/raramente); 2(ocasionalmente); 3 (frequentemente); 4 (quase sempre); 5 (sempre).

4. Com que frequência você cria relacionamentos com novo(a)s amigo(a)s da internet?

5. Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa na internet?

6. Com que frequência suas notas ou tarefas da escola pioram por causa da quantidade de tempo que você fica na internet?

7. Com que frequência você acessa a internet antes de qualquer outra coisa que precise fazer?

8. Com que frequência piora o seu desempenho ou produtividade no trabalho/escola por causa da internet?

9. Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz na internet?

10. Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida pensando em se conectar para acalmar-se?

11. Com que frequência você se pega pensando em quando vai entrar na internet novamente?

12. Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça?
13. Com que frequência você explode, grita ou se irrita se alguém o(a) incomoda enquanto está na internet?
14. Com que frequência você dorme pouco por ficar conectado(a) até tarde da noite?
15. Com que frequência você se sente preocupado(a) com a internet quando está desconectado(a) imaginando que poderia estar conectado(a)?
16. Com que frequência você se pega dizendo “só mais alguns minutos” quando está conectado(a)?
17. Com que frequência você tenta diminuir o tempo que fica na internet e não consegue?
18. Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo em que está na internet?
19. Com que frequência você opta por passar mais tempo na internet em vez de sair com outras pessoas?
20. Com que frequência você se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando desconectado(a) e esse sentimento vai embora assim que volta a se conectar à internet?

Opções de resposta: 1(nunca/raramente); 2(ocasionalmente); 3 (frequentemente); 4 (quase sempre); 5 (sempre).