

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

Bárbara Morais do Amaral Campos

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Medicina
(Mestrado integrado)

Orientador: Mestre Paula Cristina Moreira Antunes Correia

abril de 2021

Folha em branco

Dedicatória

A todos aqueles que sempre caminharam ao meu lado independentemente das circunstâncias.

Folha em branco

Agradecimentos

À minha orientadora, Dra. Paula Cristina Correia por todo o apoio, disponibilidade e conhecimento dado ao longo desta jornada.

À Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior e a todos os seus membros que permitiram e contribuíram para a minha formação profissional e pessoal.

Aos meus pais, por tudo.

Às minhas colegas de casa por terem tornado a Covilhã um autêntico lar.

Aos meus amigos que sempre me apoiaram quando precisei e muitas vezes não sabia que precisava. Obrigada por todos os momentos, pequenos e grandes, que me proporcionaram ao longo destes anos. Obrigada por serem diferentes comigo!

A todos os que já partiram, mas vão continuar comigo, sempre...

Folha em branco

Resumo

Introdução: Nos últimos anos as redes sociais têm ganho cada vez mais popularidade mundial e adquirido um papel importante no dia-a-dia das pessoas. Existem várias plataformas, mas de um modo global estas permitem uma constante comunicação, criação de relações e partilha de conteúdo e ideias a qualquer hora e com pessoas de qualquer parte do mundo. Os adolescentes e os jovens constituem a geração que mais utiliza as redes sociais no dia-a-dia. No entanto, pouco é ainda falado sobre o impacto que as redes sociais têm efetivamente nesta faixa etária. Sendo a adolescência um período fulcral de desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial, torna-se necessário deste modo, avaliar que consequências é que o uso destas ferramentas pode ter na saúde e bem-estar dos adolescentes.

Objetivo: A saúde mental é atualmente um dos temas mais discutidos na sociedade e afeta muitos adolescentes, pelo que a identificação de medidas preventivas revela ser essencial. Por este motivo e por se tratar de um assunto recente e pouco abordado, a presente dissertação constitui uma revisão alargada de literatura acerca dos efeitos negativos mais comuns que surgem com o uso das redes sociais na adolescência.

Métodos: Recorrendo aos motores de busca *PubMed* e *b-on* e através das palavras-chave “*social networking*”, “*mental health*” e “*adolescence*”, foram selecionados 29 trabalhos após uma aplicação de critérios de inclusão e exclusão específicos.

Resultados: Foram estudados os cinco temas mais prevalentes como “Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos”, “*Cyberbullying*”, “Sono”, “Autoestima e Autoimagem” e “Comportamento Aditivo às Redes Sociais”.

Conclusão: Apesar de terem sido encontrados poucos estudos relativos aos adolescentes, a maioria apresentou conclusões semelhantes, ou seja, reportavam uma associação entre o uso de redes sociais e a presença de algum indicador de mal-estar psicológico nas cinco temáticas estudadas. Deste modo, considero fulcral que se realizem mais estudos no futuro de forma a conseguirmos entender melhor as consequências que as redes sociais podem ter na adolescência e fases seguintes da vida.

Palavras-chave

Redes Sociais, Saúde Mental, Adolescência, *Cyberbullying*, Psicopatologia.

Folha em branco

Abstract

Introduction: In the last years, social networks have gained increasing popularity worldwide and have acquired an important role in people's daily lives. There are several social networking sites, but globally these allow for constant communication, relationships and share of content and ideas at any time and with people from anywhere in the world. Adolescents and young people are the generation that most uses social networks on a daily basis. However, little is still said about the impact that social networks have in this age group. Since adolescence is a crucial period of physical, cognitive and psychosocial development, it is therefore necessary to assess consequences of these tools on adolescents' health and well-being.

Objective: Mental health is currently one of the most discussed topics in society and affects many adolescents, which is why identifying preventive measures is essential. For this reason and because it is a recent and little discussed topic, the present dissertation constitutes an extensive literature review about the most common negative effects that arise with the use of social networks in adolescence.

Methods: By using the search engines PubMed and b-on and the keywords "social networking", "mental health" and "adolescence", 29 articles were selected after applying specific inclusion and exclusion criteria.

Results: The five most prevalent themes were studied, such as "Depression, Anxiety, Suicide and Self-injurious Behaviors", "Cyberbullying", "Sleep", "Self-esteem and Self-image" and "Addictive Behavior to Social Networking Sites".

Conclusion: Although few studies related to adolescents were found, most presented similar conclusions, that is, they reported an association between the use of social networking sites and the presence of some indicator of psychological malaise in the five themes studied. Therefore, I think it is crucial that more studies should be done in the future in order to better understand the consequences that social networking sites can have in adolescence and following stages of life.

Keywords

Social Networking Sites, Mental Health, Adolescence. Cyberbullying, Psychopathology.

Folha em branco

Índice

Dedicatória	iii
Agradecimentos	v
Resumo	vii
Palavras-chave	vii
Abstract.....	ix
Keywords	ix
Índice	xi
Lista de tabelas	xiii
1. Introdução.....	1
2. Contributo Pessoal	5
2.1. Objetivos de Pesquisa	5
2.2. Metodologia	5
3. Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos	7
4. Cyberbullying	13
5. Sono.....	19
6. Autoestima e Autoimagem	23
7. Comportamento Aditivo às Redes Sociais	29
8. Conclusões.....	35
9. Perspetivas Futuras.....	39
10. Bibliografia	41

Folha em branco

Lista de tabelas

Tabela 1. Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos.....	10
Tabela 2. Cyberbullying.....	16
Tabela 3. Sono.	21
Tabela 4. Autoestima e Autoimagem.....	26
Tabela 5. Comportamento Aditivo às Redes Sociais.	32
Tabela 6. Principais aspetos positivos e negativos das redes sociais.	37

Folha em branco

1. Introdução

A adolescência (10-18anos) é um período crítico de desenvolvimento físico e psicológico, caracterizado por diversas mudanças, procura da própria identidade, autonomia emocional, desenvolvimento de competências emocionais e sociais, assim como novas habilidades cognitivas (1-3). Estas múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais podem tornar os adolescentes vulneráveis a problemas de saúde mental e comportamentos que possam comprometer a sua saúde (1,4). Estudos mostram que metade dos casos de doenças mentais que prevalecem a vida toda começam por volta dos 14 anos e 75% destes já estão bem definidos antes dos 24 anos (4).

Deste modo, promover um bem-estar psicológico e proteger os adolescentes de experiências adversas e fatores de risco que possam ter impacto no seu sucesso é fulcral para o bem-estar durante a adolescência e para a saúde física e mental na idade adulta. Assim, é importante desenvolver e manter hábitos sociais e emocionais cruciais para um bem-estar mental. Estes incluem padrões de sono saudáveis, prática de exercício físico regularmente, desenvolvimento de mecanismos de resolução de problemas, desenvolvimento de capacidades interpessoais e aprendizagem de gestão de emoções. Estima-se que 10-20% dos adolescentes globalmente experienciem problemas de saúde mental, no entanto, estes são subdiagnosticados e tratados (1).

Múltiplos fatores determinam a saúde mental e quanto maior o número de fatores de risco a que estiverem expostos, maior o potencial impacto na saúde mental dos adolescentes. Fatores que contribuem para *stress* durante a adolescência incluem o desejo de grande autonomia, pressão dos colegas (incluindo *bullying*) e o crescente acesso e uso de tecnologias e redes sociais (1,2).

As redes sociais são plataformas *online* que permitem a comunicação mais fácil entre pessoas (incluindo estranhos) em qualquer momento e lugar, a manutenção de relações antigas e criação de novas, a aquisição e a partilha de fotografias, informações e conteúdos de entretenimento e a formação de uma identidade própria *online* (2,5-9). Através destas ferramentas os adolescentes podem assim conversar, publicar, gostar ou partilhar conteúdos, o que é considerado um uso ativo. Por outro lado, os adolescentes também podem adotar um uso passivo, em que simplesmente seguem e veem o conteúdo dos perfis das outras pessoas. Outro tipo de distinção que existe é se se trata de um uso social ou não-social. Um uso social inclui qualquer tipo de comunicação interpessoal, como falar e mandar mensagens, gostar de fotografias ou partilhar publicações. Um uso não-social refere-se a tipos específicos de leitura e jogos, mas também ouvir música e ver vídeos (10). Este processo de procura e partilha de informações tem tido algum interesse por alguns autores

devido ao “efeito desinibitório *online*”, pois os indivíduos parecem divulgar um número superior de informações pessoais e procurar ainda mais informações privadas das outras pessoas, comparativamente ao que fariam *offline*, ou seja, em interações presenciais do dia-a-dia (3).

Servem de exemplo de redes sociais então, o *Facebook*, o *Instagram*, o *Twitter*, o *Snapchat* e o *Youtube*, entre outras. Sendo estas plataformas acedidas através da *Internet*, consegue-se perceber como o *Wi-Fi* e os *smartphones* facilitaram o seu uso diariamente (11). No entanto, a disponibilidade instantânea e a dedicação contínua a estas ferramentas podem levar a um uso descontrolado com consequências negativas a nível psicossocial (2).

A sua ascendente popularidade, desde cerca de 2000, revolucionou a maneira como comunicamos e partilhamos informação, tanto como indivíduos como sociedade. Embora as redes sociais estejam tão presentes no nosso dia-a-dia, só agora é que se começa a pensar no impacto que poderá ter nas nossas vidas (7).

As comunicações *online* facilitam e encorajam a partilha de informações através de três características: anonimato, assincronização (capacidade de editar e considerar a informação a publicar) e acessibilidade (oportunidade de interagir com um número crescente de pessoas). O anonimato na *Internet* tem sido associado a um aumento de comportamentos de risco nos jovens, exposição de conteúdo sexual, *cyberbullying* e comportamentos de vigilância sobre os parceiros nas relações (3).

Adicionalmente, e ao contrário dos *media* tradicionais como a televisão e as revistas, nas redes sociais qualquer pessoa pode publicar fotografias suas. Isto oferece mais oportunidades de competição com outros utilizadores relativamente a uma aparência física mais atraente, visto os utilizadores estarem expostos a tipos de corpos irrealistas, mas idealizados, como mulheres demasiado magras e homens demasiado musculados (12). De salientar que, na adolescência os níveis de satisfação na vida e autoestima podem baixar e atingir o pico mais baixo, o que pode ser alarmante visto que é neste período que o uso das redes sociais aumenta simultaneamente, atingindo até o seu primeiro pico no fim da adolescência (10).

No entanto, e apesar destes fatores, o tempo que as crianças e os adolescentes passam em frente a um ecrã, incluindo o dos telemóveis, aumentou significativamente. Isto levou a uma redução do tempo e intensidade das relações familiares e sociais. Ainda que as redes sociais permitam interações com um grande número de pessoas, estas são vazias e não podem substituir as interações diárias presenciais (13). Aliás, criar uma conexão com alguém nas redes sociais tem sido demonstrado não ter impacto em geral no isolamento social e pode levar até ao evitamento de problemas na “vida real” e a uma falta de qualidade em conexões *offline*, o que por si tem sido associado a depressão e ainda mais isolamento social (3).

A relação entre o uso de redes sociais e problemas mentais mantém-se controversa, pelo facto de ser um fenómeno relativamente recente e não haver muitos estudos. No entanto, se se confirmar uma relação adversa entre o uso de redes sociais e a saúde mental, podemos estar perante um problema de saúde pública (13).

A maior prevalência do uso de redes sociais é vista nos jovens pelo que é neste grupo que se torna fundamental perceber o impacto na saúde mental visto ser um período crucial de desenvolvimento emocional e psicossocial (7).

A maioria dos estudos concentra-se em adolescentes com idade superior a 13anos devido à restrição de idade das redes sociais. No entanto, em 2013 foi reportado que no Reino Unido, 59% dos adolescentes com 11-12 anos e acesso à *Internet*, tinham conta em alguma rede social (5).

Em 2018, as redes sociais mais utilizadas pelos adolescentes dos Estados Unidos da América com idade entre os 13 e os 17anos eram: *Youtube* (85%), *Instagram* (72%), *Snapchat* (69%), *Facebook* (51%), *Twitter* (32%) e *Tumblr* (9%) (14). Adicionalmente, 89% destes adolescentes possuíam um *smartphone* e 70% verificavam as suas redes sociais várias vezes ao dia (6). Até recentemente o *Facebook* dominava as redes sociais nos Estados Unidos da América, no entanto, já não é a plataforma *online* mais popular entre os jovens. Em 2018 apenas 51% dos adolescentes com 13-17 anos reportavam usar o *Facebook* (em 2014-2015 eram 71%), um número bastante menor comparativamente com os utilizadores do *Youtube*, *Instagram* ou *Snapchat* (14). Entretanto, em 2019, o *Instagram* foi a aplicação mais usada pelos adolescentes americanos. Também nos adolescentes italianos, o *Instagram* e o *Snapchat* têm ganho muita popularidade relativamente ao *Facebook* (6). Em 2019, mais de 90% dos adolescentes do Reino Unido usavam a *Internet* para aceder a redes sociais (15). Em 2018, o uso das redes sociais englobava 64,7% da população espanhola que utilizava a *Internet*, sendo que 90,6% destes utilizadores eram jovens com idade entre os 16 e os 24 anos. As redes preferidas eram o *Instagram* e o *WhatsApp* (2). Na Islândia em 2018, 93% dos adolescentes utilizava redes sociais regularmente, sendo que as mais utilizadas eram o *Instagram*, o *Snapchat* e o *Facebook*. No entanto, o *Facebook* era mais utilizado com o objetivo de mandar mensagens e planear eventos do que para criar ou partilhar conteúdo (16).

Em 2017, chegou-se à conclusão que os jovens do Reino Unido com 16-24 anos consideram que o *Youtube* é a plataforma mais positiva, seguida do *Twitter*, *Facebook* e *Snapchat*, sendo o *Instagram* a plataforma com efeitos mais negativos na sua saúde e bem-estar. De salientar ainda que destas 5 plataformas, apenas o *Youtube* foi reportado como um meio de melhorar a ansiedade, depressão e solidão e foi o único com uma pontuação global positiva (7). Adicionalmente, outros estudos feitos no Reino Unido, Bélgica, Turquia e Estados Unidos da América identificaram o *Instagram* como uma das plataformas que mais

prejudicava o bem-estar dos adolescentes, podendo estar associada a depressão, ansiedade, distúrbios do sono, preocupações com a aparência física e *cyberbullying* (6).

No entanto, ainda há estudos que indicam não haver consenso entre os adolescentes sobre os efeitos que as redes sociais podem ter: 31% descrevem os efeitos como positivos, 24% como negativos, mas 45% dizem que não são nem positivos nem negativos (14). Os adolescentes que acham que as redes sociais têm efeitos positivos na vida das pessoas justificaram-no pela facilidade em comunicar com família e amigos, ter acesso a notícias e informações e conectar com pessoas novas e outras que partilham interesses semelhantes. Para além disso, destacam ainda as redes sociais como uma boa fonte de entretenimento e um espaço para se expressarem, aprenderem coisas novas e obterem suporte de outras pessoas (3,7,14). Relativamente aos efeitos negativos, há um menor consenso entre os adolescentes, sendo que as respostas mais comuns foram um maior risco de *bullying* e disseminação de rumores. Outras respostas foram: danificam relações, diminuem as interações humanas importantes, distorcem a realidade dando uma ideia irrealista da vida das outras pessoas, demasiado tempo perdido nas redes sociais, um aumento da *peer pressure* e o maior risco de aparecimento de problemas psicológicos (3,14). Outros adolescentes demonstraram a consciência que as redes sociais em si não são más, que constituem um pedaço de *software* e que o problema reside na maneira como as pessoas as usam (3).

As redes sociais podem, portanto, promover um sentimento de comunidade e facilitar um suporte emocional e comunicação como nunca antes visto, pelo que têm um potencial de ser uma ajuda a uma boa saúde mental. No entanto, ainda assim há riscos e estes devem ser abordados se quisermos que as redes sociais possam concretizar o seu potencial bom (7).

2. Contributo Pessoal

2.1. Objetivos de Pesquisa

As redes sociais são cada vez mais usadas pelos adolescentes no seu dia-a-dia, mas pouco é falado sobre o impacto que estas poderão ter na sua saúde e bem-estar.

Assim, o propósito desta revisão de literatura passa por uma tentativa de explorar, identificar e compreender os efeitos negativos mais prevalentes do uso de redes sociais durante a adolescência. Para além disso, pretende-se ainda promover um conhecimento sobre como usar estas plataformas protegendo o bem-estar e desenvolvimento psicoafectivo destes adolescentes.

2.2. Metodologia

A abordagem metodológica baseou-se numa revisão bibliográfica detalhada, realizada após a recolha e análise de diversos artigos de literatura biomédica compatíveis com o propósito da pesquisa.

Para a pesquisa foram assim utilizados os motores de busca *PubMed* e *b-on* com as palavras-chave: “*social networking*”, “*mental health*” e “*adolescence*” (“*social networking*”[*MeSH Terms*] OR (“*social*”[*All Fields*] AND “*networking*”[*All Fields*]) OR “*social networking*”[*All Fields*]) AND (“*mental health*”[*MeSH Terms*] OR (“*mental*”[*All Fields*] AND “*health*”[*All Fields*]) OR “*mental health*”[*All Fields*]) AND (“*adolescences*”[*All Fields*] OR “*adolescence*”[*All Fields*] OR “*adolescent*”[*MeSH Terms*] OR “*adolescent*”[*All Fields*] OR “*adolescence*”[*All Fields*] OR “*adolescents*”[*All Fields*] OR “*adolescent s*”[*All Fields*]).

Foram tidos em linha de conta diversos estudos de revisão, simples e sistemática, meta-análises e ensaios clínicos. Não foram colocados limites temporais, visto as redes sociais se tratarem de um fenómeno recente. Só foram selecionados artigos que tivessem sido publicados em português, inglês ou espanhol, e cuja amostra consistisse em seres humanos. Os artigos que não tivessem explicitamente os termos “*social networking*”, “*mental health*” ou “*adolescence*” referidos no título, *abstract* ou palavras-chave, só poderiam ser selecionados caso:

- Referissem indivíduos com idade entre os 10 e os 18 anos.
- Referissem “*social media*” em vez de “*online social networking*” ou “*social networking sites*”, mas exemplificassem com nomes de redes sociais conhecidas, como por exemplo *Facebook*, *Instagram* e *Twitter*. Isto deve-se ao facto de o termo “*social media*” ser mais utilizado e incluir ainda assim as redes sociais.

Como resultado inicial da pesquisa com as palavras-chave supracitadas, foram encontrados 337 artigos passíveis de serem incluídos nesta revisão. Posteriormente à leitura e análise exhaustiva dos títulos, *abstracts* e palavras-chave foram eliminados 302 artigos por incluírem duplicados, por não cumprirem os requisitos anteriormente expostos, por serem trabalhos sem relação aos objetivos de pesquisa, ou pouco pertinentes para a mesma. De seguida, procedeu-se à leitura e análise completa dos 35 artigos. Nesta fase foram excluídos 14 artigos por serem artigos inespecíficos ou por terem resultados inconclusivos. Por outro lado, foram adicionados 8 trabalhos através da lista de referências dos artigos revistos por abrangerem todos os requisitos necessários.

Deste modo, foram assim incluídos nesta dissertação 29 trabalhos, presentes na lista de referências.

Estruturalmente, e tendo como base os objetivos anteriormente citados, esta dissertação foi dividida em capítulos, de acordo com as cinco temáticas mais referidas nos artigos de pesquisa: “Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos”, “*Cyberbullying*”, “Sono”, “Autoestima e Autoimagem” e “Comportamento Aditivo às Redes Sociais”. No final de cada um destes capítulos é apresentada uma tabela resumindo os principais resultados de cada estudo.

3. Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos

Visto a adolescência ser um período de maior vulnerabilidade para o aparecimento de depressão e ansiedade, é assim essencial perceber como as redes sociais podem estar relacionadas com estes fatores (17). Globalmente a depressão é a quarta causa de doença e morbidade nos adolescentes com 15-19 anos e a décima-quinta entre os 10-14 anos. A ansiedade é a nona causa de doença e morbidade nos adolescentes com 15-19 anos e a sexta entre os 10-14 anos. Estes distúrbios podem afetar profundamente o bem-estar dos adolescentes assim como afetar a prestação escolar e levar a afastamento social, o que por si pode exacerbar o isolamento e a solidão (1). Os quadros depressivos representam um fator de risco para o suicídio pelo que o suicídio é um importante problema de saúde pública que tem aumentado ao longo dos anos, sendo a terceira causa de morte em adolescentes mais velhos (15-19 anos) (1,4,8). Por cada morte por suicídio há muitas mais tentativas (4). A ideação suicida durante a adolescência tem sido relacionada a um aumento de risco de tentativas de suicídio, morte por suicídio e outros problemas de saúde mental em adultos (4,8). Adicionalmente, alguns adolescentes envolvem-se em comportamentos autolesivos, quer tenham intenção suicida ou não, com frequência sob a forma de cortes. Estes comportamentos autolesivos sem intenção suicida tipicamente ocorrem entre os 12 e 14 anos, tendo uma prevalência internacional de 14-26% nos adolescentes, e constituem um fator de risco para futuros comportamentos, ideação suicida, tentativas de suicídio e morte por suicídio (8,18).

Para além disso, o envolvimento em comportamentos autolesivos é vulnerável à influência social. A exposição a amigos e colegas com elevado estatuto envolvidos neste tipo de comportamentos pode promover a sua adoção. Muitos adolescentes que têm comportamentos autolesivos aprenderam primeiro com colegas e amigos, através da exposição a lesões ou discussões sobre métodos e consequências. Indivíduos que tenham sido expostos têm o dobro da probabilidade de mais tarde também adotarem este tipo de comportamentos. Adicionalmente, a exposição pode ainda afetar a perceção, o conhecimento, as expectativas e atitudes acerca destes comportamentos. Tanto os *media* tradicionais como as redes sociais podem ser meios de exposição de comportamentos autolesivos sem intenção suicida, no entanto as redes sociais nem sempre são reguladas pelo que podem haver conteúdos impróprios que sejam mais facilmente acessíveis. Em 2017, 60% das publicações analisadas do *Instagram*, *Tumblr* e *Twitter* com o termo “*#cutting*” mostrava conteúdo gráfico, desde sangue e cicatrizes a material usado durante o

ato. O desencorajamento deste tipo de comportamentos (1 em 10 publicações) assim como o fornecimento de informação (1 em 20) e recursos profissionais de recuperação (1 em 100) eram ainda raros. Destas 3 plataformas, o *Instagram* foi a que mostrou uma maior proporção de publicações gráficas com uma conotação negativa (incluindo descrições autodepreciativas) e uma menor proporção de publicações a oferecer recursos orientados para uma recuperação. Por outro lado, o *Twitter* foi a plataforma que mostrou uma menor proporção de conteúdo gráfico e com conotação negativa, e uma maior proporção de publicações a oferecer recursos para uma recuperação e a desencorajar o envolvimento neste tipo de comportamentos (18). Tal como foi referido anteriormente, também em 2017 chegou-se à conclusão que os jovens com 16-24 anos consideram que o *Youtube* é a plataforma mais positiva, seguida do *Twitter*, *Facebook* e *Snapchat*, sendo o *Instagram* a plataforma com efeitos mais negativos na sua saúde e bem-estar. De salientar ainda que destas 5 plataformas, apenas o *Youtube* foi reportado como um meio de melhorar a ansiedade, depressão e solidão, e o único com uma pontuação global positiva (7).

Sintomas de ansiedade e humor depressivo têm sido cada vez mais reportados nas últimas décadas principalmente nas raparigas (16). Um dos motivos que o tempo gasto em redes sociais pode estar associado com sintomas depressivos é o facto de as comunicações *online* levarem a uma impressão alterada e muitas vezes errada acerca de traços físicos e de personalidade dos outros. Isto pode levar a conclusões erradas acerca da aparência física, educação, inteligência, integridade moral, entre outras características, dos amigos virtuais. Achar que os outros são mais felizes e bem-sucedidos não resulta necessariamente em depressão. Contudo, em indivíduos que já sejam predispostos a sintomas depressivos ou outras comorbilidades psiquiátricas, pode ter um impacto negativo grande na saúde mental (7,13).

Pensou-se que em adolescentes que sofrem de ansiedade social que as interações *online* pudessem beneficia-los, pois há uma ausência da presença física, é permitido um *feedback* não imediato e há ainda uma oportunidade de manipular uma informação e editar o texto antes de mandar uma mensagem, o que é impossível em interações cara-a-cara (*offline*). No entanto, o uso de *Internet* pelos adolescentes com ansiedade social como alternativa a interações cara-a-cara não resulta em bem-estar como seria expectável. O benefício das interações *online* em adolescentes com ansiedade social só existe se forem complementadas com interações *offline* de modo a manter e fortalecer estas últimas (19). Para além disso, criar uma conexão com alguém nas redes sociais tem sido demonstrado não ter impacto em geral no isolamento social, pois pode levar ao evitamento de problemas na “vida real” e a uma falta de qualidade em conexões *offline*, o que tem sido associado a depressão e ainda mais isolamento social (3).

Estudos sugerem ainda que os jovens que utilizam as redes sociais, como o *Facebook*, o

Twitter ou o *Instagram* por mais de 2 horas por dia são mais prováveis de reportar pior saúde mental como *stress* psicológico, sintomas de ansiedade e de depressão e ideação suicida (4,7,8). Contudo, o foco apenas na frequência de uso ou mesmo na duração, pode ser demasiado simplista, já que as redes sociais podem incluir vários tipos de atividades e utilizações. O uso ativo envolve conversar, partilhar fotografias ou outro conteúdo pessoal, no qual os outros utilizadores podem comentar e colocar *likes*. O uso passivo envolve apenas olhar para o conteúdo dos outros e repostar *links* de outras publicações. Apesar de tanto o uso ativo como o passivo estarem correlacionados com muitos sintomas de ansiedade e humor deprimido, esta relação foi muito mais significativa com o uso passivo (16).

Torna-se, deste modo, necessário educar os adolescentes a controlarem a frequência, a duração e o tipo de atividades *online* em que se envolvem, assim como melhorarem a sua “literacia em *Internet*” procurando atividades mais saudáveis (18). Os profissionais de saúde pública e saúde mental deviam ainda tentar usar as redes sociais como meio de aproximação com adolescentes problemáticos promovendo uma procura de ajuda profissional. Frequentemente, os adolescentes preferem procurar ajuda através das redes sociais em vez de um profissional, pelo que os familiares e professores também devem estar atentos às atividades *online* dos adolescentes, podendo encaminhar assim a um profissional em caso de necessidade (8).

Em sequência desta introdução e para uma melhor compreensão desta temática, é apresentada de seguida uma tabela aprofundando os resultados dos principais artigos que foram utilizados para o estudo deste capítulo.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

Tabela 1. Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos.

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Pantic et al (20)</i>	2011	Transversal	160 adolescentes com idade média de 18,02 anos na Sérvia Central, sendo que 68,1% eram raparigas	<ul style="list-style-type: none"> • 104 destes adolescentes tinham depressão mínima, 46 tinham depressão ligeira e 10 tinham depressão moderada. • Foi encontrada uma correlação positiva entre os resultados do questionário que avaliava a presença de sintomas depressivos e o tempo passado nas redes sociais, sendo que estes resultados aumentavam à medida que aumentava o tempo passado nas redes sociais e vice-versa. • Não foram encontradas relações entre os resultados e o tempo passado a ver televisão ou com o índice de massa corporal. • Não foram encontradas diferenças entre os géneros relativamente ao tempo passado a ver televisão, nas redes sociais, duração do sono e resultados no questionário.
<i>Koo et al (19)</i>	2015	Transversal	653 adolescentes com idade média de 15,86 anos na Coreia.	<ul style="list-style-type: none"> • Interações <i>online</i> estavam associadas a pior bem-estar quando haviam poucas interações <i>offline</i> em adolescentes com elevada ansiedade social. • Por outro lado, um elevado número de interações <i>online</i> estava associado a melhor bem-estar em adolescentes com elevada ansiedade social em contexto de muitas interações <i>offline</i>. • Isto permitiu concluir que o uso de <i>Internet</i> pelos adolescentes com ansiedade social como alternativa a interações cara-a-cara resulta em pior bem-estar.
<i>Sampasa-Kanyinga, Hamilton (4)</i>	2015	Transversal	5126 adolescentes com idade média de 15,2 anos de Ontário, sendo que 52% eram raparigas.	<ul style="list-style-type: none"> • 25% dos adolescentes reportou <i>stress</i> psicológico no último mês. 13,4% e 3,5% reportaram ideação e tentativas de suicídio nos últimos 12 meses, respetivamente. • As raparigas eram mais prováveis de reportar <i>stress</i> psicológico, ideação e tentativas de suicídio. Os adolescentes mais velhos reportaram mais <i>stress</i> psicológico do que os mais novos - no entanto, não houve variação entre o ano de escolaridade e a ideação ou tentativas de suicídio. <i>Stress</i> psicológico, ideação e tentativas de suicídio eram mais prevalentes nos adolescentes de famílias com baixo estatuto socioeconómico subjetivo. • Ser-se vítima de <i>cyberbullying</i> apenas explicou parcialmente a associação entre redes sociais e a ideação suicida, o que significa que pode haver outros fatores que desempenhem um papel mediador importante.
<i>Singleton et al (3)</i>	2016	Transversal	12 adolescentes do Reino Unido que já acediam a serviços de saúde mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Quanto à ansiedade, esta fez com que os adolescentes estivessem mais alertas às suas notificações (sempre “agarrados ao telemóvel”) de modo a garantir que ninguém estava a falar sobre eles, apesar do impacto negativo que poderia ter no seu humor.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
				<ul style="list-style-type: none"> • Quanto ao humor deprimido, este esteve associado principalmente a comportamentos autolesivos e segundo o testemunho de uma das adolescentes “se vê nas redes sociais alguém a fazê-lo e se depois se sentem melhor, então talvez eu também o devesse fazer”. • De salientar ainda, que os rapazes mostraram-se mais focados em imagens gráficas de autolesões e sexuais, enquanto que as raparigas focaram-se mais em processos de comparação.
<i>Woods, Scott (17)</i>	2016	Transversal	467 adolescentes escoceses com idade entre os 11 e os 17 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • 97% destes adolescentes usa redes sociais. • 47% reportaram ansiedade e 21% depressão (a maioria deste grupo teve <i>scores</i> no limite de classificar depressão, ao contrário da ansiedade em que os <i>scores</i> foram elevados). • Níveis elevados de ansiedade e depressão estiveram associados a um uso acrescido de redes sociais, uso noturno de redes sociais e investimento social nas redes sociais. • A ansiedade, a depressão e a autoestima estiveram mais fortemente associadas ao investimento emocional nas redes sociais.
<i>Thorisdottir et al (16)</i>	2019	Transversal	10563 adolescentes (50,3% raparigas) com idade entre os 14 e os 16anos na Islândia.	<ul style="list-style-type: none"> • 84,7% das raparigas e 68,5% dos rapazes utilizam ativamente as redes sociais mais do que uma vez por dia. O uso passivo é menos prevalente nos rapazes (13,7%) do que nas raparigas (19%). • Sintomas de ansiedade e humor depressivo estavam positivamente correlacionados com o tempo passado nas redes sociais, tanto nos rapazes como nas raparigas. • Tanto o uso ativo como o passivo estavam correlacionados com muitos sintomas de ansiedade e humor deprimido, no entanto, esta relação foi muito mais significativa com o uso passivo. Uma má autoimagem e comparações sociais estavam correlacionados com muitos sintomas de ansiedade e humor deprimido. A autoestima e um suporte social <i>offline</i> estão relacionados com menos sintomas de ansiedade e humor deprimido. • As raparigas reportaram sempre mais sintomas de ansiedade e humor deprimido.
<i>Coyne et al (21)</i>	2019	Longitudinal	500 adolescentes com idade ente os 13 e os 20 anos. A duração do estudo foi de 8 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • Aos 13 anos os adolescentes reportaram usar redes sociais durante 31-60 minutos por dia. Esta média foi aumentando ao longo dos anos para cerca de 2 horas por dia, sendo que este aumento foi mais significativo nas raparigas. • Os adolescentes reportaram baixos níveis de sintomas depressivos e ansiedade, mas estes níveis também foram aumentando com o passar dos anos, sendo que esta variação foi muito mais significativa nas raparigas.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
				<ul style="list-style-type: none">• O uso de redes sociais nos rapazes e nas raparigas não esteve relacionado com os futuros sintomas depressivos ou ansiosos. Isto é, o aumento do uso de redes sociais para além do seu típico nível de utilização não conseguiu explicar as variações dos sintomas depressivos ou ansiosos um ano mais tarde. Da mesma forma, os sintomas depressivos e ansiosos, assim como as suas flutuações além dos seus típicos níveis, também não estiveram associados ao uso futuro das redes sociais.

4. Cyberbullying

O *cyberbullying* refere-se a qualquer comportamento nos meios eletrônicos ou digitais (*Internet*, redes sociais, mensagens, *email*, telemóveis) por indivíduos ou grupos que repetidamente recorrem a mensagens hostis ou agressivas com a intenção de infligir desconforto, vergonha, dano ou excluir socialmente os outros (4,6,8,22). O *cyberbullying* pode assim dividir-se em formas diretas como mandar mensagens insultuosas ou formas indiretas como espalhar notícias falsas ou excluir outros do grupo *online* (6).

Na escola predominam as interações cara-a-cara e em casa há uma continuação destas através das redes sociais, ou seja, há muito pouco tempo passado sem estar em contacto com alguém. Enquanto que grande parte destas interações é positiva, também há um aumento de oportunidades para os agressores continuarem os seus comportamentos mesmo não estando fisicamente perto dos indivíduos (3). Algumas diferenças do *cyberbullying* relativamente ao *bullying* tradicional são deste modo o possível anonimato dos agressores, a audiência sem limites e a incapacidade de as vítimas terem qualquer controlo sobre estes atos que podem segui-las a qualquer lugar e em qualquer altura (22). Aliás, o anonimato na *Internet* tem sido associado a um aumento de comportamentos de risco nos jovens, exposição de conteúdo sexual, *cyberbullying* e comportamentos de vigilância sobre os parceiros nas relações (3).

O rápido avanço das tecnologias e a maior acessibilidade à *Internet* e redes sociais criaram assim novas oportunidades para o *cyberbullying* principalmente nos adolescentes (4,22). Estudos anteriores têm relacionado o *cyberbullying* com o uso do computador, no entanto, isto revela uma subestimação do risco, pois nem todas as atividades do computador estão relacionadas com interações sociais, ou seja, não são passíveis de *cyberbullying*, como jogar sozinho, usar programas ou até mesmo para a realização de trabalhos escolares. Além disso, vários adolescentes preferem usar os telemóveis para interações sociais pelo que estes estudos perdem um grupo de indivíduos significativo (22).

Sete em dez jovens já sofreram de *cyberbullying* e 37% reporta sofrer com bastante frequência (7). Estas estatísticas são extremamente preocupantes no que concerne à saúde e bem-estar destes jovens. Vítimas de *cyberbullying* são mais prováveis de ter pior prestação académica, depressão, ansiedade, comportamentos autolesivos, ideação e tentativas suicidas, abuso de substâncias, solidão e alterações nos padrões de sono e alimentares – sendo que tudo isto pode alterar a vida de um jovem (4,6–8). De salientar ainda que, o *cyberbullying* é mais perigoso que o *bullying* tradicional visto aumentar o risco de ideação suicida (3,12 *versus* 2,16 respetivamente) (8).

É possível que a vitimização por *cyberbullying* exacerbe condições de saúde mental pré-

existentes. As redes sociais têm sido identificadas como um meio de lidar com a solidão e depressão, aumentar a autoestima e apoio social, assim como aumentar o bem-estar geral. Assim, os jovens que usem as redes sociais com esse intuito podem estar em maior risco de *cyberbullying*, pois os agressores não escolhem qualquer pessoa e o baixo funcionamento psicológico pode ser algo que torne estes jovens num alvo (4).

As vítimas de *cyberbullying* são ainda mais prováveis de serem raparigas, assim como os adolescentes que advenham de famílias com baixo estatuto socioeconómico (4,15,22). Aliás, o sexo masculino foi correlacionado negativamente a vitimização por *cyberbullying* (6). Relativamente à faixa etária, os adolescentes mais novos reportaram maiores níveis de vitimização por *cyberbullying* comparativamente com os mais velhos. Tal poderá ser explicado por estarem menos alertas para a situação, envolvendo-se assim em mais comportamentos de risco *online* como partilha de informações pessoais e palavras-passe com estranhos. Também poderão ainda estar menos psicologicamente preparados para lidar com situações de *stress*, o que também os torna mais vulneráveis (22). Quanto às diferenças entre os sexos, estas podem refletir o uso mais frequente das redes sociais e os níveis basais mais elevados de ansiedade e *stress* psicológico nas raparigas, para além da maior prevalência de *cyberbullying* neste grupo e o facto do *cyberbullying* poder ter mais efeitos nas raparigas (15,22). As raparigas eram assim mais prováveis de reportar *stress* psicológico, ideação e tentativas de suicídio (4).

O uso de redes sociais está ainda associado a vitimização por *cyberbullying*, independentemente dos níveis de intensidade do uso destas. Contudo, é de salientar que a percentagem de adolescentes que reportaram serem vítimas de *cyberbullying* aumentou significativamente com o tempo passado nas redes sociais (4,6,22). Relativamente aos adolescentes que não utilizam redes sociais, apenas 5% reportaram vitimização por *cyberbullying* (22).

É importante de realçar que quase todas as redes sociais têm uma política de *antibullying*, no entanto, um estudo demonstrou que em 91% dos casos reportados por jovens de *cyberbullying*, nenhuma medida de ação foi tomada. Assim garantir a segurança dos jovens contra abuso *online* deve ser uma prioridade dos pais, escolas e companhias de redes sociais (7). Torna-se deste modo fulcral alertar e educar os jovens sobre estratégias de combate ao *cyberbullying*, que comportamentos podem influenciar positiva ou negativamente o seu bem-estar e aconselhar ainda a reduzir o tempo passado nas redes sociais. Deve-se encorajar também a supervisão parental, pois normalmente os jovens não partilham as suas experiências de *cyberbullying* com os pais ou professores (3,22). Aliás, alguns adolescentes revelaram um interesse em manter um certo anonimato em algumas relações nas redes sociais, pois retiravam destas benefícios como compreensão e ausência de “resposta alarmante a comportamentos de risco”, o que não acontecia com profissionais ou familiares

(3).

Tal como foi feito no capítulo anterior, em sequência desta introdução, é apresentada uma tabela aprofundando os resultados dos principais artigos que foram utilizados para o estudo desta temática.

Tabela 2. Cyberbullying.

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Sampasa-Kanyinga, Hamilton (4)</i>	2015	Transversal	5126 adolescentes com idade média de 15,2 anos de Ontário, sendo que 52% eram raparigas.	<ul style="list-style-type: none"> • O grupo que mais reportou vitimização por <i>cyberbullying</i> foi o das raparigas. As raparigas eram também mais prováveis de reportar <i>stress</i> psicológico, ideação e tentativas de suicídio. • Foi encontrada uma significativa associação entre o uso de redes sociais e a vitimização por <i>cyberbullying</i>. Vítimas de <i>cyberbullying</i> e utilizadores de redes sociais eram mais prováveis de reportar <i>stress</i> psicológico, ideação e tentativas de suicídio. • A vitimização por <i>cyberbullying</i> mostrou assim, mediar completamente a relação entre o uso de redes sociais e o <i>stress</i> psicológico assim como tentativas de suicídio. Depois de ajustar para a vitimização por <i>cyberbullying</i>, a associação entre as redes sociais e as tentativas de suicídio passou a ser apenas parcialmente mediada pela vitimização por <i>cyberbullying</i> – esta associação foi reduzida, mas ainda assim é significativa.
<i>Sampasa-Kanyinga, Hamilton (22)</i>	2015	Transversal	5478 estudantes com idade entre 11 e os 20anos, (idade média 15,2 anos) do Canadá.	<ul style="list-style-type: none"> • As raparigas utilizam as redes sociais por períodos mais prolongados comparativamente com os rapazes. Estudantes mais novos usam menos as redes sociais e quando usam fazem-no durante menos tempo. Os consumidores de tabaco, álcool e <i>cannabis</i> também reportaram usar mais redes sociais. • 19% reportaram ter sofrido de <i>cyberbullying</i> no ano anterior, sendo a idade média destes adolescentes de 15 anos. Vítimas de <i>cyberbullying</i> eram mais prováveis de serem raparigas, estudantes mais novos ou serem de famílias com um baixo estatuto socioeconómico subjetivo. • A percentagem de estudantes que reportaram vitimização por <i>cyberbullying</i> aumentou significativamente com o tempo passado nas redes sociais. No entanto, o uso de redes sociais está na mesma associado a vitimização por <i>cyberbullying</i>, independentemente dos níveis de intensidade do uso destas.
<i>Singleton et al (3)</i>	2016	Transversal	12 adolescentes do Reino Unido que já acediam a serviços de saúde mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Para a maioria destes adolescentes o julgamento advinha de pessoas com quem tinham contacto <i>offline</i>, incluindo colegas de escola. Alguns destes já tinham recebido ameaças de morte e julgamento devido a interesses amorosos ou ao seu estado de saúde mental. No entanto, isto também acontecia com estranhos e contas falsas o que era interpretado como ameaçador. • Relativamente ao julgamento para com os outros, estes adolescentes salientaram principalmente aqueles indivíduos que procuram atenção e desvalorizam alguns sintomas de saúde mental. • De salientar que muitos adolescentes acreditam que se desistirem das redes sociais pode haver uma exclusão dos grupos sociais <i>offline</i>.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
Viner et al (15)	2019	Longitudinal	12866 adolescentes britânicos. Começou em 2013 com adolescentes de 13-14 anos e terminou em 2015 com adolescentes de 15-16 anos.	<ul style="list-style-type: none"> Os adolescentes reconhecem assim que o anonimato permite que as pessoas se tornem “guerreiros do teclado” ameaçando ou fazendo <i>bullying</i> a um extremo que não é encontrado <i>offline</i>. Há conseqüentemente uma desinibição dos “<i>cyberbullies</i>” e uma noção que as pessoas se comportam de maneira diferente <i>online</i>. Houve uma relação de dose-resposta entre o uso de redes sociais e os sintomas de <i>stress</i> psicológico nas raparigas, sendo que esta foi menos pronunciada nos rapazes. Esta previsão de pior saúde mental e satisfação na vida nas raparigas pareceu estar significativamente mediada por <i>cyberbullying</i> e má qualidade de sono, sendo que a prática inadequada de exercício físico pareceu ter um papel pouco importante. Para além disto, este estudo sugere que o próprio <i>cyberbullying</i> e a má higiene do sono tenham um papel mais significativo no bem-estar dos adolescentes do que propriamente as redes sociais. Relativamente aos rapazes, o <i>cyberbullying</i>, a má higiene do sono e a prática inadequada de exercício físico só foram responsáveis por 12% dos efeitos das redes sociais no <i>stress</i> psicológico, sugerindo que podem existir outros mecanismos para a afetação da saúde mental neste grupo.
Longobardi et al (6)	2020	Transversal	345 adolescentes italianos com idade entre os 11 e os 16 anos.	<ul style="list-style-type: none"> O género masculino foi correlacionado negativamente com o tempo passado no telemóvel, o uso diário do <i>Instagram</i> e com a vitimização por <i>cyberbullying</i>. O tempo passado ao telemóvel foi relacionado positivamente com o uso diário do <i>Instagram</i>, o número de seguidores e a seguir no <i>Instagram</i>, o uso aditivo das redes sociais e com a exposição a <i>cyberbullying</i>. Por outro lado, foi relacionado negativamente com a perceção subjetiva de felicidade. Por fim, o uso aditivo das redes sociais e a exposição a <i>cyberbullying</i> foram correlacionadas positivamente e ambas mostraram uma correlação negativa com a perceção subjetiva de felicidade. Foram assim encontrados efeitos indiretos negativos entre a popularidade no <i>Instagram</i> e a perceção subjetiva de felicidade devido ao maior risco de vitimização por <i>cyberbullying</i> e adição das redes sociais. Por outro lado, o número de perfis seguidos parece ter um efeito protetor por diminuir o risco de adição, <i>cyberbullying</i> e por contrabalançar o uso passivo da plataforma (procura de conteúdo) com os comportamentos de procura de estatuto social.

Folha em branco

5. Sono

O sono e a saúde mental estão bastante relacionados. Uma má saúde mental pode levar a uma má qualidade de sono e uma má qualidade de sono pode levar a uma má saúde mental. O sono é particularmente importante para os adolescentes e jovens por ser um período chave de desenvolvimento, já que o cérebro não está completamente desenvolvido até uma pessoa ter 20/30 anos. Assim, o sono é essencial por nos permitir funcionar devidamente durante o dia. De salientar ainda que os adolescentes precisam de mais 1 a 2 horas de sono todas as noites comparativamente com os adultos (7).

Se as redes sociais desempenham um papel importante na alteração do bem-estar, o seu uso à noite pode ser mais preocupante (5). Um em cinco jovens admite acordar durante a noite para verificar as redes sociais, o que leva a que sejam 3 vezes mais prováveis de se sentirem cansados constantemente durante as aulas comparativamente com os colegas que não têm este tipo de comportamento (7).

O distúrbio de sono mais comum e que ocorre frequentemente nos adolescentes é a insónia. Esta é clinicamente definida como a perceção ou insatisfação subjetiva com a quantidade e/ou qualidade do sono que pode dificultar o adormecer, acordar várias vezes durante a noite e ter dificuldades em voltar a adormecer, acordar demasiado cedo de manhã ou ter uma sensação de sono não reparador (23).

O uso de redes sociais e o maior tempo passado em frente a ecrãs têm sido relacionados com uma menor duração de sono nos adolescentes. É possível que o uso das redes sociais e a luz azul dos ecrãs, principalmente à noite, altere o ciclo circadiano e a produção de melatonina atrasando assim as horas de sono (7,23,24).

A insónia pode causar uma diminuição do estado de saúde, aumento de peso, risco acrescido de doenças cardiovasculares e cardiometabólicas, e ter um impacto no desenvolvimento cognitivo e psicossocial através de depressão, ansiedade, baixa autoestima, agressão, perda de memória, dificuldades de concentração, diminuição da velocidade de pensamento e resposta, disfunção social e sensação constante de cansaço e sono (7,17,23,24). Usar as redes sociais nos dispositivos móveis à noite antes de ir para a cama tem sido associado a uma pior qualidade de sono comparativamente quando o uso é diurno (7). Ao contrário da *Internet* em geral, as redes sociais envolvem receber notificações constantemente e esta característica única é particularmente relevante para o sono por dois motivos. Primeiro, as notificações durante a noite têm o potencial de perturbar o sono já que 86% dos adolescentes dorme com o telemóvel no quarto, muitas vezes até debaixo da almofada ou na mão. Segundo, as notificações constantes criam uma pressão considerável

em estar disponível a toda a hora e contribuem para o medo de perder alguma coisa (*“fear of missing out”*), criando assim alguma ansiedade e dificuldade em relaxar para adormecer (17).

O uso específico de redes sociais à noite, principalmente nos adolescentes que estão mais emocionalmente investidos, está assim correlacionado com má qualidade do sono, depressão, ansiedade e autoestima (5,17). Aliás, quando o uso de redes sociais é descontinuado, os indivíduos experienciam sintomas físicos e psicológicos negativos que podem causar conflito com o sono e assim ter um impacto negativo na saúde física, social e psicossocial (23).

No entanto, é importante referir que são necessários mais estudos longitudinais para perceber se é o uso noturno de redes sociais que causa uma má higiene do sono ou se poderão ser os adolescentes com um sono pobre que procuram as redes sociais como ajuda para adormecer, já que frequentemente os adolescentes reportam o uso de computadores ou televisão como meios facilitadores do sono. Do mesmo modo, é necessário ainda perceber se o uso noturno de redes sociais afeta o sono contribuindo para ansiedade e depressão ou se por outro lado se são os adolescentes ansiosos que utilizam mais as redes sociais à noite por não conseguirem dormir, sendo possível que os adolescentes com pior saúde mental recorram mais às redes sociais à noite como facilitador do sono ou regulador do humor (17).

De forma semelhante aos capítulos anteriores, em sequência desta introdução e para uma melhor compreensão desta temática, é apresentada uma tabela aprofundando os resultados dos principais artigos que foram utilizados para o estudo deste capítulo.

Tabela 3. Sono.

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Woods, Scott (17)</i>	2016	Transversal	467 adolescentes escoceses com idade entre os 11 e os 17 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • 97% dos adolescentes reportaram usar redes sociais. 35% reportaram problemas em dormir. 47% reportaram ansiedade e 21% depressão (maioria deste grupo teve <i>scores</i> no limite de classificar depressão, ao contrário da ansiedade em que os <i>scores</i> foram elevados). • Uma má higiene do sono, níveis elevados de ansiedade e depressão e níveis baixos de autoestima estiveram associados a aumentos do uso de redes sociais, uso noturno de redes sociais e investimento emocional nas redes sociais. • A má higiene do sono foi o fator mais fortemente associado a uso noturno de redes sociais, enquanto a ansiedade, depressão e autoestima estiverem mais fortemente associadas ao investimento emocional nas redes sociais. A má higiene do sono esteve ainda associada a baixa autoestima e níveis elevados de ansiedade e depressão. O uso noturno e o investimento emocional previram significativamente uma má higiene do sono ao contrário do uso global das redes sociais. • A relação entre o investimento emocional e a má higiene do sono foi mediada pelas variáveis ansiedade, depressão e autoestima.
<i>Nursalam et al (23)</i>	2018	Transversal	180 adolescentes com idade entre os 16 e os 17 anos, na Surabaya (Indonésia). A maioria eram raparigas (65%).	<ul style="list-style-type: none"> • 69,4% destes adolescentes reportaram usar redes sociais por mais de 5 horas diárias. 53,3% reportaram insónias. • No entanto, concluiu-se que o tipo de rede social não está associado a insónias, assim como a frequência de uso de pelo menos 4 vezes e superior a 1 hora. Apenas a duração superior a 5 horas por dia foi associada a insónia. • Por outro lado, os adolescentes que reportaram tolerância eram 3,6 vezes mais prováveis de reportar insónia.
<i>Viner et al (15)</i>	2019	Longitudinal	12866 adolescentes britânicos. Começou em 2013 com adolescentes de 13-14 anos e terminou em 2015 com adolescentes de 15-16 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • Houve uma relação de dose-resposta entre o uso de redes sociais e os sintomas de <i>stress</i> psicológico nas raparigas, sendo que esta foi menos pronunciada nos rapazes. Esta previsão de pior saúde mental e satisfação na vida nas raparigas pareceu estar significativamente mediada por <i>cyberbullying</i> e má qualidade de sono, sendo que a prática inadequada de exercício físico pareceu ter um papel pouco importante. • Para além disto, este estudo sugere que o próprio <i>cyberbullying</i> e a má higiene do sono tenham um papel mais significativo no bem-estar dos adolescentes do que propriamente as redes sociais. Relativamente aos rapazes, o <i>cyberbullying</i>, a má higiene do sono e a prática inadequada de exercício físico só foram responsáveis por 12% dos efeitos das redes sociais no <i>stress</i> psicológico, sugerindo que podem existir outros mecanismos para a afetação da saúde mental neste grupo.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Jenkins et al (5)</i>	2020	Transversal	5229 adolescentes com idade entre os 11 e os 12anos do Reino Unido.	<ul style="list-style-type: none"> • 15,63% dos rapazes e 16,94% das raparigas reportaram usar os telemóveis se acordassem durante a noite. • O uso noturno do telemóvel, se acordados, foi relacionado a uma pior qualidade de vida em termos de saúde e esta relação foi mais forte nas raparigas.
<i>Sampasa-Kanyinga et al (24)</i>	2020	Transversal	4991 adolescentes com idade entre os 11 e 20 anos (média de 15,1 anos) do Canadá.	<ul style="list-style-type: none"> • Neste estudo os rapazes que usassem as redes sociais durante mais de 2horas eram mais prováveis de dormir menos e ter maior índice de massa corporal. • Nas raparigas não foi encontrada relação.

6. Autoestima e Autoimagem

A adolescência é um período de aprendizagem e adoção de comportamentos saudáveis. Comer bem, ser ativo e sentir-se bem são aspetos importantes para aumentar a qualidade de vida e função física (25). A autoestima pode ser definida como a componente avaliativa do próprio em que este valoriza, premeia, aprova e gosta nele próprio. É um fator importante no desenvolvimento e na manutenção da saúde mental e qualidade de vida em geral (13,26). Um outro conceito que surge ainda é o de autoestima social que corresponde a um dos preditores da autoestima em global, sendo definida como a maneira os adolescentes se sentem aceites e acarinhados pelos amigos e colegas e se sentem bem-sucedidos em formar e manter amizades (26). Para os adolescentes, o sentimento de pertença a um grupo ou a autoestima social são aspetos importantes para o seu bem-estar psicológico e social. Alguns estudos indicam que os adolescentes que têm relações positivas com os seus colegas e um sentimento de pertença tendem a usar menos as redes sociais, enquanto que aqueles que se sentem mais sozinhos e isolados socialmente tendem a usar mais por motivos de compensação (6).

Tal como a autoestima, e sendo influenciada por esta, a autoimagem é também um problema, tanto para raparigas como rapazes, tendo uma maior prevalência nas raparigas adolescentes e jovens. Nove em dez raparigas adolescentes dizem que estão infelizes com o seu corpo (7). A ideia de autoimagem diminui significativamente durante a adolescência o que resulta em insatisfação com o corpo e distúrbios alimentares principalmente nas raparigas. Dada a forte relação entre distúrbios de imagem e distúrbios alimentares é importante identificar fatores que contribuam para a redução de satisfação com o corpo de modo a melhorar a prevenção e intervenção precoce neste grupo vulnerável (27). Sendo as redes sociais um aspeto importante no dia-a-dia dos adolescentes, foi pensado se estas seriam um bom meio de promover estilos de vida saudáveis ou se haveria relação entre as redes sociais e comportamentos alimentares não saudáveis (25). No entanto, as redes sociais para além de permitir a partilha de aspetos das suas vidas com outras pessoas, também permitem a publicação de fotografias, o que constitui uma oportunidade para comparar aparências com terceiros, e pode conduzir a um risco de insatisfação corporal, distúrbios alimentares e baixa autoestima (12,13). Em 2017 demonstrou-se que cerca de 10 milhões de fotografias novas eram publicadas no *Facebook* a cada hora, fornecendo assim uma oportunidade quase infinita de comparações baseadas na aparência (7). Por outro lado, é importante salientar que as redes sociais para além de permitirem a partilha de fotografias, permitem que os indivíduos possam escolher e otimizar os seus aspetos que querem salientar, ao contrário do que acontece nas interações cara-a-cara em que isso não

é possível (3,13). As próprias raparigas admitem mostrarem uma versão delas nas redes sociais que difere da realidade, sendo que a autoestima tem um papel importante no tipo de imagem que transmitem (27). Consequentemente, além da comparação, existe ainda uma constante autoavaliação e competição com os outros utilizadores das redes sociais tendo por base as características físicas, emocionais e sociais percebidas (muitas vezes incorretamente) destes. Sentimentos de ciúme e comportamentos narcisistas podem assim surgir, o que pode ter impacto na autoestima (13). O processo de comparação social leva ainda a que os adolescentes acreditem que “não estão bem”, associado a uma insegurança, ansiedade e humor deprimido. Esta insegurança faz com que alterem os seus comportamentos consoante aquilo que aparentemente é mais aprovado e partilhem mais conteúdos em que mostram que estão felizes, em detrimento daqueles que mostram emoções negativas e dificuldades, apresentando assim uma versão “segura” e “aceitável” deles próprios, o que por si só gera mais insegurança caso apresentem qualquer desvio desta apresentação (3).

Apesar da perceção do peso e da aparência física nem sempre refletirem a realidade, achar que se tem uma aparência física negativa está normalmente relacionada com baixa autoestima e comportamentos controladores do peso (12). Dado que os adolescentes são mais suscetíveis a apreciações positivas ou negativas, o efeito que as redes sociais têm na autoestima desta população poderão ser mais significativos que nos adultos (26). Outro problema das redes sociais é a internalização do conceito de “magreza ideal” pelas raparigas adolescentes. Estas começam a comparar os seus corpos o que leva a insatisfação e desejo pela magreza quando falham em concretizar este ideal (8,27,28). Estudos demonstraram que adolescentes ou jovens que usam o *Facebook* ainda que por pouco tempo têm níveis de preocupação com a imagem corporal mais elevados comparativamente com as não-utilizadoras. Um estudo demonstrou também que passado algum tempo no *Facebook* que as raparigas já tinham vontade de mudar a sua aparência como a cara, o cabelo e/ou a pele. Outro estudo sugere ainda que as redes sociais são as responsáveis pelo aumento de cirurgias estéticas nas gerações mais novas, de modo a ficarem mais bonitas nas fotografias (7,8,12). Aliás, cerca de 70% das raparigas com 18-24 anos ponderariam recorrer a um procedimento cirúrgico estético (7). Este tipo de estudos não tem sido feito na população masculina tão frequentemente. Isto seria importante visto já ter sido provado que a exposição aos *media* tradicionais está relacionada com um desejo de aumentar a massa muscular nos rapazes adolescentes. É possível que o mesmo aconteça com as redes sociais. No entanto, para já a evidência leva a crer que a relação entre as redes sociais e a insatisfação corporal é maior nas raparigas e que os futuros estudos deveriam tentar explicar esta discrepância de forma a criar estratégias de saúde melhores (12). Outro aspeto importante de salientar é que apesar de ter sido encontrada uma relação

negativa entre a autoestima e o uso de redes sociais, também foi encontrada uma relação entre *feedbacks* positivos nas redes sociais e a autoestima (17,26). Por esse motivo, seria fulcral também se realizarem mais estudos longitudinais, pois parece haver evidência que os *feedbacks* positivos nas redes sociais possam constituir um mecanismo mais válido para efeitos a curto-prazo do que efeitos a longo-prazo na autoestima. Isto não quer dizer que as redes sociais através de *feedbacks* positivos não possam ter efeitos a longo prazo na autoestima, apenas implica que se isso acontecer o mais provável é que seja devido a uma acumulação de efeitos a curto-prazo (26).

Inicialmente, também chegou a ponderar-se se as redes sociais não estariam associadas a um maior índice de massa corporal por adoção de um estilo de vida mais sedentário, menor número de horas de sono e maior consumo alimentar pelo maior número de horas passadas em frente aos ecrãs. No entanto, não foi encontrada nenhuma relação nas raparigas (24). Tal poderá ser explicado pelo facto de as redes sociais não implicarem um estilo de vida sedentário como os outros *media* tradicionais (por exemplo televisão e revistas), já que a maioria dos adolescentes e jovens acede às redes sociais nos *smartphones* (10,22,25). Uma outra diferença dos *media* tradicionais é a comparação da imagem corporal ser pior nas redes sociais visto nestas a maioria das fotografias publicadas ser de amigos ou colegas, havendo assim uma maior competição pessoal pela aparência mais atraente entre os adolescentes (12).

É importante, por todos os motivos supracitados, que os adolescentes desenvolvam deste modo uma autoestima estável, que seja menos suscetível a influências que se fazem transparecer através de *likes* e comentários, e se ensine a estes adolescentes, principalmente às raparigas, a serem mais conscienciosos e críticos daquilo que é suposto ser a imagem ideal e da pressão que pode surgir do envolvimento nas redes sociais (3,26–28). De seguida, será igualmente apresentada uma tabela aprofundando os resultados dos principais artigos utilizados no estudo deste capítulo para uma melhor compreensão desta temática.

Tabela 4. Autoestima e Autoimagem.

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Tiggemann, Slater (28)</i>	2013	Transversal	1087 adolescentes australianas com idade média de 13,7 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • A moda do número de horas que utilizavam a <i>Internet</i> era de 2 horas por dia. • A maioria destes adolescentes (cerca de 80%) utiliza a <i>Internet</i> para aceder a redes sociais, <i>email</i>, mensagens ou <i>streaming media</i>. 20% usava a <i>Internet</i> para visitar páginas de compras, moda, celebridades e revistas. A página mais utilizada foi o <i>Facebook</i> e 75,1% utilizavam-na em média durante uma hora e meia diariamente. • A exposição à <i>Internet</i> estava significativamente correlacionada com uma internalização da magreza ideal, vigilância do corpo e impulso para a magreza. O mesmo se verificou com os utilizadores do <i>Facebook</i> que estavam mais propensos comparativamente com os não-utilizadores.
<i>Meier, Gray (27)</i>	2014	Transversal	103 raparigas adolescentes com idade entre os 12 e os 18anos (média de 15,4) em Nova Iorque.	<ul style="list-style-type: none"> • A aparência exposta no <i>Facebook</i> estava positivamente correlacionada com internalização da magreza ideal, auto-objetificação e desejo pela magreza. Por outro lado, estava negativamente correlacionada com a satisfação do peso. • Não foram encontradas correlações entre o tempo total de uso do <i>Facebook</i> e quaisquer variáveis da imagem corporal. • Os utilizadores de pelo menos 1 hora semanal do <i>Facebook</i> reportaram valores superiores de auto-objetificação e comparação da aparência física, comparativamente com os não-utilizadores. • Por outro lado, o tempo passado em atividades relacionadas com fotografia no <i>Facebook</i> esteve associado a uma maior internalização da magreza ideal, auto-objetificação, insatisfação com o peso e desejo pela magreza.
<i>Sampasa-Kanyinga et al (12)</i>	2015	Transversal	4468 adolescentes com idade entre os 11 e os 20 anos no Canadá. 48,5% eram raparigas.	<ul style="list-style-type: none"> • 28,0% destes adolescentes usa as redes sociais durante mais de 2 horas por dia, sendo que deste grupo a maioria são raparigas. • 35,5% estão insatisfeitos com o seu peso, 23,7% acham que têm excesso de peso e 23,8% estão a tentar perder peso. As raparigas mostraram estar mais insatisfeitas com o seu peso e com uma ideia de excesso de peso. Por outro lado, os rapazes mostraram achar ter peso a menos daquilo que queriam. • O estudo concluiu ainda que os indivíduos que passam mais de 2 horas por dia nas redes sociais têm um maior risco de insatisfação corporal comparativamente com aqueles que usam menos de 2 horas por dia ou não usam de todo as redes sociais. • As raparigas que passam mais de 2 horas por dia nas redes sociais têm uma maior probabilidade de estarem a tentar perder peso por acharem que têm peso a mais. Quanto aos rapazes, concluiu-se que aqueles que passam menos de 2 horas por dia nas redes sociais têm um menor risco de se acharem com excesso

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Sampasa-Kanyinga et al (25)</i>	2015	Transversal	9858 adolescentes no Canadá com idade média de 15,2 anos. 49% eram raparigas.	<p>de peso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 81,5% destes adolescentes usa redes sociais diariamente. • Estudantes que reportaram hábitos alimentares pouco saudáveis eram mais prováveis de reportarem níveis mais elevados de uso de redes sociais. • Adolescentes que usam redes sociais tinham maiores probabilidades de não tomar o pequeno-almoço e consumir bebidas açucaradas e bebidas energéticas, sendo que esta associação aumentava geralmente numa relação dose-resposta com o tempo passado nas redes sociais. • Não foi encontrada nenhuma relação entre uso de redes sociais e excesso de peso.
<i>Singleton et al (3)</i>	2016	Transversal	12 adolescentes do Reino Unido que já acediam a serviços de saúde mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Receber “likes” e “retweets”, ou a ausência destes, era experienciado como um julgamento acerca da popularidade, atratividade ou inteligência de alguém. • Quanto ao autojulgamento isto acontece devido a uma exagerada e prolongada no tempo comparação e atenção aos pormenores da aparência ou vida dos outros, algo que não seria possível em interações cara-a-cara. Isto leva a uma insegurança como um dos adolescentes diz “se não és melhor que os outros não és nada”. Apesar de os adolescentes terem a noção que esta comparação depende do humor com que estão e do impacto que poderá ainda ter no seu bem-estar, continuam a achar difícil resistir a este processo. • Alguns tentaram deixar ou eliminar as suas redes sociais, mas segundo um dos adolescentes “isto assume o controlo do teu cérebro e tu queres saber o que estão a dizer sobre ti”, pelo que a estratégia que arranjaram foi eliminar publicações antigas ou não publicar de todo evitando assim serem julgados.
<i>Woods, Scott (17)</i>	2016	Transversal	467 adolescentes escoceses com idade entre os 11 e os 17 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • Foi encontrada uma relação negativa entre autoestima e uso de redes sociais, sendo que níveis baixos de autoestima estiveram associados a níveis acrescidos de uso de redes sociais, uso noturno de redes sociais e investimento emocional nas redes sociais. • A má higiene do sono foi o fator mais fortemente associado a uso noturno de redes sociais, enquanto que a ansiedade, a depressão e a autoestima estiveram mais fortemente associadas ao investimento emocional nas redes sociais.
<i>Valkenburg et al (26)</i>	2017	Longitudinal	852 adolescentes com idade entre os 10 e os 15 anos durante dois anos (2012-2014).	<ul style="list-style-type: none"> • O sexo feminino esteve negativamente relacionado com a autoestima social e positivamente relacionado com o uso de redes sociais e <i>feedback</i> de amigos e de estranhos.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
Sampasa-Kanyinga et al (24)	2020	Transversal	4991 adolescentes no Canadá com idade entre os 11 e os 20 anos.	<ul style="list-style-type: none"> O uso de redes sociais não aumentou significativamente a autoestima social ao longo do tempo. No entanto, a autoestima social esteve relacionada com um aumento de uso de redes sociais ao longo do tempo. O <i>feedback</i> positivo de amigos próximos e de conhecidos mostrou ter um efeito indireto significativo entre o uso de redes sociais e a autoestima. O <i>feedback</i> positivo de amigos próximos relacionou-se significativamente com a autoestima social passado um ano. No entanto, o efeito longitudinal indireto do uso de redes sociais na autoestima social através de <i>feedback</i> positivo não se mostrou significativo. Quanto ao <i>feedback</i> positivo de conhecidos este não teve impacto na autoestima social passado um ano. Assim, o efeito longitudinal neste caso também não se mostrou significativo.
				<ul style="list-style-type: none"> 37,9% destes adolescentes utiliza redes sociais durante mais de 2 horas por dia e 48,5% usa até 2 horas por dia. As raparigas eram duas vezes mais prováveis de reportarem um uso superior a 2 horas por dia, no entanto também reportavam um maior consumo de frutas e vegetais. Os rapazes faziam mais exercício físico, tomavam mais vezes o pequeno-almoço e dormiam mais. Os rapazes mais velhos que usavam mais as redes sociais estavam associados a valores mais elevados de índice de massa corporal, independentemente dos níveis de exercício físico praticados. Nas raparigas, não foi encontrada uma associação entre uso de redes sociais e índice de massa corporal.

7. Comportamento Aditivo às Redes Sociais

Apesar do termo adição ser usado predominantemente em relação ao abuso de substâncias, muitos autores estão agora a utilizar o termo adição para denotar distúrbios compulsivos comportamentais com a *Internet*. O uso patológico da *Internet*, referido como adição da *Internet*, tenho ganho inclusive atenção também pela possibilidade de inclusão no DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition*). No entanto, ainda não existe um consenso para uma definição universal e critérios diagnósticos (11,29). Outro tópico importante de esclarecer é a dificuldade em distinguir entre adição de *Internet* e adição de redes sociais, visto a primeira incluir outras atividades, pelo que é necessário ter cuidado como se aborda esta questão (13).

Uma definição para adição de redes sociais encontrada ao longo da análise dos artigos foi: comportamento caracterizado por sintomas aditivos como o domínio que o seu uso tem nos pensamentos, comportamentos e emoções do indivíduo, antecipando assim a sua próxima utilização; tolerância (aumento da intensidade e/ou frequência da utilização para conseguir uma modificação do estado de ânimo); abstinência (mal-estar físico e psicológico provocado pela impossibilidade de utilização das redes sociais); modificação do humor (utilizar as redes sociais para aliviar ou reduzir os estados emocionais aversivos); conflito (abandono de atividades sociais, recreativas, laborais, educativas e de cuidado em prol das redes sociais); recaída (intenção sem êxito de reduzir a utilização das redes sociais), e/ou défices na regulação emocional que interferem na vida pessoal e social (2,23). Pensa-se que a adição das redes sociais afete cerca de 5% dos jovens e é descrita como mais aditiva que cigarros e álcool (7).

Literatura recente mostrou que certos aspetos específicos das redes sociais como *likes*, comentários e seguidores, podem ativar o sistema de recompensa e potencialmente levar ao desenvolvimento de comportamentos aditivos. Este sistema de recompensa, que leva a uma libertação de dopamina, assim como de opiáceos e outros neuroquímicos, pode ser assim ativado por um *feedback* social *online* positivo (como os *likes*), o que por sua vez pode levar a um aumento do uso das redes sociais (6,11).

Outra característica que se relaciona com o uso problemático das redes sociais é a regulação emocional. Esta é definida como a capacidade de experimentar estados afetivos tanto positivos como negativos, refletir sobre a utilidade destes para aproxima-los ou distanciar-los, assim como monitorizar as próprias emoções e as dos outros. A regulação emocional está negativamente correlacionada com a sintomatologia depressiva e o uso problemático das redes sociais. Foi até encontrado um efeito mediador dos sintomas depressivos na relação da regulação emocional e o uso problemático das redes sociais. Isto pode dever-se

ao facto de a presença de sintomatologia depressiva em adolescentes provocar uma rejeição de interações cara-a-cara, favorecendo assim o uso de redes sociais (2).

É importante ainda salientar outro fator que pode favorecer o uso aditivo das redes sociais principalmente nos adolescentes e jovens – o acesso cada vez mais fácil em todos os grupos socioeconómicos ao *Wi-Fi* e *smartphones* (11).

As raparigas têm uma maior prevalência de mau uso da *Internet* enquanto que os rapazes têm uma maior prevalência de uso patológico. O mau uso implica um número elevado de horas passadas na *Internet* (cerca de 3 horas), enquanto que o uso patológico implica um número ainda maior (cerca de 4 horas ou mais). No entanto, os rapazes recorrem mais à *Internet* para jogar *online* enquanto que as raparigas utilizam-na para aceder às redes sociais (29). Por este motivo, apesar do sexo masculino ser indicado como fator de risco para adição da *Internet*, o sexo feminino é indicado como fator de risco para a adição das redes sociais (6,29). A idade foi igualmente qualificada como fator de risco, sendo que os adolescentes mais velhos, tal como as raparigas, reportaram um maior uso de redes sociais, tanto em dia da semana como durante o fim-de-semana (6,9). Contudo, apesar de as raparigas reportarem maiores efeitos consequentes do uso excessivo, o mesmo não aconteceu com os adolescentes mais velhos, tendo sido os mais novos a reportar piores resultados. Pensa-se que isto possa acontecer por os mais novos se envolverem em mais atividades *online* públicas, em detrimento do estudo ou atividades *offline* como o desporto, comparativamente com os mais velhos que se envolvem em atividades mais privadas, íntimas e de divulgação. Para além disto, os adolescentes mais velhos também já desenvolveram outras capacidades de comunicação, experiências *online* e capacidades regulatórias, permitindo-lhes lidar melhor com os desafios *online* (como conflitos, insultos) (9).

A disponibilidade instantânea, a dedicação continuada, a verificação compulsiva das notificações e até o uso de múltiplas redes sociais podem levar a um uso descontrolado com consequências negativas a nível psicossocial (2). O uso excessivo/aditivo de redes sociais tem sido assim associado a sintomas depressivos, solidão, ansiedade, estados de humor negativos, baixa autoestima e insatisfação com a sua aparência (6,9). Inclusive o uso excessivo de redes sociais foi associado ainda negativamente com a prestação académica, sendo que todos estes citados contribuem para uma redução do seu bem-estar (6,9,11,30). No entanto, e ainda relativamente às consequências deste uso excessivo, é necessário salientar um conceito relativamente recente e cujo uso tem crescido rapidamente com a popularidade das redes sociais - o conceito de “*Fear of Missing Out*” (*FoMO*). O termo é usado particularmente pelos jovens sendo que um estudo mostrou que 40% dos pais não sabe o que significa. Basicamente este conceito refere-se à preocupação que eventos sociais ou outras atividades prazerosas possam estar a acontecer sem que a pessoa esteja lá para

aproveitá-los. É assim caracterizado por uma necessidade de estar constantemente conectados às redes sociais e conseqüentemente àquilo que os outros estão a fazer de modo a não perder nada. A partilha de fotografias e vídeos nas redes sociais significa que as pessoas estão a experienciar praticamente as experiências de todas as outras pessoas, o que pode agravar este medo de estar a perder alguma coisa enquanto os outros estão a aproveitar a vida. A questão é que quanto mais envolvida uma pessoa está numa rede social, mais provável é sentir *FoMO*. Para algumas pessoas isto pode não ter conseqüências nenhuma, no entanto há cada vez mais jovens a reportar *stress* em forma de ansiedade, sensação de inadequação, baixo humor e pior satisfação na vida (7).

Torna-se assim útil ver o uso problemático de redes sociais como uma variante predisponente (modificável) para perturbações emocionais de modo a auxiliar o tratamento destas. Por outro lado, em contextos escolares também poderia tornar-se benéfico a incorporação da regulação emocional em programas preventivos do uso problemático de redes sociais, visto serem os adolescentes com maiores défices de regulação emocional que utilizam mais as redes sociais com o intuito de aliviar estados afetivos negativos. Assim, a aprendizagem e o treino de regulação emocional possibilitariam a melhoria de estratégias adaptativas que os adolescentes utilizam quando manifestam sintomas depressivos. Os adolescentes que reconheçam estados afetivos negativos podem pedir ajuda para evitar estratégias nocivas que podem levar a um uso excessivo de redes sociais ou até mesmo a uma adição destas. Ao estarem conscientes do uso abusivo de redes sociais, também estão mais atentos às suas conseqüências na sua vida pessoal e académica (2).

Conseqüentemente, e à semelhança do que foi feito nos capítulos anteriores, é apresentada de seguida uma tabela aprofundando os resultados dos principais artigos que foram utilizados no estudo desta temática.

Tabela 5. Comportamento Aditivo às Redes Sociais.

<i>Autores</i>	<i>Ano de publicação</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Conclusões</i>
<i>Durkee et al (29)</i>	2012	Transversal	11956 adolescentes com idade média de 14,9 anos de diversos países da Europa: Áustria, Estónia, França, Alemanha, Hungria, Irlanda, Israel, Itália, Roménia, Eslovénia e Espanha.	<ul style="list-style-type: none"> • 13,5% reportaram um mau uso da <i>Internet</i> e 4,4% reportaram um uso patológico desta. • As raparigas têm uma maior prevalência de mau uso da <i>Internet</i> e os rapazes têm uma maior prevalência de uso patológico. Os rapazes usam mais a <i>Internet</i> para jogar <i>online</i> enquanto que as raparigas utilizam-na para as redes sociais. • As atividades <i>online</i> mais frequentes são ver vídeos, <i>download</i> de música, uso de redes sociais e <i>email</i>. • Foi encontrada uma relação dose-resposta entre o aumento de número de horas <i>online</i> e os níveis de adição. • Adolescentes que não vivem com um pai biológico ou familiar, o baixo envolvimento parental, o desemprego de um dos pais, as relações amorosas estáveis e a residência em áreas metropolitanas constituem fatores de risco de mau uso e uso patológico da <i>Internet</i>.
<i>Tsitsika et al (9)</i>	2013	Transversal	10930 adolescentes (5719 eram raparigas) com idade média de 15,8 anos de 6 países europeus: Grécia, Espanha, Polónia, Holanda, Roménia e Islândia.	<ul style="list-style-type: none"> • Quase 92% reportaram ter perfil em pelo menos uma rede social, sendo que a percentagem foi maior em raparigas, não havendo diferença entre os grupos de idade 14-15,9 anos – adolescentes mais novos – e 16-17,9 anos – adolescentes mais velhos. 38% dos adolescentes que tinham pelo menos um perfil reportaram usar redes sociais durante 2 horas ou mais durante a semana e 60% durante o fim de semana. As raparigas e os adolescentes mais velhos reportaram um maior uso, tanto em dias da semana como durante o fim-de-semana. • Os adolescentes que reportaram um maior uso de redes sociais tiveram pontuações inferiores nas atividades <i>offline</i> e prestação académica, sendo que estes valores foram mais significativos nos adolescentes mais novos. Por outro lado, obtiveram pontuações mais altas nas categorias ansioso/depressivo, sintomas de abstinência e queixas somáticas, sendo que estes resultados também foram mais significativos nos mais novos. As queixas somáticas foram mais reportadas pelas raparigas.
<i>Nursalam et al (23)</i>	2018	Transversal	180 adolescentes com idade entre os 16 e os 17 anos, na Surabaya (Indonésia). A maioria eram raparigas (65%).	<ul style="list-style-type: none"> • A maioria destes adolescentes utiliza as redes sociais com o intuito de enviar e receber mensagens e procura e partilha de informações, fotografias e vídeos. • 69,4% destes adolescentes reportaram utilizar as redes sociais por mais de 5 horas diárias. Tolerância foi reportada em 42,2% destes adolescentes. • A rede social mais usada foi a <i>LINE</i>, seguida do <i>Instagram</i>, <i>Youtube</i> e por fim, <i>WhatsApp</i>.

Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
Gracia Granado et al (2)	2019	Transversal	884 adolescentes espanhóis com idade entre os 14 e os 19 anos. 53,6% eram raparigas.	<ul style="list-style-type: none"> • A regulação emocional está negativamente correlacionada com a sintomatologia depressiva e o uso problemático das redes sociais. Por outro lado, há uma correlação positiva entre a sintomatologia depressiva e o uso problemático das redes sociais. Assim, o uso de redes sociais torna-se numa estratégia de evicção de estados emocionais negativos. • O estudo mostra ainda um efeito mediador dos sintomas depressivos na relação da regulação emocional e o uso problemático das redes sociais. Isto pode dever-se ao facto de a presença de sintomatologia depressiva em adolescentes provocar uma rejeição de interações cara-a-cara favorecendo assim o uso de redes sociais. Por sua vez, esta preferência pela interação <i>online</i> está associada ao uso de redes sociais para a regulação de emoções negativas, ao uso compulsivo destas e consequentemente a um uso problemático.
Saikia et al (11)	2019	Transversal	440 adolescentes indianos com idade entre os 16 e os 19 anos. A maioria eram raparigas (73,1%).	<ul style="list-style-type: none"> • A prevalência global de adição de <i>Internet</i> era 80,7%, sendo que 84,2% eram raparigas e 71,4% rapazes. 65,4% destes adolescentes tinham adição leve, 13,46% moderada e 1,9% severa. O principal uso de <i>Internet</i> é para acesso de redes sociais (71,4%), seguido de estudo (42,1%). 42,1% dos estudantes utiliza <i>Internet</i> durante 3-6 horas por dia e 11,5% dos estudantes utilizam-na durante mais de 9 horas por dia. • Aqueles que utilizam mais a <i>Internet</i> apresentam uma maior prevalência de depressão (85,7%), ansiedade (83,3%) e <i>stress</i>, comparativamente com aqueles que não apresentam adição do uso de <i>Internet</i>.
Longobardi et al (6)	2020	Transversal	345 adolescentes italianos com idade entre os 11 e os 16 anos.	<ul style="list-style-type: none"> • 32% destes adolescentes usa o telemóvel durante 2 horas ou menos, 55% usa durante 3-6 horas e 13% usam durante mais de 7 horas por dia. 69% usa o <i>Instagram</i> diariamente. • A idade tem uma correlação positiva com o tempo passado no telemóvel, o uso diário de <i>Instagram</i> e o número de seguidores e a seguir no <i>Instagram</i>. O género masculino foi relacionado negativamente com o tempo passado no telemóvel, o uso diário do <i>Instagram</i> e vitimização por <i>cyberbullying</i>. • O uso diário do <i>Instagram</i> foi positivamente associado com o número de seguidores e a seguir no <i>Instagram</i> e com o uso aditivo das redes sociais. O número de seguidores e a seguir mostrou uma correlação positiva moderada e uma relação positiva com o uso aditivo das redes sociais e a exposição a <i>cyberbullying</i>, sendo que esta última foi relacionada principalmente com o número de seguidores. Por fim, o uso aditivo das redes sociais e a exposição a <i>cyberbullying</i> foram correlacionadas positivamente e ambas mostraram uma correlação negativa com a percepção subjetiva de felicidade.

Folha em branco

8. Conclusões

As redes sociais são muito usadas pelos adolescentes e como se pode verificar esta tendência tem aumentado ao longo dos anos. As mais populares que também foram referidas pelos trabalhos analisados são o *Instagram*, o *Facebook*, o *Twitter*, o *Youtube* e o *Snapchat*, e todas de uma forma global permitem a conexão com pessoas a qualquer hora e sítio, a partilha de fotografias e vídeos e servem ainda como uma boa fonte de entretenimento. No entanto, para compreendermos na totalidade o impacto que estas podem ter no bem-estar de um adolescente, é necessário analisarmos tanto os aspetos positivos como os negativos. Ao longo desta dissertação fomos analisando vários trabalhos e concluiu-se que os principais efeitos negativos são relativos a 5 áreas – “Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos”, “*Cyberbullying*”, “Sono”, “Autoestima e Autoimagem” e “Comportamento Aditivo às Redes Sociais”. Cada tema foi abordado separadamente, no entanto, percebe-se que todos eles podem estar interligados. Aliás, a maioria dos artigos estudados abordava pelo menos uma destas temáticas, sendo raros os casos que abordavam um tema isolado. Também se verifica ainda outra característica em comum na globalidade dos artigos, pois a maioria retratava estudos transversais, sendo poucos os longitudinais, sendo esta uma limitação desta dissertação. Apesar de terem sido encontrados poucos estudos relativos aos adolescentes, a maioria apresentou conclusões semelhantes, ou seja, reportavam uma associação entre o uso de redes sociais e a presença de algum indicador de mal-estar psicológico, como sintomas depressivos, ansiosos, comportamentos autolesivos, ideação e tentativas de suicídio, má higiene do sono, baixa autoestima e até mesmo comportamentos de adição. No entanto, devido à natureza destes estudos nem sempre era possível definir uma relação de causalidade. Outras limitações a referir são os métodos e amostras heterogéneas dos diversos estudos, falta de estudos em rapazes e o facto de apenas um estudo ter sido realizado em adolescentes com patologias psiquiátricas já previamente diagnosticadas.

No capítulo relativo à “Depressão, Ansiedade, Suicídio e Comportamentos Autolesivos” verificamos que à medida que os adolescentes passavam mais tempo nas redes sociais que reportavam mais sintomas, sendo que esta foi mais comum nas raparigas. O uso passivo também esteve relacionado com um aumento de sintomas devido a uma maior exposição a conteúdos relacionados a comportamentos autolesivos ou por haver uma maior comparação entre utilizadores relativamente a aparência física e personalidade. No capítulo relativo ao “*Cyberbullying*” verificamos igualmente que à medida que os adolescentes passavam mais tempo nas redes sociais que mais episódios de *cyberbullying*

ocorriam. No entanto, neste caso estes também podem ser independentes da frequência do uso de redes sociais. Salientou-se ainda a importância que o anonimato tem no *cyberbullying* e que não acontece no *bullying* tradicional, tornando-se assim mais prevalente e conseqüentemente grave.

No capítulo relativo ao “Sono” verificamos que se o uso de redes sociais pode ser prejudicial, este poderá ser ainda pior se for noturno por interferir na qualidade de sono dos adolescentes que é tão importante para o desenvolvimento e bem-estar físico e psicológico. No capítulo sobre a “Autoestima e Autoimagem” verificou-se um aumento de insatisfação com a aparência e diminuição da autoestima devido a um processo constante de comparação que advém do uso de redes sociais, nomeadamente das fotografias partilhadas pelos utilizadores. Percebe-se ainda que este processo é mais frequente nas raparigas. Quanto ao capítulo “Comportamento Aditivo às Redes Sociais”, é abordada a possibilidade de as redes sociais serem utilizadas como um meio de regulação emocional, mas também como um meio de viver as experiências partilhadas pelos outros utilizadores. A facilidade no acesso às redes sociais em qualquer altura e lugar permite uma perpetuação deste tipo de comportamentos, podendo ocorrer assim um agravamento dos sintomas. Ao longo do estudo dos capítulos referidos, foram abordados alguns estudos longitudinais, sendo que estes parecem indicar que os sintomas encontrados eram sobretudo efeitos a curto-prazo e não tanto a longo-prazo. Contudo, o número deste tipo de estudos encontrado foi tão pequeno que considero fulcral que no futuro se realizem mais estudos longitudinais e inclusive experimentais, de modo a conseguirmos entender melhor as conseqüências que as redes sociais podem ter na saúde mental dos adolescentes.

Por fim, concluo resumindo os principais pontos positivos e negativos das redes sociais mais abordadas, por considerar fulcral que os estudos no futuro especifiquem também as conseqüências mais prevalentes de cada plataforma e procurem ainda o motivo para tal.

Tabela 6. Principais aspetos positivos e negativos das redes sociais.

	<i>Youtube</i>	<i>Twitter</i>	<i>Facebook</i>	<i>Snapchat</i>	<i>Instagram</i>
<i>Suporte emocional</i>	+	+	+	+	+
<i>Ansiedade</i>	+	-	-	-	-
<i>Depressão</i>	+	-	-	-	-
<i>Solidão</i>	+	-	-	-	-
<i>Sono</i>	-	-	-	-	-
<i>Autoexpressão</i>	+	+	+	+	+
<i>Autoimagem</i>	-	-	-	-	-
<i>Bullying</i>	-	-	-	-	-
<i>FoMO</i>	-	-	-	-	-
<i>Globalidade</i>	+	-	-	-	-

Adaptado de *Royal Society for Public Health* (7)

+ aspeto positivo que tende a melhorar o indicador em causa

- aspeto negativo que tende a piorar o indicador em causa

FoMo: *Fear of Missing Out*

Folha em branco

9. Perspetivas Futuras

De forma a mitigar ou prevenir as consequências do uso de redes sociais, foram sendo abordadas, ao longo desta dissertação, algumas possíveis medidas como o maior envolvimento parental e das escolas nos comportamentos *online* dos adolescentes. Adicionalmente, quero salientar outras que considero bastante pertinentes e que foram enumeradas num estudo realizado em 2017 no Reino Unido:

- A introdução de um alarme nas redes sociais quando o utilizador já está a ultrapassar um nível de consumo que possa ser prejudicial. Assim, o utilizador que quisesse continuar a utilizar a plataforma teria acesso a uma lista de potenciais consequências e estaria a tomar uma decisão informada acerca da sua saúde;
- As plataformas das redes sociais deveriam referir quando as fotografias foram digitalmente manipuladas;
- As plataformas das redes sociais deveriam identificar utilizadores que poderão estar a sofrer de problemas de saúde mental através das suas publicações e outros dados, e posteriormente deveriam discretamente mostrar opções de apoio;
- Devem-se ainda realizar mais estudos, inclusive longitudinais e em rapazes, de modo a percebermos o impacto que as redes sociais têm no bem-estar durante a adolescência e idade adulta (7).

Folha em branco

10. Bibliografia

1. World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Granados BG, Quintana-Orts C, Rey L. Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Heal Addict y Drog.* 2020;20(1):77–86.
3. Singleton A, Abeles P, Smith IC. Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Comput Human Behav* [Internet]. 2016;61:394–403. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011>
4. Sampasa-Kanyinga H, Hamilton HA. Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *Eur Psychiatry* [Internet]. 2015;30(8):1021–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
5. Jenkins RH, Shen C, Dumontheil I, Thomas MS, Elliott P, Röösli M, et al. Social networking site use in young adolescents: Association with health-related quality of life and behavioural difficulties. *Comput Human Behav.* 2020;109(January).
6. Longobardi C, Settanni M, Fabris MA, Marengo D. Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Child Youth Serv Rev* [Internet]. 2020;113(December 2019):104955. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104955>
7. Royal Society for Public Health. Social media and young people's mental health and wellbeing. *R Soc Public Heal.* 2017;(May):32.
8. Memon AM, Sharma SG, Mohite SS, Jain S. The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian J Psychiatry* [Internet]. 60(4):384–92. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30581202>
9. Tsitsika AK, Tzavela EC, Janikian M, Ólafsson K, Iordache A, Schoenmakers TM, et al. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J Adolesc Heal* [Internet]. 2014;55(1):141–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>

10. Dienlin T, Johannes N. The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues Clin Neurosci.* 2020;22(2):135–42.
11. Saikia AM, Das J, Barman P, Bharali MD. Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. *J Family Community Med.* 2019;26(2):108–12.
12. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents. *Obes Sci Pract.* 2016;2(1):32–9.
13. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014;17(10):652–7.
14. Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Res [Internet].* 2018;(May). Available from: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
15. Viner RM, Aswathikutty-Gireesh A, Stiglic N, Hudson LD, Goddings AL, Ward JL, et al. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *Lancet Child Adolesc Heal.* 2019;3(10):685–96.
16. Thorisdottir IE, Sigurvinsdottir R, Asgeirsdottir BB, Allegrante JP, Sigfusdottir ID. Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw.* 2019;22(8):535–42.
17. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc.* 2016;51:41–9.
18. Miguel EM, Chou T, Golik A, Cornacchio D, Sanchez AL, DeSerisy M, et al. Examining the scope and patterns of deliberate self-injurious cutting content in popular social media. *Depress Anxiety.* 2017;34(9):786–93.
19. Koo HJ, Woo S, Yang E, Kwon JH. The Double Meaning of Online Social Space: Three-Way Interactions among Social Anxiety, Online Social Behavior, and Offline Social Behavior. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw.* 2015;18(9):514–20.
20. Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, et al. Association between online social networking and depression in high school

- students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub.* 2012;24(1):90–3.
21. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Comput Human Behav.* 2020;104.
 22. Sampasa-Kanyinga H, Hamilton HA. Use of Social Networking Sites and Risk of Cyberbullying Victimization: A Population-Level Study of Adolescents. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw.* 2015;18(12):704–10.
 23. Nursalam N, Octavia M, Tristiana RD, Efendi F. Association between insomnia and social network site use in Indonesian adolescents. *Nurs Forum.* 2019;54(2):149–56.
 24. Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Goldfield GS, Hamilton HA, Chaput JP. Sex differences in the relationship between social media use, short sleep duration, and body mass index among adolescents. *Sleep Heal.* 2020;6(5):601–8.
 25. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *Br J Nutr.* 2015;114(11):1941–7.
 26. Valkenburg PM, Koutamanis M, Vossen HG. The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Comput Human Behav.* 2017;76:35–41.
 27. Meier EP, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw.* 2014;17(4):199–206.
 28. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord.* 2013;46(6):630–3.
 29. Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, et al. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction.* 2012;107(12):2210–22.
 30. Yan H, Zhang R, Oniffrey TM, Chen G, Wang Y, Wu Y, et al. Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 2017;14(6):1–15.

Folha em branco