

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA¹

IMPACTS OF THE EXCESSIVE USE OF SOCIAL NETWORKS IN ADOLESCENCE: A BIBLIOGRAPHIC RESEARCH

Ana Júlia Guimarães Lorenzon², Laura Carvalho Seixas², Nathália Scholossmacker Lange², Nicole Oliveira Alves², Fernanda Pires Jaeger³ e Janáina Pereira Pretto Carlesso³

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, fazendo considerações sobre o desenvolvimento do transtorno de ansiedade entre jovens na faixa etária de 11 a 19 anos. Nesse sentido, a pesquisa baseia-se em dados bibliográficos e qualitativos levando em conta o desenvolvimento físico e cognitivo da adolescência na visão teórica da terapia cognitivo-comportamental. Assim, foram utilizados portais periódicos como *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), além de sites de universidades brasileiras e os termos utilizados foram: adolescência, redes sociais e transtornos de ansiedade. Sendo assim, identificou-se o transtorno de ansiedade como uma das principais consequências do uso excessivo das redes sociais na adolescência e, a partir disso, foram examinadas as possíveis medidas de prevenção e cuidado dentro da psicologia.

Palavras-chave: Jovens; Internet; Transtornos de Ansiedade; Desenvolvimento Cognitivo.

ABSTRACT

The present study intended to identify the impacts of the excessive use of social media in adolescent mental health, doing considerations about development of anxiety disorders between young people in the 11 to 19 age group. In this sense, the research is based on bibliographic and qualitative data taking into account the physic and cognitive development during adolescence the theoretical view of cognitive-behavioral therapy. Thus, periodic portals were used such as Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), as well as websites of Brazilian universities and the terms used were adolescence, social networks and anxiety disorder. In addition, anxiety disorder was identified as one of the main consequences of the excessive use of social networks in adolescence and, from that point, possible prevention and care measures in psychology were examined.

Keywords: *Young people; Internet; Anxiety disorder; Cognitive development.*

1 Artigo integrado das disciplinas de Escrita Científica I/Pesquisa em Psicologia e Psicologia da Adolescência.

2 Acadêmicas do curso de Psicologia da Universidade Franciscana - UFN.

3 Docentes do curso Psicologia da Universidade Franciscana - UFN.

INTRODUÇÃO

Atualmente, a internet é considerada um dos principais meios de comunicação. A possibilidade de socialização à distância ofertada pelas redes sociais desperta interesse, principalmente na população adolescente. O acesso frequente a essa tecnologia digital tornou-se um hábito comum entre os indivíduos dessa faixa etária, visto que 81% dos jovens, com idade entre 15 a 17 anos, afirmaram utilizar a internet todos os dias no ano de 2018 (CGI.BR, 2018).

Nesse cenário, é importante considerar que, por estar em processo de desenvolvimento físico e cognitivo, o adolescente está mais vulnerável às consequências desencadeadas pela exposição excessiva às redes sociais. Os indivíduos dessa faixa etária estão construindo sua identidade e sua autoconfiança (REIS *et al.*, 2013). Têm uma tendência natural a se compararem com os demais e possuem, por vezes, uma insegurança relacionada à autoimagem.

A comparação de suas vidas com a de outras pessoas pode aumentar com o uso excessivo das redes sociais, uma vez que esse é um meio de propagação de imagens de corpos e estilos de vida que, muitas vezes, não condizem com o mundo real. O adolescente acaba buscando os padrões estabelecidos por esses meios de comunicação, o que pode ocasionar frustração e pode, eventualmente, originar o desenvolvimento de transtorno de ansiedade.

Estudos apontam que, por estarem em processo de desenvolvimento da identidade e da autoconfiança, os adolescentes estão naturalmente mais suscetíveis a agravos na saúde mental (REIS *et al.*, 2013). Esse fato somado ao uso excessivo das redes sociais pode ocasionar o desenvolvimento do transtorno de ansiedade, uma vez que, em alguns casos, os jovens acabam priorizando as relações digitais e diminuindo o tempo destinado às relações interpessoais presenciais e ao lazer. Confirmando o prejuízo do excesso do uso das redes sociais na adolescência exposto pelos autores, dados da Fundação Getúlio Vargas (FGV) demonstram que as redes sociais ocasionam sintomas de tristeza, ansiedade e depressão em 41% dos jovens brasileiros.

O presente artigo pretende, dessa maneira, identificar qual é a relação do uso excessivo das redes sociais com o desenvolvimento do Transtorno de Ansiedade. O estudo justifica-se por esse ser uma tema atual, que deve ser discutido a fim de conscientizar a sociedade do mal que o uso excessivo desses meios pode causar à saúde mental dos adolescentes. Partindo desse pressuposto, o objetivo deste artigo é identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, fazendo considerações sobre o desenvolvimento do transtorno de ansiedade entre jovens na faixa etária de 11 a 19 anos.

METODOLOGIA

Este estudo é uma pesquisa bibliográfica que caracteriza-se pela análise de dados e leituras a partir da perspectiva de autores selecionados, fornecendo dados qualitativos sobre o tema abordado (GIL, 2010).

O método qualitativo, presente no estudo, caracteriza-se principalmente pela observação de uma perspectiva subjetiva da vida e do real, considerando nesta análise valores e crenças sociais e por isso não valoriza tanto dados quantitativos neste processo (MINAYO, 2013).

Partindo do levantamento do material de estudo, foi realizada a leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa. Assim, respectivamente, houve uma análise geral, por uma seleção, pela ordenação e síntese do conteúdo e por fim foram interpretadas conforme o contexto do tema. Ou seja, a análise de dados seguiu conforme o método de Gil (2010). Também é importante destacar que todos os meios utilizados estavam ou foram traduzidos para a língua portuguesa, no caso de materiais internacionais.

Esta pesquisa teve seus dados coletados no período entre setembro e outubro de 2020. Assim, foi fundamentada através de livros e artigos científicos da área das ciências da saúde principalmente da Psicologia e da Medicina, sendo os artigos publicados nos últimos 10 anos em português e inglês. Foram acessados portais periódicos como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), além de sites de universidades brasileiras e os descritores utilizados foram adolescência, redes sociais e transtornos de ansiedade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

ADOLESCÊNCIA

A adolescência pode ser definida como uma fase de transição no desenvolvimento que se inicia na puberdade e termina quando o indivíduo atinge estabilidade e independência perante a sociedade, compreendendo aproximadamente a faixa etária dos 11 aos 19 ou 20 anos. Esse período é tipicamente caracterizado por uma série de mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

A puberdade, fase em que o corpo e a mente se preparam para as funções reprodutivas, acarreta diversas transformações corporais. Esse fenômeno biológico é gerado pela produção de hormônios, os quais têm atuação direta no amadurecimento dos órgãos sexuais; no crescimento de pelos púbicos, axilares e faciais; no crescimento do corpo; no aumento da oleosidade da pele e no desenvolvimento de odores corporais. Tais desenvolvimentos hormonais também são responsáveis pela intensa emotividade e mudança rápida do humor no início da adolescência.

O cérebro adolescente também está em constante desenvolvimento, visto que encontra-se em processo de maturação. Na adolescência, a rede cognitiva está sendo desenvolvida. Entretanto, a rede socioafetiva, que é sensível a estímulos sociais e emocionais, encontra-se mais ativa já na puberdade. Esse processo faz com que os adolescentes apresentem uma tendência a assumirem situações de risco.

Além disso, a atividade na área do córtex medial pré-frontal diminui. Isso ocorre porque, os adolescentes adotam uma estratégia cognitiva diferente para tomar decisões sociais. Enquanto os

adultos dispõem de julgamentos mais precisos e razoáveis, os adolescentes tendem a sobrepor os sentimentos à razão (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Seguindo essa linha de pensamento, ao considerar um indivíduo passando por tantas mudanças e, muitas vezes, sem conhecimento suficiente para entendê-las ou sem uma base familiar ou social acolhedora, é comum que surjam questões relacionadas à autoestima, derivadas da comparação e também de insegurança. Essa insegurança pode surgir a partir do sentimento de vergonha das novas características físicas, como o aumento dos seios nas meninas ou a mudança de voz nos meninos.

Durante o período da adolescência, desenvolve-se uma maior noção da realidade, o que influencia também na relação com a autoestima. Contraria-se a visão que tinham de si mesmos durante a infância, caracterizada pela auto-avaliação positiva e, de certo modo, irrealista. Durante a adolescência, o indivíduo está desenvolvendo a capacidade de pensar sobre si próprio, estando vulnerável também a distorções cognitivas relacionadas a sua autopercepção (FELICIANO; AFONSO, 2012).

Os adolescentes tendem a ter um sentimento de despersonalização, causado pelo luto do indivíduo que foram em sua infância. Os indivíduos dessa faixa etária passam por um processo de desenvolvimento, onde negam a perda de suas características infantis e apresentam dificuldade de aceitar as novas características relacionadas ao amadurecimento. Dessa forma, passam a ter sentimentos de insegurança e estranheza ao perceberem que são diferentes dos demais (WINNICOTT, 2011).

Na busca de identidade adolescente, esse indivíduo procura sua estima pessoal dentro de grupos. A tendência grupal, nesse período do desenvolvimento, característica da Síndrome Normal da Adolescência, é um processo de superidentificação em massa, onde o adolescente se identifica com um grupo, de forma a depender desse. Assim, as preferências do grupo acabam tornando-se individuais. Essa é uma fase onde a identidade pessoal é confundida com a identidade do grupo (WINNICOTT, 2011).

O processo de maturidade, atrelado a busca por identidade torna o adolescente um indivíduo mais vulnerável ao meio externo. Dessa forma, os adolescentes tendem a comparar-se com os amigos e, como estão em um período de grande instabilidade, acabam sofrendo com essa comparação, pois idealizam um padrão tanto de beleza como de comportamento. Isso pode ser melhor entendido a partir da perspectiva cognitiva desta fase do desenvolvimento humano (WINNICOTT, 2011).

Na parte cognitiva, os adolescentes se encontram no nível mais alto do desenvolvimento cognitivo, denominado por Piaget (1972) como operatório-formal, onde desenvolve-se a capacidade de pensamento sobre termos abstratos e permite uma maneira mais versátil de manipular informações. Além disso, os adolescentes afinam o raciocínio hipotético-dedutivo, com isso podem desenvolver uma hipótese e testá-la com o objetivo de resolver problemas.

A capacidade da memória de trabalho continua aumentando e permite que os adolescentes lidem com problemas mais complexos e decisivos que envolvem diversas informações. Outrossim, as mudanças funcionais proporcionam a obtenção, manipulação e retenção de informações ligadas à cognição (PIAGET, 1972).

O estágio operatório formal faz parte do estudo desenvolvido por Jean Piaget (1972), também conceituado como nível mais alto de desenvolvimento cognitivo, é onde se desenvolve a capacidade de pensar em termos abstratos. Esse desenvolvimento proporciona ao adolescente uma maneira mais versátil de interpretar informações. Eles conseguem entender o tempo histórico e o espaço além da Terra, utilizar símbolos para representar outros símbolos. Estão aptos a imaginar possibilidades, formular hipóteses, desenvolver experimentos e testá-los. Já o raciocínio hipotético-dedutivo proporciona um instrumento para resolver problemas e Piaget atribui essas mudanças a uma combinação de maturação dos lobos frontais do cérebro e expansão das oportunidades ligadas ao ambiente. As duas são necessárias para que o jovem tenha evoluído o suficiente para que permita o raciocínio formal.

Lawrence Kohlberg (1969) construiu a teoria do raciocínio moral, a qual evidencia a tendência dos adolescentes ao altruísmo e à empatia aumenta. Os jovens são extremamente capazes de adotar o ponto de vista de outra pessoa, solucionar problemas sociais, lidar com relacionamentos interpessoais e de portarem-se como seres sociais. Todas essas tendências fazem parte da construção do desenvolvimento moral. Baseando-se em Piaget (1972), Kohlberg (1969) pôs em vigor uma profunda mudança da visão do desenvolvimento moral. Ao invés de considerar a moralidade somente como a aquisição de controle a partir de impulsos auto gratificantes, os investigadores passaram a observar como as crianças e os adultos fundamentam os julgamentos morais em sua crescente compreensão do mundo social. Em termos gerais, adolescentes que são mais evoluídos no raciocínio moral tendem a ser mais morais em seu comportamento, assim como mais exatos e com competência social mais alta, enquanto adolescentes anti sociais, tendem a usar raciocínio moral menos maduro. (KOHLBERG, 1969)

O vocabulário também continua crescendo à medida que o conteúdo de leitura torna-se mais adulto. Entre os 16 e os 18 anos, o jovem médio conhece aproximadamente 80 mil palavras. Os adolescentes também se tornam mais habilidosos em assumir uma perspectiva social, a capacidade de adaptar sua conversa ao nível de conhecimento e ao ponto de vista da outra pessoa. Essa capacidade é essencial para a persuasão e mesmo para conversação educada.

A gíria adolescente é parte do processo de desenvolvimento de uma identidade separada independente dos pais e do mundo adulto. Ao criar essas expressões, os jovens usam sua recém descoberta capacidade de brincar com as palavras “para definir os valores, gostos e preferências únicos de sua geração” (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Dessa forma, observa-se que a instabilidade emocional e psicológica na adolescência possui uma essência fisiológica e faz parte do desenvolvimento cognitivo. Então os comportamentos contraditórios, impulsivos ou de rebeldia em até certo ponto são comuns aos adolescentes e tendem a atenuar-se conforme se desenvolvem. Ainda é possível perceber que exista uma grande confusão mental por parte dos indivíduos quando passam por essa etapa da vida, principalmente por falta de informação, pois são, muitas vezes, inseguros e influenciáveis tanto em relação ao comportamento quanto a aparência física. Com isso, torna-se preocupante considerar essa vulnerabilidade

e instabilidade mental quando situada no atual contexto da juventude, a inserção nas redes sociais (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

ADOLESCÊNCIA E AS REDES SOCIAIS

Com o fim da chamada Guerra Fria, a qual ocorreu no fim do século XX, o processo de globalização alcançou proporções mundiais. Tal acontecimento ocasionou uma integração econômica e cultural entre os países e, assim, possibilitou a transformação de toda a sociedade e de suas formas de comunicação. A atual era tecnológica, conhecida também como era da informação, trouxe, junto aos seus inúmeros impactos, o surgimento da internet que, inicialmente, tinha o intuito de se tornar um veículo de comunicação militar alternativo (ROCHA; FILHO, 2016). Entretanto, a partir de 1988, quando ocorreu a abertura da rede para interesses comerciais, tal ferramenta começou a se popularizar rapidamente e, na contemporaneidade, é conhecida por ser uma das principais formas de comunicação. A internet, dessa forma, trouxe muitas mudanças positivas à sociedade. Além de proporcionar um acesso imediato e constante às informações e a possibilidade de comunicação com qualquer pessoa de qualquer lugar do mundo, essa rede funciona também como um espaço de expressão das singularidades e contribui para a formação reflexiva e crítica das pessoas. (LIMA *et al.*, 2012).

Com tal popularização da internet, gamas de novas possibilidades de relacionamentos interpessoais foram criadas. Dentre essas, pode-se citar, principalmente, as redes sociais, as quais são plataformas que possuem, principalmente, o intuito de conectar as pessoas e possibilitar um maior compartilhamento de informações. Essas podem ser caracterizadas pela sua diferenciação das mídias tradicionais, no sentido de que a distribuição entre os usuários e a capacidade de se comunicar são diferentes. Existe uma horizontalidade na comunicação, onde o usuário pode ser tanto espectador, quanto produtor de conteúdo. (LIMA *et al.*, 2012)

Essa dinâmica acaba atraindo a população adolescente, que está passando por um processo de busca de identidade. As redes sociais são meios em que o adolescente é capaz de se relacionar com outros grupos sociais e buscar pessoas pelas quais se identificam. Assim, os adolescentes entram no mundo digital com uma grande idealização, pois encontram pessoas “vivendo o mesmo que eles” ou tendo os mesmos sentimentos, vontades, anseios, entre outros. A internet promove um conforto, que na grande maioria das vezes, não encontram no mundo real. (BESERRA *et al.*, 2016)

Esse sentimento de pertencer a um grupo pode gerar um uso cada vez maior e excessivo dessas tecnologias digitais. A utilização demasiada dos meios tecnológicos, principalmente quando realizada sem acompanhamento parental, tem suscitado uma intensa discussão sobre seu impacto na saúde mental dos indivíduos, principalmente nos adolescentes, os quais estão em um momento decisivo para a inserção cultural e social. (BESERRA *et al.*, 2016)

Em uma pesquisa, apontou-se que, dentre os 534 adolescentes que participaram dela, a maior parte deles possui um computador e utiliza a internet de duas a três horas diárias, com pouco ou nenhum monitoramento dos cuidadores. Isso demonstra que, para esses jovens, a internet caracteriza um universo particular ao qual a família tem pouco acesso tanto em relação às formas de utilização, quanto ao conteúdo acessado. Deste modo, evidencia-se que a falta de envolvimento e de esclarecimento dos pais, educadores e profissionais de saúde quanto à relação estabelecida entre os jovens e a tecnologia utilizada em excesso, é bastante preocupante (SPIZZIRRI *et al.*, 2012).

A dependência criada pelo uso dessas ferramentas torna-se uma problemática. A utilização excessiva da internet e das redes sociais está afastando cada vez mais os adolescentes do mundo real e, dessa forma, está apresentando muitos riscos e tornando os seus usuários adolescentes cada vez mais vulneráveis e expostos. Dentre esses riscos, a violência virtual - mais conhecida como *cyberbullying* - muito comum atualmente, põe os jovens em risco devido ao anonimato existente na internet. Esse recurso faz com que as pessoas acreditem que, já que não estão cara a cara com o outro internauta, mas sim no meio virtual, podem agredir ou perseguir outra pessoa. (BESERRA *et al.*, 2016)

Assim, os ataques virtuais dificilmente são identificados pelos pais ou por adultos responsáveis. Além disso, mesmo com o anonimato das redes é comum que o agressor virtual seja uma pessoa próxima da vítima, no caso dos adolescentes é possível que seja do ambiente escolar, por exemplo. Dessa forma, é pouco provável que o adolescente irá procurar ajuda, pois na maioria das vezes, o mesmo sente vergonha ou medo da violência física e psicológica presente no *bullying*. (BESERRA *et al.*, 2016)

Além disso, as redes sociais ainda afetam os adolescentes em outros aspectos. O mesmo sentimento de pertencimento a um grupo gerado pelas redes sociais, que pode causar conforto aos adolescentes, também pode trazer prejuízos. Isso ocorre porque, ao se sentirem pertencentes ao grupo das redes sociais, os indivíduos sentem que devem aderir às regras ditadas por esses e introjetam as características desses modelos de vida em sua personalidade, que está em processo de desenvolvimento. (LIMA *et al.*, 2012)

Assim, as redes sociais afetam os adolescentes, no sentido de que essas representam uma perspectiva idealizada da realidade. Muitas vezes, os indivíduos expõem nesses meios tecnológicos uma vida perfeita, que não condiz com o cotidiano. O adolescente embarca, dessa forma, em uma comparação com essas imagens e cenários. (FELICIANO; AFONSO, 2012).

Dessa forma, ao entrarem em um meio como as redes sociais, em que promovem um padrão de vida impossível comparado a realidade da maioria dos brasileiros, acabam se frustrando com as próprias vidas. Esse sentimento de frustração pode gerar a insegurança e trazer problemas relacionados à autoestima dos jovens dessa faixa etária. (FELICIANO; AFONSO, 2012).

Logo, tais riscos são extremamente graves em relação à saúde mental do adolescente, o qual está passando por diversas transformações psicológicas e está construindo a sua identidade e a sua autoconfiança. Assim, é automaticamente mais vulnerável e propenso a sofrer consequências (REIS *et al.*, 2013). Segundo levantamento feito pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), por exemplo, para

41% dos jovens brasileiros, as redes sociais causam sintomas de tristeza, ansiedade e depressão. Por isso, é extremamente importante ter consciência da gravidade do uso excessivo das redes sociais e de suas consequências - as quais estão diretamente ligadas com o transtorno de ansiedade - por meio do maior cuidado e controle dos pais do adolescente para que não haja prejuízos definitivos em sua saúde mental. (MOROMIZATO *et al.*, 2017).

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

A princípio, o transtorno de ansiedade não existe em apenas uma forma - pode ser relacionado com fobias, ansiedade de separação ou social, por exemplo - mas todas elas se relacionam com o medo e a ansiedade em excesso. Pode-se considerar que o medo ocorre a partir de um estímulo existente e a ansiedade ocorre pela antecipação de algo provavelmente aversivo àquele indivíduo. É possível, então, relacionar os ataques de pânico e crises de ansiedade como uma resposta a isso (American Psychiatric Association - APA, 2014).

Existem critérios que possibilitam a diferenciação dos tipos de transtorno de ansiedade, mesmo que ocorram associados na maioria dos casos. Um dos principais métodos é a observação de cada contexto ou situação em que acontecem a fuga ou/e o temor, além de se analisar os pensamentos e crenças presentes. Para cada tipo existe uma análise de sintomas que poderão fechar um diagnóstico (American Psychiatric Association - APA, 2014). Além disso, é importante ressaltar que transtornos de ansiedade podem estar presentes em qualquer fase da vida, desde a infância até a velhice e infelizmente podem evoluir para transtornos mais graves como Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Agorafobia, Transtorno de Pânico e Depressão, por exemplo.

É relevante considerar todas as fases da vida individualmente, já que em cada uma delas existem demandas distintas. Não é necessário que ocorra uma comparação entre o transtorno de ansiedade entre idades ou pessoas, pois os sintomas e tratamentos irão derivar da subjetividade de cada indivíduo. Logo, destaca-se a adolescência por ser um período repleto de mudanças físicas, hormonais e psicológicas, além da maturação cerebral, explicada anteriormente, que ocasiona pensamentos e dúvidas sobre a própria imagem resultando na comparação e podendo levar a prejuízos na autoestima, na segurança e nas relações sociais (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Dessa forma, ocasionando fatores de risco para transtornos psicológicos como a ansiedade. Seguindo essa linha de pensamento, é válido ressaltar que durante a adolescência o ser humano é bastante suscetível à influência de outros e a tendência grupal - ter atitudes diferentes das que normalmente tem ou até inapropriadas quando está introduzido em um grupo. Além disso, no contexto da comparação, os adolescentes são muito afetados, principalmente pelas alterações físicas e emocionais desta etapa.

Também é importante observar que a adolescência, atualmente, relaciona-se muito com o uso de internet e seus meios de comunicação, redes sociais. Dessa maneira, a ansiedade na adolescência

pode ser agravada pelo uso excessivo ou inadequado de internet. Isso acontece porque os jovens acabam trocando o tempo de lazer ou de ter contato real/presencial com familiares e amigos pelo tempo virtual e pelas relações digitais. Logo, podem ter prejuízos na saúde mental derivados dessa falta de relações interpessoais (MOROMIZATO *et al.*, 2017).

Pode-se entender que a introdução da internet e das redes sociais no cotidiano dos jovens age como um catalisador de fatores de risco da saúde mental. Os comportamentos que já existiam como comparação, rebeldia, má influência, entre outros serão facilmente mais reforçados no contexto digital (MOROMIZATO *et al.*, 2017). É preocupante considerar que estes indivíduos estarão recebendo um “acolhimento” em um meio sem responsabilidade emocional ou psicológica.

Os transtornos de ansiedade, após diagnosticados, podem ser tratados por meio da terapia cognitivo-comportamental. É comum que a psicoterapia se divida em dois processos, um deles é por meio das estratégias psicológicas - como o auto registro ou treinamentos/técnicas de relaxamentos, por exemplo - que visem facilitar e o outro na exposição, principalmente no caso das fobias. Em alguns casos é necessário relacionar a psicoterapia com o uso de ansiolíticos, ou seja, o tratamento reúne psicologia e psiquiatria (PETERSEN *et al.*, 2016).

É importante ressaltar que a utilização de medicamentos ansiolíticos deve ser prescrita por um médico, preferencialmente psiquiatra, visto que ele poderá indicar o medicamento que melhor se encaixa nos sintomas do indivíduo e também acompanhar o possível surgimento de reações adversas. Os medicamentos para transtornos psicológicos são usados em casos de real necessidade, pois podem alterar a qualidade de vida (LEAHY, 2011).

O uso de medicamentos é fundamental em alguns casos e o tratamento só deve começar ou ser interrompido após determinação médica. Entretanto, destaca-se como método mais duradouro e com efeito a longo prazo a psicoterapia, pois o indivíduo aprenderá a lidar permanentemente com o transtorno conforme o processo terapêutico (LEAHY, 2011).

Observando-se o cotidiano agitado e o excesso de informação presente na vida do adolescente na atualidade, é comum notar a persistência de um sentimento de imediatismo em muitas situações. Com isso, é válido considerar treinamentos e técnicas que possam encaixar-se mais facilmente no dia a dia, ou seja, que sejam de fácil compreensão e que não exijam um longo período de tempo. Dessa maneira, uma técnica da teoria cognitivo-comportamental que abrange essas questões é a respiração diafragmática, que consiste em focar na respiração e assim desviar o foco da situação que agiu como gatilho para a crise ou momento de muita ansiedade. Essa respiração é simples, visto que necessita apenas de um local confortável e seguro para o indivíduo que deverá puxar o ar contando até três, segurar a respiração contando até três novamente e por último soltar o ar contando até seis. O adolescente poderá repetir esse processo até sentir-se mais calmo em qualquer contexto que seja necessário. Com o movimento dos pulmões ocorrerá a contração e descontração do diafragma, proporcionando assim uma sensação de relaxamento (WILLHELM *et al.*, 2015).

A técnica denominada relaxamento progressivo muscular também pode ser útil, já que durante momentos ou crise de ansiedade o indivíduo tende a contrair os músculos provocando desconforto posterior. Esse relaxamento consiste em três etapas, a primeira é tensionar e soltar cada músculo do corpo. Depois que já existe uma familiarização com esse processo, é possível efetuar a segunda etapa que é a identificação das áreas musculares que foram prejudicadas e assim tensionar e soltar músculos específicos mentalizando a palavra “relaxe”. Por último é a utilização dessa técnica no cotidiano, ou seja, repetir silenciosamente para si mesmo a palavra “relaxe” toda vez que sentir o desconforto da ansiedade (LEAHY, 2011).

Ainda existem outros hábitos que são bastante relevantes para o controle da ansiedade. A alimentação saudável e balanceada, já que em alguns casos o descontrole das emoções acarreta no descontrole na comida também, podendo levar a alterações na saúde como diabetes, problemas cardíacos ou obesidade, por exemplo. É importante a busca por alimentos naturais, além da variabilidade, equilíbrio, consistência, moderação e ritmo. Também a prática de exercícios físicos tende a ser um atenuador de ansiedade e também de estresse, já que traz benefícios para a confiança, autoestima e vigor (LEAHY, 2011).

Para obter uma maior qualidade de vida vivendo com transtorno de ansiedade ou a fim de evitá-lo é preciso esforço e dedicação, tanto no acompanhamento profissional quanto na vida pessoal. A manutenção das relações interpessoais, o tempo para lazer, o cuidado também com o corpo e a saúde física por meio de bons hábitos alimentares e de exercícios físicos são essenciais nesse processo. Para promover a própria saúde mental o indivíduo precisa manter uma relação saudável com as redes sociais, ou seja, como citado anteriormente é importante limitar o tempo de uso e também a intensidade com que se absorve determinados conteúdos não benéficos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em conta os objetivos deste artigo - identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais aos adolescentes e evidenciar transtornos mentais tais como a ansiedade - é possível concluir que a adolescência é uma fase complexa em que o indivíduo passa por constantes transformações físicas e emocionais. Esse período do desenvolvimento é extremamente delicado, o que faz com que o jovem que o vivencia se torne mais suscetível a desenvolver transtornos mentais, desencadeado pelo uso excessivo das redes sociais.

As redes sociais, por mais que tragam inúmeros benefícios à sociedade contemporânea - tais como a conseqüente aproximação entre pessoas de lugares distintos e a propagação rápida de informações - também podem se tornar um gatilho à saúde mental do adolescente quando utilizadas de forma excessiva e irresponsável. Isso pode ocorrer, visto que, há inúmeros perigos presentes na internet, como, por exemplo, o *cyberbullying* e a padronização estética vista em postagens e propagandas. O primeiro ocorre devido à possibilidade de anonimato existente na internet, e gera uma agressão virtual a qual pode ferir de diversas maneiras a vítima. Por fim, o último perigo citado contribui com

a piora gradativa da autoestima do jovem devido a comparação constante com modelos perfeitos de vida e de corpo dificilmente alcançáveis.

Tais meios tecnológicos, quando utilizados de forma excessiva, também podem ser prejudiciais à saúde mental do adolescente no sentido de que os indivíduos dessa faixa etária podem negligenciar seus relacionamentos interpessoais no cotidiano. A substituição do tempo de lazer ou do tempo de se relacionar com os demais pelo período de utilização de redes sociais, pode fazer com que os adolescentes desenvolvam transtornos mentais.

A análise do estudo apontou como o uso excessivo das redes sociais aos adolescentes é prejudicial à sua saúde mental, podendo gerar transtornos psicológicos. Dentre eles, destaca-se a ansiedade, a qual é uma doença que acomete cada vez mais adolescentes. Tal quadro torna-se ainda mais suscetível de se desenvolver ou de se agravar devido aos prejuízos, citados anteriormente, causados pela internet.

Todavia, é importante ressaltar os limites presentes neste estudo, nos quais consistem, em primeiro lugar, em uma pesquisa bibliográfica quase que inteiramente composta por referências de estudo brasileiras. Além disso, grande parte das fontes analisadas foram produzidas na região sudeste do país, o que possibilita um recorte de realidade significativo.

Com base em todos fatos citados anteriormente, é imprescindível, portanto, haver conhecimento dos perigos por trás do uso excessivo das redes sociais, a fim de estimular um maior cuidado e controle ao utilizar esta parte tão atrativa e convidativa da internet, além de prevenir, de forma adequada, o transtorno de ansiedade na população estudada.

REFERÊNCIAS

APA. American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed. 2014.

BESERRA, G. L; PONTE, B. A. L; SILVA, R. P; BESERRA, E. P; SOUSA, L. B; GUBERT, F. A. Atividade de vida “comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes. **Cogitare Enfermagem**. Fortaleza, Ceará, 2016. 1-9.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL - CGI.BR. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2018**. São Paulo: CGI.br.

FELICIANO, I. P; AFONSO, R. M. Estudo sobre a auto-estima em adolescentes dos 12 aos 17 anos. **Psicologia, saúde e doenças**, Lisboa, 13, n.2, 2012.

GIL, C. A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas. 2010.

KOHLBERG, L. **Stage and sequence**: The cognitive-developmental approach to socialization. In: GOSLIN, D. A. (Orgs.). *Handbook of socialization theory*, Chicago. 1969. 447-480.

LEAHY, R. L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LIMA, N. L.; SOUZA, E. P.; REZENDE, A. O.; MESQUITA, A. C. R. Os adolescentes na rede: uma reflexão sobre as comunidades virtuais. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, 64, n. 3. 2012. p. 2-18.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2013.

MOROMIZATO, M. S.; FERREIRA, D. B. B.; SOUZA, L. S. M.; LEITE, R. F.; MACEDO, F. N.; PIMENTEL, D. O. Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista brasileira de educação médica**. Sergipe, 41, n.4, 2017. 497-504.

PAPALIA, D.; FELDMAN, R. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMG, 2013. 379-414.

PETERSEN, C. S.; BUNGE, E.; MANDIL, J.; GOMAR, M. Terapia cognitivo-comportamental para transtornos de ansiedade. In: PETERSEN, C. S.; WAINER, R. (Orgs.). **Terapia cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed. 2016. 232-255.

PIAGET, J. *Intellectual evolution from adolescence to adulthood*. **Human Development**, 15, 1972. 1-12.

REIS, D. C.; ALMEIDA, T. A. C.; MIRANDA, M. M.; ALVES, R. H.; MADEIRA, A. M. F. Vulnerabilidades à saúde na adolescência: condições socioeconômicas, redes sociais, drogas e violência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, 21, n. 2, 2013. 1-9.

ROCHA, G. C.; FILHO, V. B. S. Da guerra às emoções: história da internet e o controverso surgimento do Facebook. In: **IV Encontro Regional Norte da História da Mídia**, Rio Branco, AC, 2016.

SPIZZIRRI, R. C. P.; WAGNER, A.; MOSMANN, C. P.; ARMANDI, A. B. Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. **Psicologia Argumento**. Curitiba, 30, n. 69, 2012. 327-335.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**. São Leopoldo, 8, n.1, 2015. 79-86.

WINNICOTT, D. W. **A família e o desenvolvimento individual**. São Paulo, WMF: Martins Fontes, 2011.