



IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UM REVISÃO INTEGRATIVA

SIMONE SOUZA DE FREITAS; ISABELLA FERNANDES NOGUEIRA; LAISA DARLEM DA SILVA NASCIMENTO; MARCOS DAVID DOS SANTOS ARAÚJO; PRISCILLA FERNANDA FERREIRA DA SILVA

RESUMO

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2020), reconhece a necessidade de atualizar suas recomendações sobre a saúde de crianças e adolescentes na era digital. A proliferação do acesso a diversos aplicativos, redes sociais e jogos online, direcionados principalmente à população entre zero e 19 anos, demanda uma atenção especial por parte de todos os envolvidos na proteção dos direitos da infância e adolescência. Desse modo, o objetivo deste estudo é analisar na literatura os impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental de crianças e adolescentes. Trata-se de uma Revisão da literatura em bases científicas disponível nas bases de dados do PubMed, SciELO, Medline, Ibecs e LILACS. A estratégia de busca foi desenvolvida segundo método PICO (Population, Intervention, Comparisson and Outcomes), correlacionando as variadas combinações de descritores retirados do MeSH e DeCS. A seleção dos estudos aconteceu entre agosto a novembro de 2021. A partir da busca dos artigos através dos bancos de dados eletrônicos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos de cada trabalho pré-selecionado, com o objetivo de identificar somente aqueles estudos que preencheram corretamente os critérios de inclusão. Os estudos foram avaliados pelos critérios do STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology), onde cada critério vale 1 ponto, sendo a pontuação máxima 22 pontos. A maior pontuação foi de 20 pontos, enquanto que o outro estudo, obteve pontuação de 19. Foi possível observar que o uso excessivo de redes sociais pode estar associado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e solidão em adolescentes. A partir destes dados torna-se perceptível a responsabilidade da equipe de saúde em identificar os riscos e os sinais e sintomas causados pelo uso exacerbado do uso das redes sociais, orientando os pais sobre a influência da tecnologia no desenvolvimento da criança e do adolescente.

Palavras-chave: Dependência da internet; Saúde mental; Crianças; adolescentes.

1 INTRODUÇÃO

O século XXI presenciou uma revolução tecnológica que transformou drasticamente a sociedade, redefinindo a maneira como as pessoas se relacionam e se comunicam (MACHIMBARRENA, 2019). Atualmente, é quase impensável imaginar a vida sem os dispositivos digitais que se tornaram uma parte inseparável no cotidiano (HUTTON, 2020). As tradicionais cartas e até mesmo os telefones convencionais, que já foram os pilares da comunicação, foram amplamente substituídos pela ubiquidade das redes sociais, que se estabeleceram como poderosas ferramentas na era da sociedade da informação (CHEN, 2021). Contudo, essa crescente dependência da internet e das redes sociais não está isenta de desafios e consequências significativas (MHEIDLY, 2020). O uso excessivo da internet, especialmente nas redes sociais, tem gerado conflitos familiares devido à falta de diálogo presencial (GAO T,

2019). Além disso, contribuiu para o surgimento de relacionamentos superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção em crianças e adolescentes (HUTTON, 2020). Nesse contexto, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2020), reconhece a necessidade de atualizar suas recomendações sobre a saúde de crianças e adolescentes na era digital. A proliferação do acesso a diversos aplicativos, redes sociais e jogos online, direcionados principalmente à população entre zero e 19 anos, demanda uma atenção especial por parte de todos os envolvidos na proteção dos direitos da infância e adolescência. Entre as recomendações destacam-se: Evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas, mesmo que de forma passiva; Limitar o tempo de exposição às telas a um máximo de uma hora por dia, sempre com supervisão, para crianças com idades entre dois e cinco anos; Restringir o tempo de uso de telas e jogos de videogame a duas ou três horas por dia, com supervisão, e evitar "virar a noite" jogando para adolescentes entre 11 e 18 anos; Para todas as idades: evitar o uso de telas durante as refeições e desconectar-se uma a duas horas antes de dormir, entre outras (SBP, 2020). Essas recomendações visam mitigar os principais problemas médicos que afetam a saúde deste público alvo, incluindo a dependência digital, problemas de saúde mental como irritabilidade, ansiedade e depressão, transtornos do déficit de atenção e hiperatividade, distúrbios do sono, problemas de alimentação como sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia, sedentarismo, situações de bullying e cyberbullying, transtornos da imagem corporal e da autoestima, entre outros (NG, 2020). A relação intrínseca entre a saúde mental e a tecnologia digital é evidente, e a dependência das redes sociais muitas vezes é descrita como uma necessidade social da qual os indivíduos dependem inteiramente (VADHER, 2019). Atualmente, o tema "redes sociais" está indissociavelmente ligado à tecnologia digital, à internet e aos dispositivos móveis (SPINA, 2021). É incontestável que a tecnologia exerce uma influência crescente na vida dos jovens, levando alguns a se isolarem das interações sociais reais em favor de uma vida virtual (SUGAYA, 2019). Neste cenário, torna-se importante promover o uso responsável da tecnologia, educar sobre os perigos online e manter um equilíbrio saudável entre a vida digital e as interações pessoais (CHEN, 2021). O cuidado e a orientação dos pais, educadores e profissionais de saúde desempenham um papel crucial para garantir que crianças e adolescentes naveguem no mundo digital de maneira segura e equilibrada, preservando sua saúde emocional e bem-estar (SBP, 2020). O objetivo deste estudo é analisar na literatura os impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental de crianças e adolescentes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão da literatura em bases científicas disponível nas bases de dados do PubMed, SciELO, Medline, Ibecs e LILACS. A estratégia de busca foi desenvolvida segundo método PICO (Population, Intervention, Comparisson and Outcomes), correlacionando as variadas combinações de descritores retirados do MeSH (Medical Subject Heading) e DeCS (Descritores em Ciência da Saúde). Os descritores que serão utilizados para guiar a busca de dados são "Uso problemático da internet", "Dependência da internet", "Saúde mental", "Crianças", "adolescentes" e suas demais variações, serão combinados com o auxílio dos operadores booleanos "AND" e "OR". Serão incluídos estudos publicados entre 2019 a 2022, que tenham seu texto original completo e gratuito em português ou inglês e que avaliassem os desfechos relacionados as consequências na saúde mental de crianças e adolescentes, de 0 a 19 anos, devido ao uso abusivo da internet. Serão excluídos estudos duplicados, revisões sistemáticas/meta-análises e editoriais. A seleção dos estudos aconteceu entre agosto a novembro de 2021. A partir da busca dos artigos através dos bancos de dados eletrônicos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos de cada trabalho pré-selecionado, com o objetivo de identificar somente aqueles estudos que preencheram corretamente os critérios de

inclusão. Posteriormente, foi feita a leitura dos textos completos, assegurando os critérios do estudo. Para minimizar o risco de viés e garantir que nenhum estudo relevante seja excluído da análise, todos os artigos selecionados serão avaliados pelos critérios do STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology) em que cada critério recebe uma pontuação de 0 a 1, totalizando uma nota de 0 a 22 para cada artigo avaliado. Foram selecionados apenas os estudos com nota ≥ 16 ($\geq 80\%$) frente aos artigos selecionados. Esta avaliação foi essencial para melhorar a qualidade e transparência desta revisão da literatura. A coleta de dados foi realizada por dois pesquisadores de forma independente e imparcial. Os dados coletados foram extraídos e sintetizados através de um formulário eletrônico prédefinido. As características extraídas dos estudos incluíram: título, data de publicação, origem geográfica, tipo de estudo, e número de participantes do estudo. Ademais, foram coletados dados sobre as características da metodologia do estudo, como os instrumentos de avaliação, os desfechos avaliados pelos instrumentos e os resultados da avaliação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 284 referências encontradas pela estratégia de busca, através das bases de dados anteriormente citadas, duzentos estudos foram excluídos após leitura do título e resumo, sendo selecionados 21 estudos para leitura integral. Após isso, 19 destes estudos foram excluídos, sobrando 2 que foram incluídos para avaliação pelo método STROBE, onde todos os estudos alcançarem a média proposta. Portanto, todos os 2 estudos foram incluídos nessa revisão após seleção e avaliação. Os estudos foram avaliados pelos critérios do STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology), onde cada critério vale 1 ponto, sendo a pontuação máxima 22 pontos. A maior pontuação foi de 20 pontos, enquanto que o outro estudo, obteve pontuação de 19. Foi possível observar que o uso excessivo de redes sociais pode estar associado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e solidão em adolescentes. De acordo com os estudos de Hyekyung et al. (2010) observaram que os participantes que passavam 2,88 horas diárias online ou mais eram mais propensos a relatar sintomas e comportamentos como impulsividade, insônia, redução do desempenho acadêmico ou menor interação social. Já nos estudos de Tingting et al. (2020) identificou que as crianças e adolescentes que fazem uso da internet por mais de 30 e 240 minutos por dia durante a semana e aos finais de semana, respectivamente, eram mais propensos a desenvolver vício em internet, além de transtornos do humor (depressão, ansiedade e estresse) e privação do sono. Enquanto no estudo de Ka Chun Ng et al. (2020)²⁸ relataram que o uso problemático da internet e telefones celulares está positivamente associado a depressão, sonolência diurna e dor corporal. Halley et al. (2017)²⁹ também verificaram a presença de transtornos do humor que surgiam quanto maior o tempo total gasto em atividades online pelos entrevistados. O tempo médio de uso diário da internet mencionado pelos participantes, de cada estudo, que relataram mais sintomas foi igual ou superior a 3 horas e 2,55 horas, respectivamente. A depressão e a ansiedade infantil são transtornos mentais multicausais por serem compostos por uma ampla gama de fatores considerados preditivos. Os profissionais de saúde salientam que o uso de tecnologias é um grande aliado para o surgimento dessas comorbidades psiquiátricas. Quanto maior a utilização do tempo despendido na internet, tabletes, vídeo games, smartphones, entre outros, pelas crianças e adolescentes, maiores são as chances para o desenvolvimento de problemas psicológicos, resultado também confirmado pela atual revisão.

4 CONCLUSÃO

A presente revisão demonstrou associações entre o uso disfuncional da internet e

consequências negativas para a saúde mental das crianças e adolescentes, destacando-se a importância em alertar as famílias sobre o uso da tecnologia com moderação entre este público. A partir destes dados torna-se perceptível a responsabilidade da equipe de saúde em identificar os riscos e os sinais e sintomas causados pelo uso exacerbado do uso das redes sociais, orientando os pais sobre a influência da tecnologia no desenvolvimento da criança e do adolescente. Portanto, é necessária a monitorização do tempo de exposição a tela, promovendo um uso mais seguro e crítico da internet e prevenindo eventos adversos ligados a saúde mental decorrente do uso das tecnologias. Contudo, mais estudos são necessários, principalmente entre a população brasileira.

REFERÊNCIAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital [Internet]. Vol. 829. 2020. p. 11. Available from: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-MenosTelas_MaisSaude.pdf

MACHIMBARRENA JM, González-Cabrera J, Ortega-Barón J, Beranuy-Fargues M, ÁlvarezBardón A, Tejero B. Profiles of problematic internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(20)

HUTTON JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, Dewitt T, Holland SK. Associations between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr*. 2020;174(1):1–10.

CHEN I-H, Chen C-Y, Pakpour AH, Griffiths MD, Lin C-Y, Li X-D, et al. Problematic internet-related behaviors mediate the associations between levels of internet engagement and distress among schoolchildren during COVID-19 lockdown: A longitudinal structural equation modeling study. *J Behav Addict*. 2021;10(1):135–48

MHEIDL N, Fares MY, Fares J. Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. *Front Public Heal*. 2020;8(November).

GAO T, Li M, Hu Y, Qin Z, Cao R, Mei S, et al. When adolescents face both Internet addiction and mood symptoms: A cross-sectional study of comorbidity and its predictors. *Psychiatry Res [Internet]*. 2020;284(May 2019):112795. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112795>.

NG KC, Wu LH, Lam HY, Lam LK, Nip PY, Ng CM, et al. The relationships between mobile phone use and depressive symptoms, bodily pain, and daytime sleepiness in Hong Kong secondary school students. *Addict Behav [Internet]*. 2020;101(October 2018):105975. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.033>

VADHER SB, Panchal BN, Vala AU, Ratnani IJ, Vasava KJ, Desai RS, et al. Predictors of problematic Internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *Int J Soc Psychiatry*. 2019;65(2):151–7.

SPINA G, Bozzola E, Ferrara P, Zamperini N, Marino F, Caruso C, et al. Children and adolescent's perception of media device use consequences. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):1–8.

SUGAYA N, Shirasaka T, Takahashi K, Kanda H. Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: A systematic review. *Biopsychosoc Med.* 2019;13(1):1–16.