



FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS
FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS
CURSO DE ENFERMAGEM

MARIANA GONÇALVES PEREIRA

SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE JOVENS
UNIVERSITÁRIOS: o poder negativo das redes sociais

FERNANDÓPOLIS-SP

2024

MARIANA GONÇALVES PEREIRA

**SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE JOVENS
UNIVERSITÁRIOS: o poder negativo das redes sociais**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC
apresentado à Fundação Educacional de
Fernandópolis (FEF), como requisito parcial
para obtenção do título de bacharel em
Enfermagem.

Orientador(a): Ma. Priscila Cristina Oliveira
Zignani Pimentel.

FERNANDÓPOLIS – SP

2024

MARIANA GONÇALVES PEREIRA

**SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE JOVENS
UNIVERSITÁRIOS: o poder negativo das redes sociais**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC
apresentado à Fundação Educacional de
Fernandópolis (FEF), como requisito parcial
para obtenção do título de bacharel em
Enfermagem.

Aprovado em: _____ de _____ de 2024.

Banca Examinadora:

Orientadora Prof.^a Ma. Priscila Cristina Oliveira Zignani Pimentel

Examinadora Prof.^a Nicézia Vilela Junqueira Franqueiro

Examinadora Prof.^a Valéria Albuquerque Vaz Rodrigues

Considerações: _____

DEDICATÓRIA:

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, porque sem ele eu não teria chegado até aqui.

Dedico este trabalho A minha família que é a minha base e meu alicerce, por todo apoio que eles têm me dado ao longo desta jornada, pelas sábias palavras de conselhos, por não terem permitido que eu desistisse.

Agradeço ao meu noivo por toda ajuda e incentivo, por sempre estar aqui para me tranquilizar nos momentos mais difíceis e dizer que tudo vai dar certo.

Minha sincera gratidão à Prof.^a Priscila Zignani que desde o início aceitou o meu convite para ser a minha orientadora, por toda paciência que teve comigo, por cada palavra de incentivo, cada ensinamento, compreensão e força que foram fundamentais para conclusão deste trabalho.

Meus agradecimentos às professoras Valéria Vaz e Nicézia Junqueira por terem aceitado fazer parte da banca e estar compartilhando juntamente comigo este momento tão importante, tenho vocês como um exemplo, mulheres fortes e sábias que sabem abraçar, aconselhar e ensinar de um modo extremamente admirável.

Foram dias difíceis, momentos de muitos desafios que exigiram esforços e muita dedicação para conseguir chegar até aqui, mas até aqui, posso dizer, o Senhor me sustentou!

Mariana Gonçalves Pereira

HOMENAGEM

Dedico a homenagem a todo o corpo docente que nos acompanhou ao longo desta trajetória, por marcarem a nossa vida, deixarem mensagens de ensinamentos que nunca se apagam das nossas mentes, que se tornam aprendizados que levaremos para sempre! Guardarei todos vocês no meu coração pelas características como professores, mas sobretudo pelas qualidades humanas que sempre demonstraram.

Em especial, gostaria de expressar minha sincera admiração e carinho como pessoa e orientadora Prof.^a Priscila Zignani. Agradeço a confiança, respeito, conselhos dados, cada lição, cada palavra de incentivo e até mesmo as críticas construtivas que foram fundamentais para a construção deste trabalho. Me sinto honrada em ter você como professora e orientadora.

“De pouco ou nada adianta avançarmos em tecnologia e noutras áreas se a saúde mental do ser humano não estiver equilibrada para aproveitar toda a modernidade.”

(Carlos Alberto Hang)

RESUMO

Introdução: O uso indiscriminado e prolongado de dispositivos tecnológicos, junto com o uso excessivo de redes sociais e plataformas on-line, vem sendo um dos principais fatores que prejudicam a saúde mental dos jovens. As mídias sociais têm a capacidade de difundir uma cultura de ideias irreais, onde os jovens são influenciados a alcançarem padrões de beleza e atingir objetivos irrealistas. Esta exposição contínua de metas idealizadas pode ocasionar uma sobrecarga emocional, promovendo pensamentos autodestrutivos. **Objetivo:** identificar a relação entre o uso das redes sociais e a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão em jovens. **Método:** Foi realizado uma pesquisa descritiva, transversal com abordagem quantitativa, aplicando um questionário através do Google Forms utilizando três instrumentos para coleta de dados: um elaborado pela pesquisadora contendo os dados sociodemográficos e características do uso das redes sociais, o **Inventário de Ansiedade de Beck** e o **Inventário de Depressão de Beck**, a população constitui-se por jovens universitários no período de abril a maio de 2024. Para tanto, foi utilizado como critério de avaliação os descritores “Ansiedade”, “Depressão”, “Redes Sociais”, “cyberbullying” e “Jovens”. **Resultados:** A pesquisa nesta base de dados contou com a participação de 59 estudantes de graduação com idades compreendidas entre 18 e 25 anos. Os dados foram calculados e tabulados em frequência simples e porcentagem para a realização da discussão e apresentação em forma de gráficos e tabelas. **Conclusão:** A constatação de que mais da metade do dia dos jovens universitários é consumido pelo uso de dispositivos e computadores, revela um padrão preocupante de dependência das redes sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Depressão. Redes Sociais. Cyberbullying. Jovens.

ABSTRACT

Introduction: The indiscriminate and prolonged use of technological devices, along with the excessive use of social networks and online platforms, has been one of the main factors that harm the mental health of young people. Social media has the ability to spread a culture of unrealistic ideas, where young people are influenced to achieve beauty standards and achieve unrealistic goals. This continuous exposure of idealized goals can cause emotional overload, promoting self-destructive thoughts. **Objective:** to identify the relationship between the use of social networks and the manifestation of symptoms of anxiety and depression in young people. **Method:** A descriptive, cross-sectional research with a quantitative approach was carried out, applying a questionnaire through Google Forms using three instruments for data collection: one prepared by the researcher containing sociodemographic data and characteristics of the use of social networks, the **Beck Anxiety Inventory** and the **Beck Depression Inventory**, the population consists of young university students in the period from April to May 2024. For this end, the descriptors “Anxiety”, “Depression”, “Social Networks”, “cyberbullying” and “Young people”. **Results:** The research in this database included the participation of 59 undergraduate students aged between 18 and 25 years. The data was calculated and tabulated in simple frequency and percentage for discussion and presentation in the form of graphs and tables. **Conclusion:** The finding that more than half of the day of young university students is consumed by the use of devices and computers reveals a worrying pattern of dependence on social networks.

KEYWORDS: Anxiety. Depression. Social Networks. Cyberbullying. Young people.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados Sociodemográficos	16
Tabela 2 - Inventário de ansiedade de Beck.....	27
Tabela 3 - Inventário de depressão de Beck.....	27

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Quantas horas, em média, você passa conectado na internet por dia?	17
Figura 2 - Principais redes utilizadas	18
Figura 3 - Como você se sente em relação ao seu tempo gasto online?	19
Figura 4 - Com que frequência você se sente triste ou desanimado enquanto usa as redes sociais?.....	20
Figura 5 - Você sente pressão para manter uma imagem perfeita nas redes sociais?	21
Figura 6 - Como você se sente em relação a sua vida comparados ao que você vê nas redes sociais?	22
Figura 7 - Com que frequência você sente dificuldade em desligar ou se desconectar das redes sociais?	23
Figura 8 - Você já experimentou cyberbullying?	24
Figura 9 - Você tem ou já teve sintomas de ansiedade e depressão devido ao uso das redes sociais?	25
Figura 10 - Você já buscou ajuda ou suporte para lidar com problemas relacionados ao uso das redes sociais?	26

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2 Objetivo Específico	11
3. JUSTIFICATIVA.....	12
4. DESENVOLVIMENTO TEÓRICO	13
5. MATERIAL E MÉTODO	15
5.1 Tipo de estudo.....	15
5.2 Local do estudo	15
5.3 População.....	15
5.4 Critérios de inclusão.....	15
5.5 Critérios de exclusão	15
5.6 Instrumento de coleta de dados.....	15
5.7 Coleta de dados.....	15
5.8 Análise e interpretação de dados.....	15
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
8. REFERÊNCIAS.....	29

1. INTRODUÇÃO

Vivemos uma era de constantes mudanças tecnológicas em que o uso das redes sociais aumenta exponencialmente, conquistando inúmeros usuários a cada dia. Como resultado, verificamos uma sociedade hiper conectada onde as pessoas passam a maior parte do tempo em redes sociais. Embora o avanço tecnológico seja crucial para o crescimento e compreensão da sociedade, as mídias sociais podem dificultar a compreensão dos jovens sobre a vida, em uma fase que ainda estão se descobrindo, podendo influenciar suas decisões para o crescimento na sociedade (Freitas *et al*, 2022).

Estar conectado às redes sociais e ter familiares e amigos conhecidos que acompanham e compartilham aquilo que você posta reforçam um sentimento de segurança ao usuário, mas quando as expectativas não são alcançadas causa uma sensação de desconforto, ansiedade, solidão e incapacidade. É importante observar que o uso indiscriminado e prolongado de dispositivos eletrônicos, sites, e redes sociais que fornecem o acesso à internet pode causar problemas no desenvolvimento de experiências sensoriais (Freitas *et al*, 2022).

O "padrão inalcançável" difundido pelas redes sociais é um dos principais fatores que prejudicam a saúde dos jovens. Alunos de Universidades passam muito tempo em sites de redes sociais e dedicam menos tempo à aprendizagem ativa, o que afeta negativamente o seu progresso acadêmico, sendo assim, a dependência da mídia pode desencadear problemas na saúde mental como o aumento da ansiedade, violência, cyberbullying, alterações nos padrões de sono e alimentação, problema auditivo (devido ao uso de fones de ouvidos), problemas visuais, postura e osteoartrite, incertezas com a sexualidade que podem acabar surgindo devido a facilidade ao acesso à pornografia, desafios e brincadeiras online que podem gerar más consequências, incluindo a morte, entretanto nem todos os jovens apresentam sinais e sintomas, gravidade e frequências idênticas de depressão e ansiedade (Xavier *et al*, 2018).

A mídia social tem o potencial de criar uma cultura de expectativas falsas em que os jovens são forçados a cumprir padrões de beleza e atingir metas acadêmicas e profissionais. Esses materiais podem encorajar jovens vulneráveis a cometer comportamentos autodestrutivos. Isso pode causar sobrecarga emocional e risco de problemas de saúde mental (Nardi; Nunes, 2023).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é identificar o uso exagerado das redes sociais e compreender a regulamentação emocional que essas redes desempenham como mediadoras da depressão e ansiedade.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Investigar a relação entre uso das redes sociais e a presença de sintomas ansiosos e depressivos em jovens universitários.

2.2 Objetivos Específicos

Identificar o perfil de uso das redes sociais.

Identificar sintomas de ansiedade através do Inventário de Ansiedade de Beck.

Identificar sintomas de depressão através do Inventário de Depressão de Beck.

3. JUSTIFICATIVA

Atualmente nota-se um aumento excessivo no mundo digital entre os jovens e adolescentes. Existem diversos aspectos que podem dificultar a compreensão sobre a vida dos jovens, embora estejam vivendo uma fase de muitos aprendizados o uso exacerbado das tecnologias como *Instagram, Facebook, Tik Tok*, podem afetar suas escolhas para o crescimento na sociedade, e como consequência, desenvolver risco à saúde mental como a depressão e ansiedade.

A realização desta pesquisa foi importante pois forneceu dados acerca do consumo abusivo das redes sociais, e a sobrecarga emocional que vem repercutindo constantemente. Consequentemente este trabalho poderá alertar a população em geral, sobre a importância de consumir as redes de uma forma saudável evitando assim transtornos físicos e emocionais.

4. DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

Ao realizar esta pesquisa para a construção deste trabalho adquiriu-se informações sobre o uso abusivo dos jovens perante as mídias sociais, foi descoberto que uso excessivo das tecnologias vem se tornando mais comum atualmente. No meio do avanço tecnológico a saúde mental foi definida como uma série de fatores, sendo eles socioeconômicos, profissionais, biológicos ou ambientais, sendo assim, foi identificado elevado nível de esgotamento, modificação de humor, ansiedade e depressão e além destes, temos também a prática do “*cyberbullying*” que impacta negativamente a vida de muitos jovens através de assédios virtuais.

Segundo Freitas, Oliveira, Melo *et al* (2021) as plataformas e mídias já estão profundamente enraizadas na vida de todos os jovens, servindo como um novo e poderoso meio de comunicação interpessoal. A cada dia, a maioria das pessoas empregam o uso das redes sociais para se comunicar e se desenvolver, o que finalmente impacta a interação social entre os jovens, podendo tornar-se prejudicial e até mesmo viciante.

Para que o desenvolvimento cognitivo, emocional, sexual e psicológico aconteça de forma saudável, é de extrema importância que o jovem passe por ambientes confortáveis que transmitam segurança, apoio e proteção, possibilitando o autodescobrimento de maneira segura, por meio do aumento da autonomia e por um foco crescente no desenvolvimento da identidade e na socialização, ocorrendo através de grupos de amigos e pelas redes sociais (Freitas *et al*, 2021).

Santos, Amâncio, Romão *et al* (2023) a *internet* é fundamental para o progresso humano, portanto seus benefícios são óbvios. Contudo, deve-se também levar em conta que a internet é suscetível a inconveniência e pode contribuir para o surgimento de transtornos psicológicos e prejudicar a saúde mental das pessoas. A *internet* é utilizada destacando mídias e redes sociais como parâmetros e modelos sociais, e tem afetado constantemente a construção da personalidade dos jovens, isto porque tem sido cultural e uma necessidade de criar um padrão de vida. Sendo assim, as mídias sociais não utilizadas com sabedoria gera um distúrbio da realidade, capaz de afetar drasticamente, o intelecto e a fisiologia dos jovens, desenvolvendo neles transtornos psicológicos como a depressão e a ansiedade.

Em relação à qualidade de vida, muitos usuários têm a impressão de que a vida de todos os outros é perfeita (devido às postagens realizadas), menos as deles mesmos. Desde a criação de um confronto com a suposta plenitude de outras pessoas observadas, isso pode contribuir para o desenvolvimento da ansiedade e da depressão. Ao se compararem com as

peessoas dessas postagens “perfeitas”, muitos acreditam estarem estagnados ou que não conquistaram a vida dos sonhos. Para isso, os utilizadores de plataformas de redes sociais podem ter efeitos negativos ao acederem a uma quantidade crescente de notícias e comentários desfavoráveis. A juventude começa a se questionar sobre o mundo e a sociedade devido a estímulos ruinosos, que se tornam pesos para a mente e causam uma ansiedade sobre o seu próprio futuro (CNX, 2022).

No estudo realizado por Nardi e Nunes (2023) as comparações sociais, cyberbullying, superexposição e desinformação são os quatro motivos pelos quais as mídias podem provocar como desequilíbrios, insegurança, diminuição da autoestima, violência ou, em alguns casos extremos, contribuir para que tirem a própria vida.

Gigliotti (2020) relata que a formação total do cérebro só acontece entre os 20 e 25 anos e isso transforma os jovens em um alvo perfeito a ser explorado, já que o grande ativo das mídias sociais é a captação de dados dos seus usuários. Quanto mais tempo passam conectados, mais dados são apreendidos, assim está armado o ciclo vicioso e nocivo que tem vitimado a saúde mental dos jovens.

É essencial encontrar um equilíbrio saudável no uso das redes sociais, mas também é importante lembrar que cada pessoa é única e reage de maneira diferente ao uso das redes sociais. Algumas pessoas podem lidar bem com elas, enquanto outras podem ser mais vulneráveis aos impactos negativos. Compartilhar informações pessoais, fotos e localização pode expô-los a riscos como *cyberbullying*, assédio *on-line* e roubo de identidade. Portanto estabelecer limites claros, definir horários específicos para o uso das redes sociais e priorizar atividades que promovam o crescimento pessoal e acadêmico são estratégias importantes para mitigar esses impactos negativos (Bispo, 2023).

É fundamental que os jovens estejam cientes desses impactos negativos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental, e adotem práticas saudáveis ao usar as mídias sociais. Isso inclui, filtrar o conteúdo consumido, cultivar relacionamentos *offline*, buscar apoio entre amigos, familiares ou profissionais de saúde mental também é fundamental, eles podem oferecer suporte emocional, orientação e estratégias para lidar com o estresse e a pressão das redes sociais.

5. MATERIAL E MÉTODO

5.1 Tipo de estudo

Foi realizado uma pesquisa exploratória, descritiva, transversal com abordagem quantitativa.

5.2 Local do estudo

O estudo foi realizado na Faculdade Integrada de Fernandópolis – SP, sendo ela, a Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF.

5.3 População

A população deste estudo constituiu-se por jovens graduandos de ambos os sexos. A coleta de dados foi realizada no período de abril a maio de 2024.

5.4 Critérios de inclusão

Foram incluídos no estudo jovens graduandos que estejam regularmente matriculados na instituição de ensino superior com idade de 18 a 25 anos.

5.5 Critérios de exclusão

Jovens graduandos que não fazem uso das redes sociais.

5.6 Instrumento de coleta de dados

Foram utilizados três instrumentos para coleta de dados: um elaborado pela pesquisadora contendo os dados sociodemográficos e características do uso das redes sociais, o Inventário de Ansiedade de Beck e o Inventário de Depressão de Beck.

5.7 Coleta de dados

A pesquisadora entrou em contato com os coordenadores de cursos da instituição informando sobre a coleta de dados com os alunos, solicitando autorização para que pudesse ser enviado nos grupos de salas um questionário através do Google Forms.

5.8 Análise e interpretação de dados

Os dados da pesquisa foram inseridos em uma planilha de dados eletrônicos, no programa Excel® da Microsoft® e tabulados em frequência simples e porcentagem.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa contou com a participação de 59 estudantes de graduação matriculados em cursos de Direito, Enfermagem, Engenharia Química, Farmácia, Matemática, Nutrição e Psicologia. Estes discentes, contam com idades compreendidas entre 18 e 25 anos, encontram-se distribuídos do 1º ao 9º semestre dos respectivos cursos.

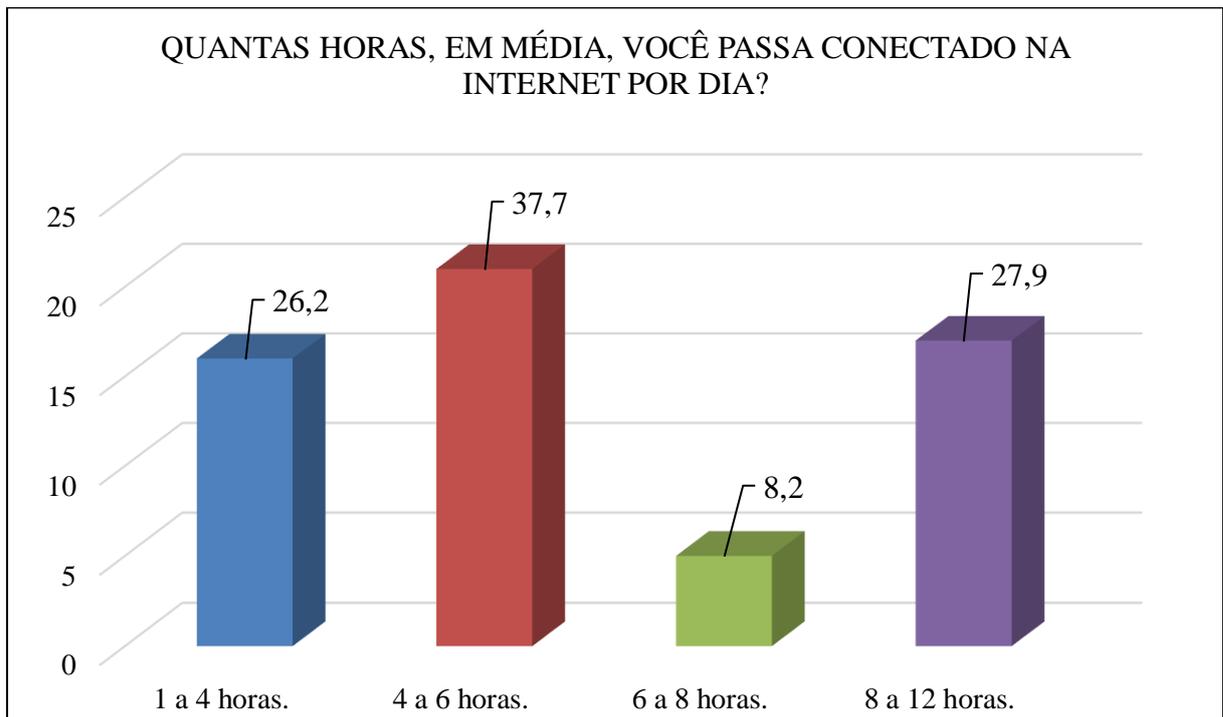
Tabela 1 - Dados Sociodemográficos

Variável		N	%
Gênero	Masculino	14	23,73%
	Feminino	45	76,27%
Idade	18 a 20 anos	21	35,59%
	21 a 23 anos	22	37,29%
	24 a 25 anos	16	27,12%
Curso	Direito	1	1,69%
	Enfermagem	37	62,71%
	Engenharia Química	1	1,69%
	Farmácia	8	13,56%
	Matemática	2	3,38%
	Nutrição	3	5,08%
	Psicologia	7	11,86%
Semestre	1º Semestre	10	16,95%
	3º Semestre	10	16,95%
	5º Semestre	11	18,64%
	7º Semestre	15	25,42%
	9º Semestre	13	22,03%
Total		59	100,00%

Fonte: dados da pesquisa

Observa-se uma predominância clara de mulheres entre os respondentes do questionário. No entanto, os homens também apresentaram uma participação significativa neste estudo. A maioria dos participantes insere-se na faixa etária de 18 a 25 anos, sendo notável uma concentração considerável na faixa de 21 a 23 anos.

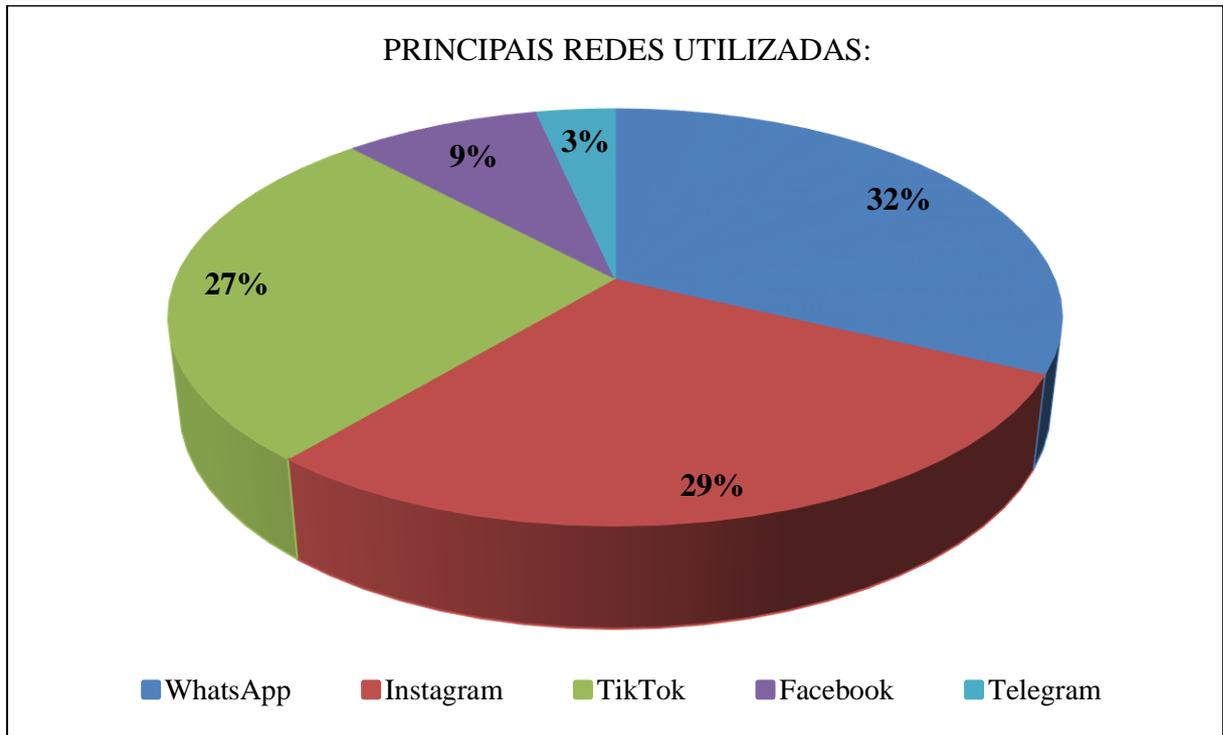
Figura 1 - Quantas horas, em média, você passa conectado na internet por dia?



Fonte: dados da pesquisa

Observa-se neste gráfico que uma parcela significativa dos participantes que utilizam redes sociais entre 1 e 4 horas por dia. Adicionalmente, 37,7% dos respondentes relataram um uso diário de 4 a 6 horas. Em contraste, apenas 8,2% dos participantes indicaram usarem as redes sociais entre 6 e 8 horas diárias e 27,9% indicaram uso de 8 a 12 horas. Notou-se assim que um total de 36,1% dos respondentes dedica entre 6 e 12 horas diárias ao uso de redes sociais.

Um dos principais impactos na vida dos jovens vem sendo o uso exagerado das redes sociais por tempo maior que duas horas diárias, este hábito de forma demasiada pode levar a comportamentos maléficos acarretando práticas negativas como *cyberbullying* (VIEIRA *et al*, 2021).

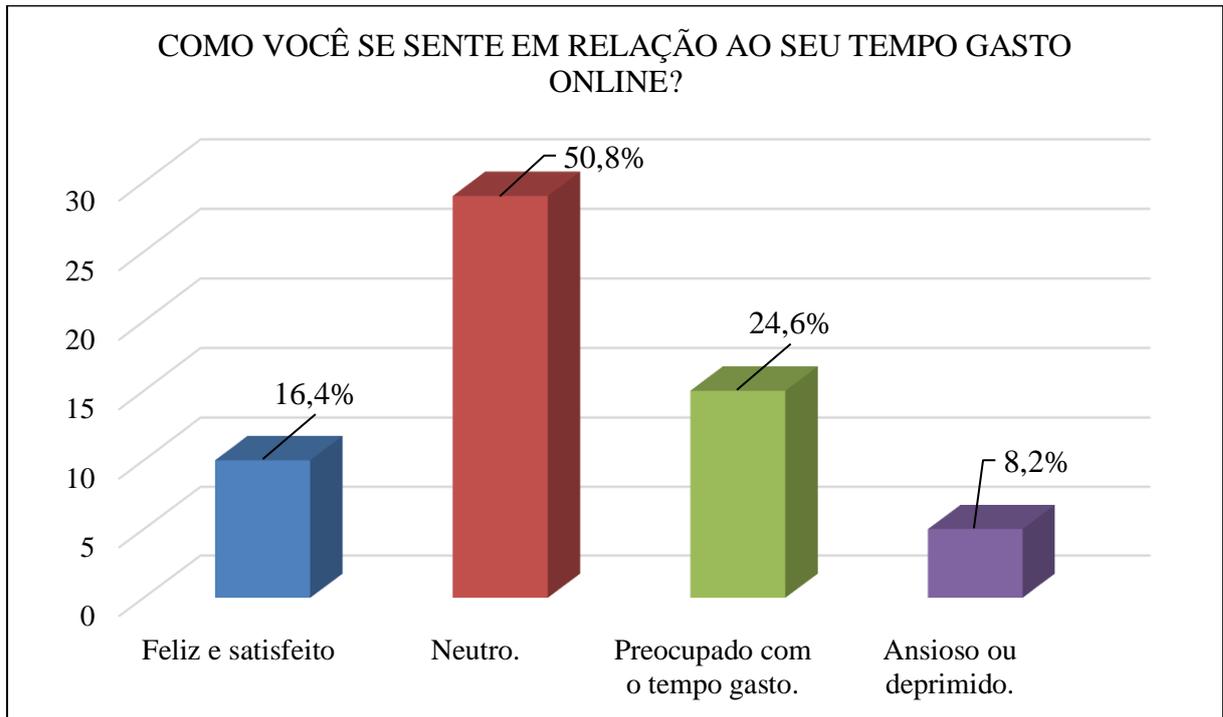
Figura 2 - Principais redes utilizadas

Fonte: dados da pesquisa

Observa-se uma crescente integração das pessoas em redes sociais que facilitam diversos tipos de interações, tais como postagens, compartilhamento de fotos e vídeos, e outras formas de comunicação. A análise das respostas revela que as plataformas mais frequentemente utilizadas são *WhatsApp*, *Instagram* e *TikTok*, sendo utilizadas por 32%, 29%, e 27% dos participantes, respetivamente. Em contrapartida, as redes sociais menos utilizadas são *Facebook* e *Telegram*, representando 9% e 3% das respostas, respectivamente, somando 12% do total de redes menos frequentes entre os respondentes.

Ao longo dos últimos anos, registrou-se um aumento de 70% nos níveis de ansiedade e depressão entre os jovens que utilizam as redes sociais de forma desregulada tendo como as principais redes mais utilizadas o *WhatsApp*, *Tik Tok* e mais consideravelmente o *Instagram* através de compartilhamento de fotos pelo medo de ficarem por fora de acontecimentos e tendências (CARBONARI, 2023).

Figura 3 - Como você se sente em relação ao seu tempo gasto online?

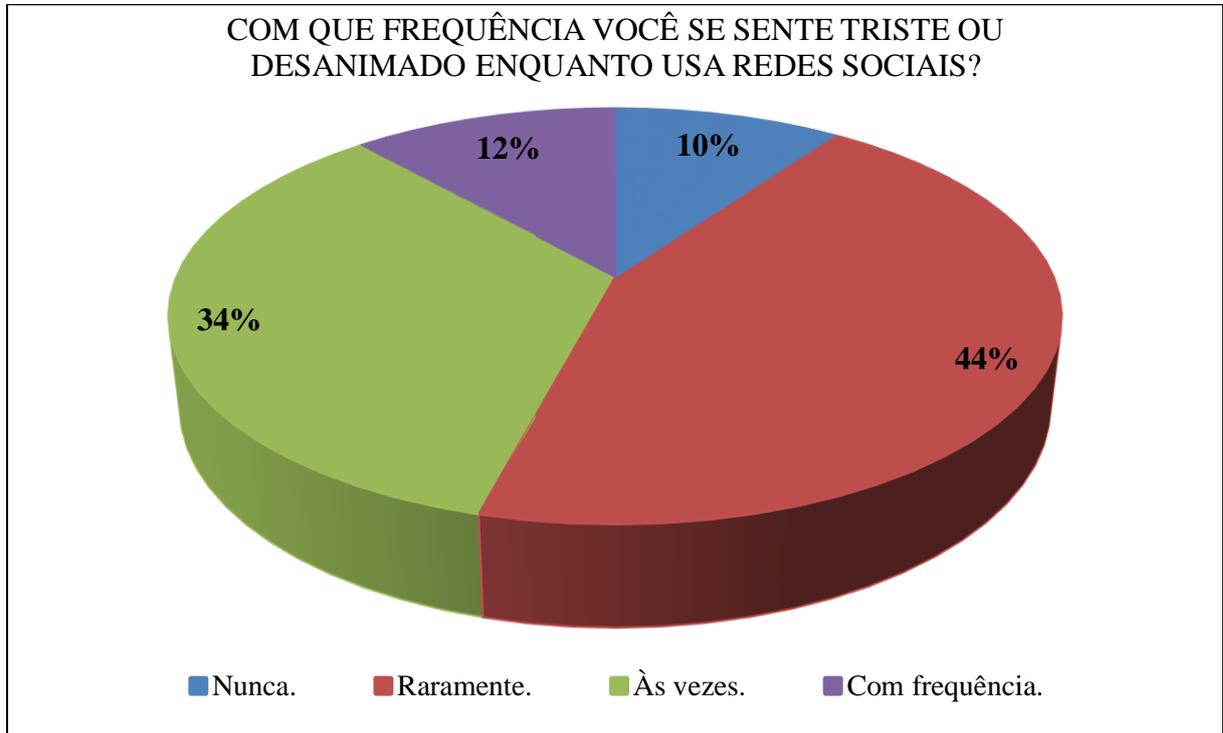


Fonte: dados da pesquisa

Observa-se que 16,4% dos respondentes relatam sentir-se felizes e satisfeitos com o tempo despendido *on-line*. Além disso, 50,8% dos participantes mantêm uma posição neutra sobre a questão, não demonstrando preocupação nem satisfação em relação ao tempo gasto nas redes sociais. Por outro lado, 24,6% expressam preocupação com o tempo que dedicam a estas plataformas, enquanto 8,2% relatam ansiedade e/ou depressão associadas ao uso excessivo da internet. Com base nesses resultados, totaliza-se que 67,2% respondentes desta pesquisa não se preocupam com o tempo gasto online, enquanto outros 32,8% dos respondentes apresentam estarem preocupados e deprimidos ao tempo investido nas redes sociais.

Uma vasta maioria dos jovens atuais demonstram não estarem preocupados com o tempo de uso de tecnologias e redes sociais, no entanto, uma parcela dos jovens demonstra maior preocupação em diminuir o tempo de telas (CRISCUOLO, 2024).

Figura 4 - Com que frequência você se sente triste ou desanimado enquanto usa as redes sociais?

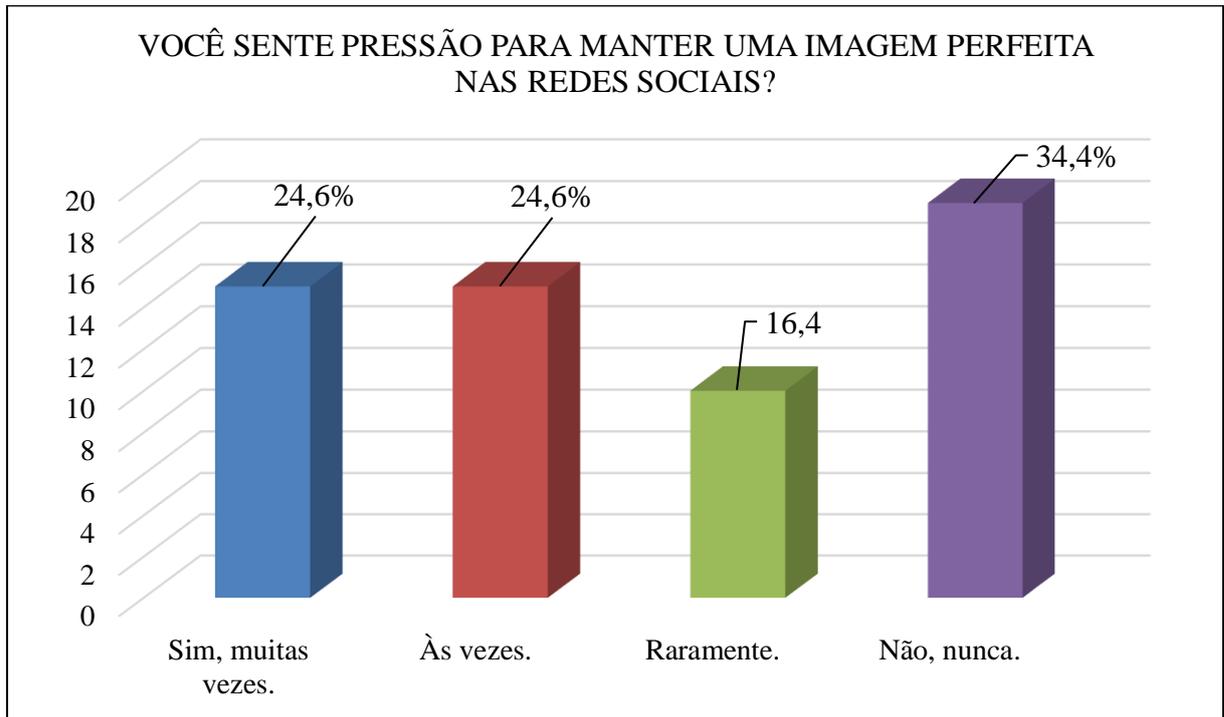


Fonte: dados da pesquisa

Uma parcela significativa dos participantes deste estudo, totalizando 44%, relataram nunca sentir tristes ao utilizarem as redes sociais. Adicionalmente, 34% dos respondentes indicaram raramente experimentar sentimentos de tristeza ou desânimo durante o uso destas plataformas. Por outro lado, observa-se que 22% dos participantes relatam frequentemente sentimentos de tristeza e desânimo ao utilizar a *internet*.

As redes sociais é um dos principais motivos que afeta a saúde mental dos jovens, fazendo que eles se sintam constantemente tristes ou sem esperanças, o quanto mais tempo os jovens passam nas redes sociais, se comparando com outras pessoas, maior a possibilidade de se deprimir. Apesar da tecnologia ser útil e educativa, ela também reúne conteúdos que não agregam em nada. Vulneráveis a tantos estímulos, os jovens tendem a ficarem deslumbrados e esgotados ao se depararem com irrealidades de vidas perfeitas, eles podem presumir que suas realidades são insuficientemente emocionantes (MARZOLA, 2021).

Figura 5 - Você sente pressão para manter uma imagem perfeita nas redes sociais?

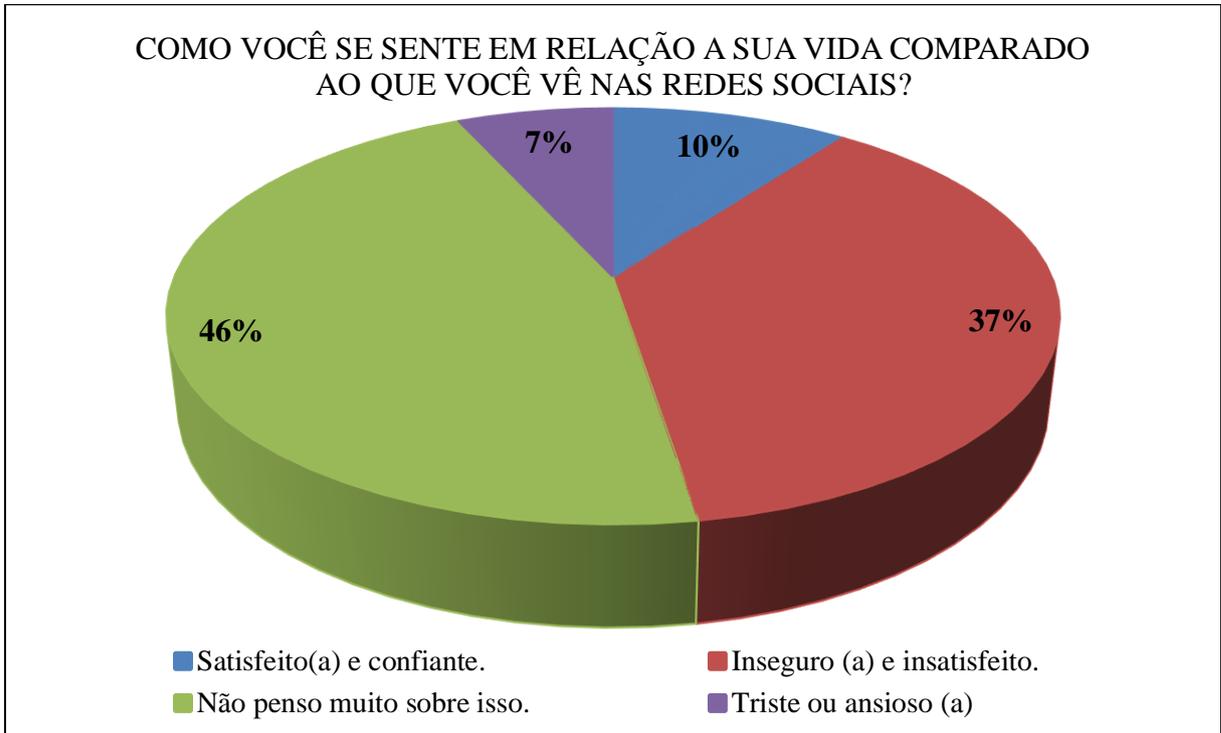


Fonte: dados da pesquisa

Este resultado demonstra claramente a influência das redes sociais na percepção em manter uma imagem idealizada por parte dos indivíduos. Observa-se que um total de 49,2% dos respondentes frequentemente e ocasionalmente sentem pressão para manter uma imagem perfeita nas plataformas de mídias sociais.

No Brasil, esta idealidade de um corpo perfeito tem levado muitos a desenvolver transtornos comportamentais, como depressão, ansiedade e baixa autoestima (MOURA, 2021).

Figura 6 - Como você se sente em relação a sua vida comparados ao que você vê nas redes sociais?

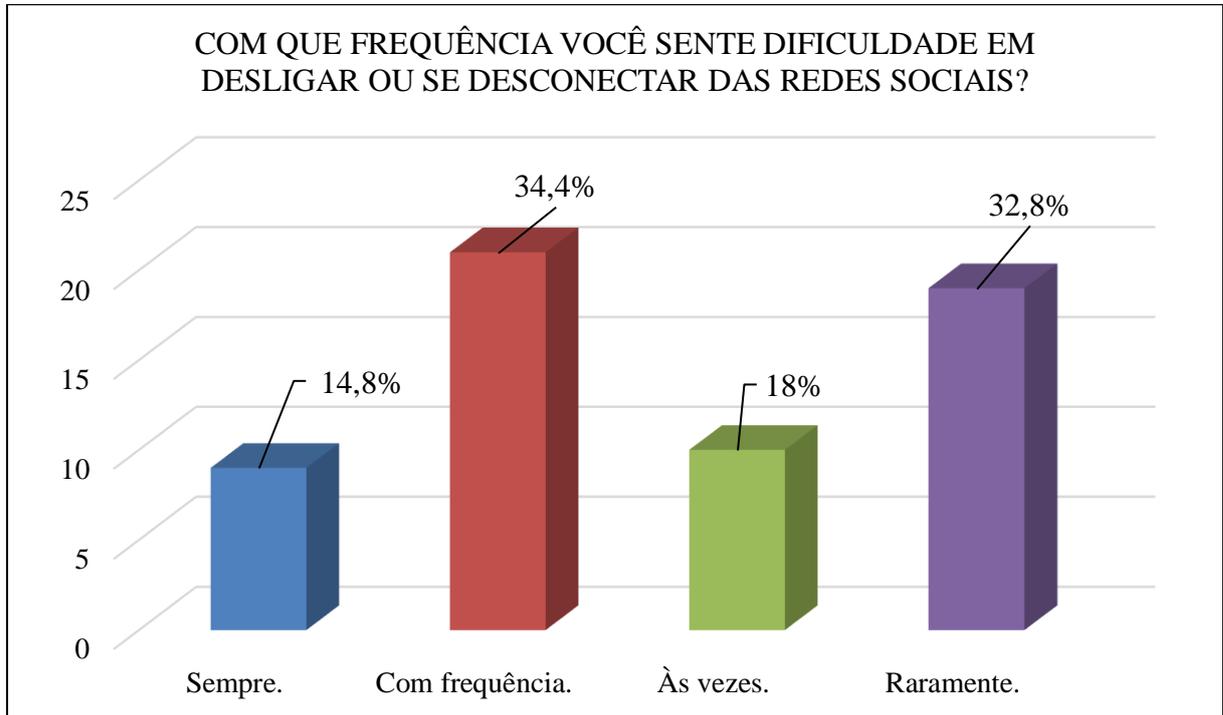


Fonte: dados da pesquisa

Vemos neste gráfico que o total de 44% dos respondentes se sente inseguros e tristes por compararem sua vida ao que vê nas mídias sociais. Este resultado só confirma ainda mais sobre a influência das redes sociais por muitas vezes compararem em si próprio aquilo que veem sem muito das vezes não serem reais, trazendo frustrações para sua vida.

Giuliana Nardi e Vitória Nunes em entrevista com Paula Ganzella, contam que adolescentes estão expostos a uma incessante comparação com a vida aparentemente perfeita de seus pares nas redes sociais. fotos cuidadosamente selecionadas, histórias de sucesso e filtros atraentes criam uma ilusão de perfeição inatingível. Com resultado, muitos deles experimentam sentimentos de inadequação, afetando sua autoimagem e autoestima, levando-os a considerar medidas extremas.

Figura 7 - Com que frequência você sente dificuldade em desligar ou se desconectar das redes sociais?

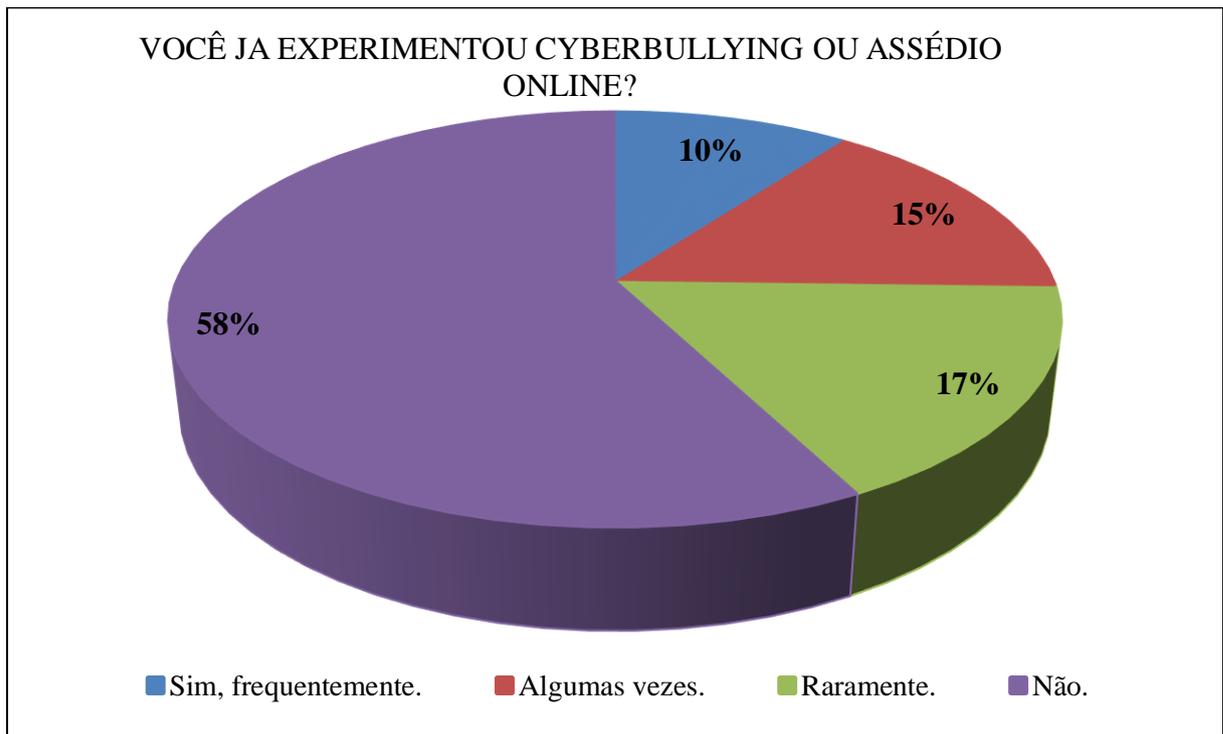


Fonte: dados da pesquisa

Os resultados deste gráfico indicam que a maioria dos respondentes enfrenta dificuldades significativas para se desligar e desconectar dessas plataformas

A facilidade de acesso e ter muito em poucos cliques tornam as possibilidades de conexão contínua e duradoura, exemplo disso são os aplicativos de mensagens rápidas e comunicação constante. Uma pesquisa realizada aponta que 52% dos respondentes se sentem mais confortáveis conversando pessoalmente, porém 82% afirmaram que existem alguns assuntos que são mais fáceis de falar nas redes sociais, motivo pelo qual tem grande dificuldade de se desconectar das mídias sociais (MENEZES, 2019).

Figura 8 - Você já experimentou cyberbullying?

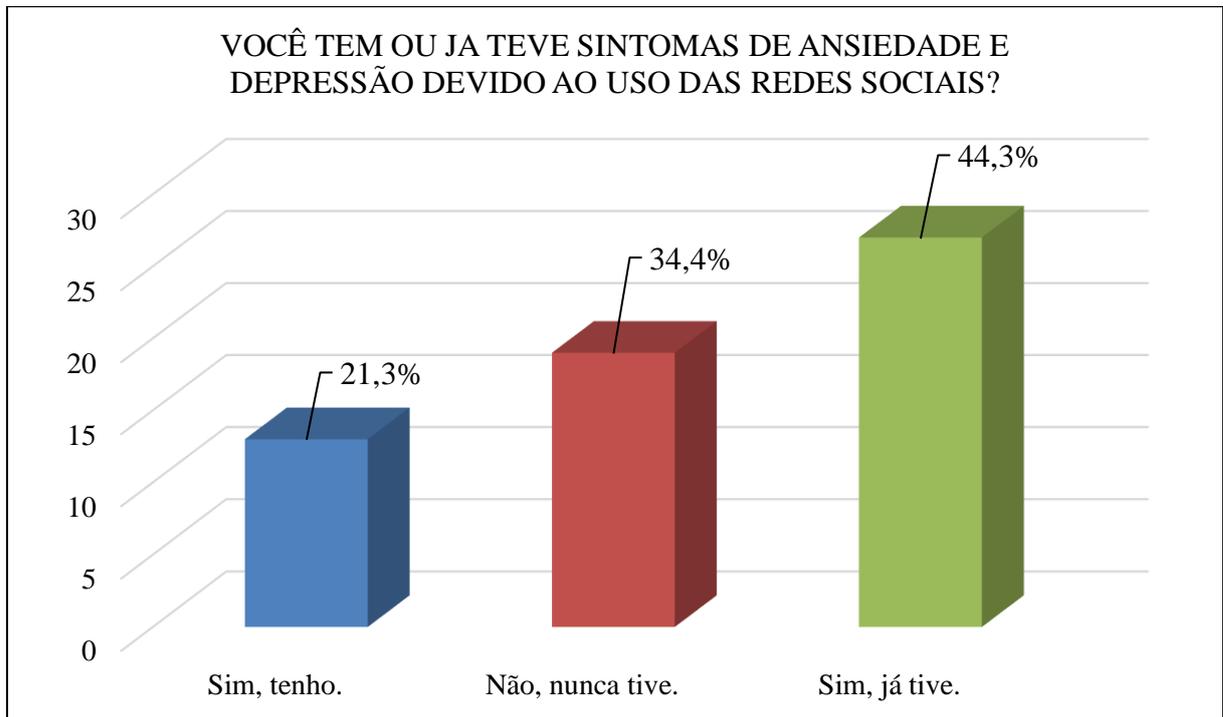


Fonte: dados da pesquisa

O *cyberbullying* é executado através de tecnologias digitais, caracterizando-se por um comportamento repetitivo destinado a intimidar, denegrir e envergonhar a vítima. De acordo com os resultados, 10% dos respondentes relatam vivenciar esse tipo de assédio frequentemente, 15% indicam terem sido alvos em algumas ocasiões, 17% afirmam ter passado por essa situação raramente, enquanto 58% nunca sofreram tal assédio. Assim, conclui-se que 42% dos respondentes já foram ou continuam sendo vítimas de assédio virtual.

Bullying é caracterizado por uma incessante violência perseguidora e de forma constante, podendo chegar até mesmo em agressões físicas, humilhação pública, exposição vexatória, criação de apelidos, dentre outras inúmeras formas. Do mesmo modo se caracteriza o *cyberbullying*, porém essa categoria se evidencia pelos meios de comunicação virtuais o que acarreta uma forma mais psicologicamente danosa para a vítima (PORFÍRIO, 2023).

Figura 9 - Você tem ou já teve sintomas de ansiedade e depressão devido ao uso das redes sociais?

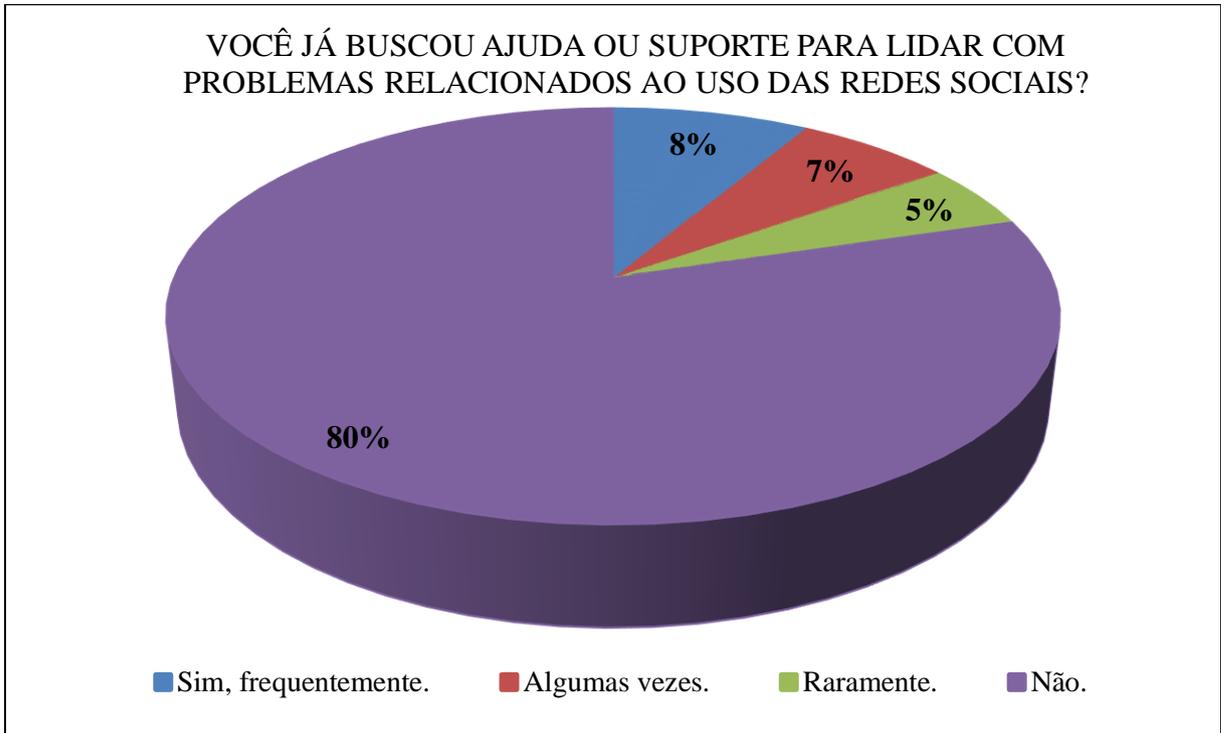


Fonte: dados da pesquisa

Com base nesta questão, observa-se que um total de 21,3% dos participantes apresenta esses sintomas, enquanto um número significativo relata ter experimentado esses sintomas como resultado do uso da *internet*.

Além da dependência, o uso excessivo das redes sociais pode induzir ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão. É praticamente inevitável os jovens não sentirem ansiedade ou desenvolver depressão nos tempos modernos, especialmente devido à abundância de informações frequentemente negativas (MONTEIRO, 2023).

Figura 10 - Você já buscou ajuda ou suporte para lidar com problemas relacionados ao uso das redes sociais?



Fonte: dados da pesquisa

De acordo com os dados apresentados no gráfico, observa-se que 80% dos participantes buscam ajuda para lidar com suas questões relacionadas às mídias sociais. Este dado sugere que a maioria das pessoas enfrenta diversos problemas com plataformas de rede social, porém outros 20% demonstram uma relutância em procurar apoio familiar ou profissional, o que pode agravar sua saúde mental.

Estabelecer uma rede de suporte como familiares, amigos e profissionais especializados em saúde mental para enfrentar esses desafios fortalece e contribui para um equilíbrio no manejo do uso das redes sociais, promovendo uma compreensão de que nem tudo que é percebido na *internet* é real (DIAS, 2024).

Tabela 2 - Inventário de ansiedade de Beck

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	
Dentro do limite mínimo (ansiedade mínima)	24 pessoas (40,68%)
Ansiedade leve	11 pessoas (18,64%)
Ansiedade moderada	12 pessoas (20,34%)
Ansiedade grave	12 pessoas (20,34%)

Fonte: dados da pesquisa

O Inventário de Ansiedade de *Beck* é um questionário de múltipla escolha composto por 21 itens, utilizado para avaliar a gravidade da ansiedade em um indivíduo. Com base nos dados coletados neste estudo, observou-se a seguinte distribuição dos resultados do questionário: 40,68% dos respondentes obtiveram pontuações entre 0 e 10, indicando níveis mínimos de ansiedade; 18,64% apresentaram pontuações entre 11 e 19, sugerindo ansiedade leve; 20,34% registraram pontuações entre 20 e 30, caracterizando ansiedade moderada; e 20,34% pontuaram entre 31 e 63, indicando ansiedade grave.

Tabela 3 - Inventário de depressão de Beck

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	
Deprimido	25 pessoas (45,76%)
Depressão leve a moderada	16 pessoas (27,12%)
Depressão moderada a severa	15 pessoas (25,42%)
Depressão severa	3 pessoas (5,08)

Fonte: dados da pesquisa

O Inventário de Depressão de *Beck* é composto por 21 grupos de afirmações que descrevem, de forma mais precisa, o que o indivíduo sentiu na última semana, incluindo o dia de hoje. Com base nas respostas ao questionário aplicado neste estudo, verificou-se a seguinte distribuição: 45,76% dos respondentes obtiveram pontuações totais entre 0 e 9, indicando ausência de depressão; 27,12% alcançaram pontuações entre 10 e 18, sugerindo depressão leve a moderada; 25,42% registraram pontuações entre 19 e 29, indicando depressão moderada a grave; e 5,08% apresentaram pontuações entre 30 e 63, caracterizando depressão grave.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve como objetivo principal investigar o uso exacerbado das redes sociais e compreender sua correlação com sintomas ansiosos e depressivos em jovens universitários. Os resultados da pesquisa de campo alcançaram claramente este objetivo ao revelar que a maioria dos participantes passa de 6 a 12 horas diárias conectados às redes sociais, um tempo considerado elevado em relação ao total de horas acordadas por dia.

É alarmante o fato de que mais da metade do dia é dedicada ao uso de dispositivos e computadores, o que evidencia um padrão significativo de dependência das redes sociais. Este comportamento está associado ao aumento da vulnerabilidade dos indivíduos, conforme indicado pelo percentual de 36,1% dos respondentes que demonstraram dificuldade em se desconectar das mídias sociais, o que pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, conforme demonstrado neste estudo.

Adicionalmente, a pesquisa destacou que 44% dos participantes se sentem inseguros e tristes ao comparar suas vidas com o que observam na internet, frequentemente idealizando uma realidade que não corresponde a sua própria experiência. Este fenômeno pode resultar em frustração e afetar negativamente o bem-estar mental dos indivíduos.

É preocupante também que 42% dos respondentes tenham sido vítimas de assédio virtual, sendo este, um comportamento que pode desencadear impactos severos na saúde mental dos jovens, incluindo sintomas de depressão e ansiedade

Os instrumentos de avaliação de ansiedade e depressão de **Beck** utilizados neste estudo revelaram uma porcentagem significativa de jovens apresentando ansiedade e depressão desde moderadas até graves.

Portanto, é essencial que os jovens estabeleçam um equilíbrio saudável entre o tempo dedicado às redes sociais e outras atividades, sem se deixar influenciar pelo que é observado na internet. Estratégias como buscar apoio, definir limites de uso e priorizar atividades que promovam o desenvolvimento pessoal e acadêmico são fundamentais para mitigar os efeitos adversos das redes sociais na saúde mental.

8. REFERÊNCIAS

BISPO, U. J. A influência das redes sociais na sociedade contemporânea. **Blog Jusbrasil**, 2023. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/a-influencia-das-redes-sociais-na-sociedade-contemporanea/1848477347>. Acesso em: novembro 2023.

CARBONARI, P. Instagram é a rede social mais nociva à saúde mental, diz estudos. **Revista superinteressante**, atualizado em 15 jan 2023. Disponível em: <https://super.abril.com.br/sociedade/instagram-e-a-rede-social-mais-prejudicial-a-saude-mental>. Acesso em: junho, 2024

CRISCUOLO, L. C. Pesquisa mostra que jovens não se preocupam com tempo nas redes sociais. **Jornal olhar digital**, 2024. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2024/04/09/internet-e-redes-sociais/pesquisa-mostra-que-jovens-nao-se-preocupam-com-tempo-nas-redes-sociais/>. Acesso em: junho, 2024.

DIAS, T. Como as redes sociais estão prejudicando sua saúde mental. **Blog Instituto Alceu Giraldi**, 2024. Disponível em: <https://institutoalceugiraldi.com.br/como-as-redes-sociais-estao-prejudicando-sua-saude-mental/#:~:text=Buscando%20Ajuda,na%20vida%20de%20uma%20pessoa>. Acesso em: junho, 2024.

FREITAS, J. M; *et al.* Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. ISSN 1695-6141 **Revista Electrónica Trimestral de Enfermería**, n.64, outubro, 2021. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/pt_1695-6141-eg-20-64-324.pdf. Acesso em: novembro, 2023.

GIGLIOTTI, A. **COMO AS REDES SOCIAIS ESTÃO ADOECENDO OS JOVENS**. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/manual-de-sobrevivencia-no-seculo-21/redes-sociais-adoecendo-jovens>. Acesso em: novembro, 2023.

MARZOLA, V. Conheça os conflitos mais comuns na adolescência. **Blog Psicólogo.Com. Br**, 2021. Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/conflitos-comuns-na-adolescencia/>. Acesso em: junho, 2024.

MENEZES, B. Redes sociais e saúde mental. **Mindminers Blog**. Disponível em: <https://mindminers.com/blog/redes-sociais-saude-mental/>. Disponível em: junho, 2024.

MONTEIRO, L. Redes sociais geram ansiedade? **Jornal Estado de Minas**, 2023. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/01/15/interna_bem_viver,1444096/redes-sociais-geram-ansiedade.shtml. Acesso em: junho, 2024.

MOURA, R. A pressão por perfeição causada pelas redes sociais pode afetar a qualidade de vida das pessoas. **Revista ABM + SAÚDE**. Disponível em: <https://www.revistaabm.com.br/artigos/a-pressao-por-perfeicao-causada-pelas-redes-sociais-pode-afetar-a-qualidade-de-vida-das-pessoas>. Acesso em: junho, 2024.

NARDI, G; NUNES, V. A epidemia silenciosa: como as redes sociais afetam a saúde mental dos jovens. **Jornal Laboratorial Online**, Rua Monte Alegre, 984 Perdizes – São Paulo, julho 2023. Disponível em: <https://contrapontodigital.pucsp.br/noticias/epidemia-silenciosa-como-redes-sociais-afetam-saude-mental-dos-jovens#:~:text=Compara%C3%A7%C3%B5es%20sociais%2C%20cyberbullying%2C%20superexposi%C3%A7%C3%A3o%20e,que%20tirem%20a%20pr%C3%B3pria%20vida>. Acesso em: setembro, 2023.

OLIVEIRA, B. S. Uma revisão sobre o uso das mídias sociais no ensino e aprendizagem e sistema de aprendizagem e-learning. **Monumenta Revista Científica multidisciplinar**, Paraíso do Norte, PR, v. 5, n. 1, p. 87-94, dezembro 2022. Disponível em: [file:///C:/Users/Cliente/Downloads/diagramacao,+11+-+144-Texto+do+artigo-371-1-2-20230311+\(1\)+\(1\)+\(1\)+\(1\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Cliente/Downloads/diagramacao,+11+-+144-Texto+do+artigo-371-1-2-20230311+(1)+(1)+(1)+(1)%20(1).pdf). Acesso em: novembro, 2023.

PORFÍRIO, F. Cyberbullying. **Brasil Escola**, 2023. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/amp/sociologia/cyberbullying.htm>. Acesso em: Junho, 2024.

Redes sociais e saúde mental: influência e impacto dessa relação. **Blog Conexa Saúde**, abril, 2022. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/redes-sociais-saude-mental/>. Acesso em: novembro, 2023.

SILVA, J; *et al.* Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, mar. 2022. DOI 10.34117/bjdv8n3-224. Disponível em: <file:///C:/Users/vande/Downloads/45299-113167-1-PB.pdf>. Acesso em: agosto, 2023.

SANTOS, I. V. P; *et al.* A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n.1,p.3771-3784,jan./feb.,2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57364/41969>. Acesso em: novembro 2023.

VIEIRA, Y. P; *et al.* Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do brasil. **SciELO – Brasil, Revista Paulista de Pediatria**. 2022;40:e2020420. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/jxg9KMFbCZ6xdTwy88QkqNj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: junho de 2024.

XAVIER, A. L. B; *et al.* Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa.. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, ISSN: 2594-5343 Volume 2, Número 1, p. 135-151 Janeiro/Abril, 2018. Disponível em: [file:///C:/Users/Cliente/Downloads/109-15-393-1-10-20190104%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Cliente/Downloads/109-15-393-1-10-20190104%20(1).pdf). Acesso em: agosto, 2023.