



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA

TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

Revisão Sistemática

Uso de Redes Sociais na Adolescência -

Principais Implicações no Bem-Estar

Psicológico

Deborah Filipa Ascensão Silva

MAIO'2022



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA

TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

Uso de Redes Sociais na Adolescência - Principais Implicações no Bem-Estar Psicológico

Deborah Filipa Ascensão Silva

Orientador

Professor Doutor Lucas Francisco Castelo de Almeida Manarte

Coorientador

Professora Doutora Ivone Martins Patrão

Resumo

Introdução: Atualmente, são várias as plataformas de redes sociais que fazem parte da vida social de quase todos, especialmente dos adolescentes. Estes têm crescido com um acesso cada vez mais precoce a estas tecnologias digitais, que se tornaram uma parte integrante da sua vida pessoal e social. No entanto, como descrito em vários estudos, alguns problemas psicopatológicos são por vezes associados a um uso problemático destas redes sociais. A preocupação com as implicações que esta conectividade constante possa estar a causar no bem-estar dos adolescentes, tem levado a que cada vez mais autores investiguem esta área.

Método: Pesquisa bibliográfica no período de janeiro de 2014 a dezembro de 2021 através de bases de dados científicas tais como PubMed/MEDLINE, EMBASE, PsycINFO e B-ON, com o objetivo de realizar uma Revisão Sistemática da literatura científica sobre as principais implicações do uso de redes sociais no bem-estar psicológico dos adolescentes (10 aos 19 anos de idade).

Resultados: Até agora, a maioria das pesquisas baseiam-se em estudos transversais, existindo vários vieses e gerando uma mistura de pequenas associações positivas, negativas e nulas. Os estudos não oferecem uma forma clara de distinguir a causa do efeito e, conforme estimado, é improvável que tenha significado clínico ou prático.

Conclusão: Embora a comunidade científica tenha feito progressos no conhecimento sobre o impacto que as redes sociais têm na vida dos adolescentes, são necessários mais estudos longitudinais integrando fatores biológicos e ambientais para melhor elucidação sobre o desenvolvimento de psicopatologia.

Palavras-chave: redes sociais, adolescência, implicações, bem-estar psicológico, saúde mental.

Background: Currently, there are several social media platforms that are part of the social life of almost everyone, especially teenagers. These have grown up with an increasingly early access to these digital technologies, which have become an integral part of their personal and social lives. However, as described in several studies, some psychopathological problems are sometimes associated with a problematic use of these social networks. Concern about the implications that this constant connectivity may have on the well-being of adolescents has led more and more authors to investigate this area.

Methods: Bibliographic research from January 2014 to December 2021 through scientific databases such as PubMed/MEDLINE, EMBASE, PsycINFO and B-ON, with the objective of carrying out a Systematic Review of the scientific literature on the main implications of the use of social media on the psychological well-being of adolescents (between 10 and 19 years old).

Results: So far, most research is based on cross-sectional studies, with several biases and generating a mix of small positive, negative and null associations. Studies do not provide a clear way to distinguish cause from effect and, as estimated, are unlikely to be of clinical or practical significance.

Conclusion: Although the scientific community has made progress in the knowledge about the impact that social media have on the lives of adolescents, further longitudinal studies are needed, integrating biological and environmental factors to better elucidate the development of psychopathology.

Keywords: social media, adolescence, implications, psychological well-being, mental-health.

“O trabalho final é da exclusiva responsabilidade do seu autor, não cabendo qualquer responsabilidade à FMUL pelos conteúdos nele apresentados”

Índice

Introdução.....	7
I - Enquadramento Teórico	9
1.1) Definição de Redes Sociais.....	9
1.2) Estatísticas sobre Redes Sociais	10
1.2.1) Estatísticas a Nível Mundial	10
1.2.2) Estatísticas a Nível Nacional.....	11
1.3) Adolescência e Implicações deste Ciclo de Vida	13
1.3.1) Definição de Período da Adolescência.....	13
1.3.2) Cérebro dos Adolescentes e o Fascínio Natural para as Redes Sociais	14
1.3.3) Comportamento Social e Redes Sociais durante a adolescência.....	19
1.4) Uso Benéfico e Uso Problemático das Redes Sociais.....	23
1.4.1) Uso Benéfico das Redes Sociais	24
1.4.2) Uso Problemático das Redes Sociais.....	29
1.5) Implicações no Bem-Estar Psicológico na Adolescência	46
II – Métodos	51
III – Resultados	52
IV – Discussão.....	53
V - Limitações e Desafios para o Futuro.....	57
VI – Conclusão	59
VII – Agradecimentos	60
VIII – Bibliografia	60
IX - Anexos.....	66

“In this age of instant communication, emotions are replacing words, body language replacing language and visuals replacing text.” — Haresh Sippy

Introdução

É uma verdade praticamente irrefutável nos dias de hoje que o mundo mudou completamente desde a criação da internet. É desde então que a vida ganhou uma dimensão digital onde podemos interagir virtualmente com outras pessoas, criar relacionamentos, dar e receber opiniões, acompanhar e participar em conteúdos e entretenimentos, fazer compras online, criar negócios, partilhar e trocar informação e muito mais. (Cataldo et al., 2021)

Chegamos a um ponto em que a realidade física se funde com a realidade digital, de tal forma que é quase impossível separá-las. Se antes as conexões sociais eram conseguidas num ambiente físico externo, atualmente grande parte da nossa vida é criada e compartilhada virtualmente através de redes sociais na internet. (Cataldo et al., 2021)

A adolescência consiste no período do desenvolvimento humano de transição entre a infância e a vida adulta. Caracteriza-se por um processo de maturidade crescente, que envolve uma série de transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais. Embora a maioria dos jovens evolua para adultos saudáveis, a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano que confere vulnerabilidade a problemas do bem-estar psicológico. (Giedd, 2020)

Muitos dos transtornos mentais que se desenvolvem no âmbito da psicopatologia, nomeadamente a depressão, a ansiedade, os transtornos alimentares, as dependências/adições, aparecem pela primeira vez antes da idade adulta, persistindo muitas vezes por toda a vida, criando morbidade a longo prazo e um fardo substancial para a sociedade. (Giedd, 2020) Isto faz-nos questionar o que de facto poderá acontecer durante este período que aumente a vulnerabilidade a estes problemas.

Embora as redes sociais ofereçam um enorme potencial aos adolescentes permitindo a autoexpressão da personalidade e mantendo o contato com uma rede vasta de relacionamentos, vários estudos também têm destacado o risco de consequências negativas no bem-estar psicológico dos mesmos que podem resultar do uso inadequado destas plataformas. (Cataldo et al., 2021)

A construção da personalidade humana no que diz respeito à forma e conteúdo de cada um pensar, sentir e agir, tem como base constituinte as suas vivências e relações interpessoais ao longo da vida. Essa formação acontece em movimento contínuo, ou seja, o ser humano está sempre em desenvolvimento. Cada indivíduo é um ser social e as relações humanas constituem a porta de entrada para o desenvolvimento de cada pessoa. (Giedd, 2020)

Nas redes sociais é possível um relacionamento entre duas ou mais pessoas, e pode ou não contribuir para um desenvolvimento saudável do indivíduo que ali está inserido. Algumas das principais características que contribuem para a alta aderência ao uso das redes sociais é exatamente o seu fácil acesso e fácil interação entre pares. Este tipo de comunicação modificou radicalmente os relacionamentos humanos na sociedade contemporânea e condicionou novas formas de pensar, sentir e agir na realidade dos dias de hoje. (Laranjo et al., 2014)

Os indivíduos que mais utilizam as redes sociais são jovens e adolescentes, contudo, esse panorama tem se alterado com o tempo e cada vez mais cedo as crianças já têm perfis nas redes sociais, além dos idosos que também aderem atualmente a esta modalidade de interação. (SICAD, 2021)

Entender o uso que é feito das redes sociais poderá levar à melhor compreensão do sentido que as pessoas lhes atribuem, seja apenas para lhes permitirem interagir com outros, ou apenas para não serem esquecidas. Vive-se num meio onde quem não publica não é lembrado, criando-se uma necessidade de se mostrar cada vez mais e de aparentar para os outros aquilo que não se é no verdadeiro eu. A busca por uma visibilidade constante dentro das redes sociais pode esconder a dificuldade do indivíduo em relacionar-se no mundo real e agravar ainda mais a sua capacidade de comunicação. (Li et al., 2021)

O presente trabalho resulta da necessidade de, dada a contínua e crescente exposição ao ambiente virtual, se compreender melhor as verdadeiras implicações que o uso das redes sociais tem no bem-estar psicológico, em estádios peculiares do desenvolvimento humano como a adolescência.

I - Enquadramento Teórico

1.1) Definição de Redes Sociais

O termo “rede social” foi usado pela primeira vez em Tóquio, em 1994. Foi nestes primórdios da internet comercial que as primeiras plataformas de redes sociais foram desenvolvidas e lançadas. (Aichner et al., 2021)

É desde então que inúmeros pesquisadores têm formulado definições bastante variadas sobre as redes sociais, sendo que a perceção e a compreensão do que é realmente uma rede social, o que inclui e o que representa também têm vindo a variar consideravelmente. (Aichner et al., 2021)

Estes aspetos podem estar a dificultar a interpretação e a aplicação de resultados de pesquisas nesta área, nomeadamente, ao não haver consenso no que toca às referências das redes sociais como um todo ou apenas como um tipo específico, com características próprias e diferenciadas. (Aichner et al., 2021)

Se até 2010, as redes sociais eram comumente abordadas como uma ferramenta de conectividade para pessoas com interesses comuns, após 2010, o foco mudou completamente para uma abordagem baseada na criação e compartilhamento de conteúdo gerado pelo utilizador. (Li et al., 2021)

Atualmente, as redes sociais são caracterizadas por classes de aplicativos móveis, constituídas por pessoas ou organizações, que lhes permitem receber informações e construir e partilhar conteúdo. Através da criação de um perfil virtual, torna-se possível a interação com pessoas da vida real, quer sejam já conhecidas ou desconhecidas, espalhadas por todo o mundo, permitindo criar e manter relacionamentos “online” e “offline”. (Abi-Jaoude et al., 2020)

É, principalmente, desde 2004 que as redes sociais têm vindo a crescer rapidamente, sendo possível conectar a elas facilmente através da internet em qualquer momento e em qualquer parte do mundo. De acordo com a natureza do conteúdo, o utilizador pode optar, entre uma ampla gama de aplicações, pela plataforma que melhor se adequa ao propósito da sua comunicação. (Abi-Jaoude et al., 2020)

A figura 1 mostra a popularidade das principais redes sociais, classificadas pelo número mundial de utilizadores ativos. (*Ourworldindata.Pdf, n.d.*)

Estas plataformas são amplamente utilizadas em diferentes faixas etárias, grupos e culturas, mas tem-se vindo a demonstrar que são as crianças e os adolescentes os mais fiéis utilizadores. (Oswald et al., 2020)

A própria integração generalizada das tecnologias digitais no currículo escolar, tem feito com que o acesso dos adolescentes a estas plataformas não esteja apenas confinado ao seu uso recreativo, mas atualmente também faça parte integrante e inevitável da realidade destes jovens. (Oswald et al., 2020)

1.2) Estatísticas sobre Redes Sociais

1.2.1) Estatísticas a Nível Mundial

Atualmente, estima-se que 4,88 bilhões de pessoas sejam utilizadores ativos na internet em todo o mundo. Transformando este número em percentagem, o total de pessoas conectadas à rede é de cerca de 61,8% da população mundial, sendo que 90,9% deste público acede à internet através de aparelhos móveis. (*Statista, Companhia Internacional de Dados Digitais, 2021.Pdf, n.d.*)

O número total de utilizadores da internet em todo o mundo cresceu cerca de 222 milhões no espaço de 12 meses (outubro de 2020 a outubro de 2021), mais de 600.000 novos utilizadores a cada dia. (*Statista, Companhia Internacional de Dados Digitais, 2021.Pdf, n.d.*)

O utilizador médio global da internet passa quase 7 horas “online” todos os dias, o que corresponde a mais de 100 dias por ano ou 40% do tempo em que se está acordado, considerando uma noite de sono diária de 8 horas por dia. Os estudos mais recentes mostram que as Filipinas são o país com a média mais alta de utilizadores “online”, cerca de 9 horas e 45 minutos, e o Japão o país com a média mais baixa, cerca de 4 horas e 22 minutos. (*DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.Pdf, n.d.*)

Segundo um estudo feito pela ONU (*Organização das Nações Unidas*), os homens ainda têm mais acesso do que as mulheres ao poder transformador das tecnologias digitais, na maioria dos países do mundo. Mais de metade da população feminina global, cerca de 52%, ainda não usa a internet em comparação com cerca de 42% dos homens.

Não obstante, o uso de redes sociais, a par do uso da internet, também continua a crescer exponencialmente, com utilizadores globais a chegarem aos 4,55 bilhões, o que corresponde a cerca de 57,6% de todas as pessoas no planeta. (*DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.Pdf, n.d.*)

Dados estatísticos mostram ainda que, só no último ano, 409 milhões de novos utilizadores aderiram às redes sociais, o que equivale a um crescimento de mais de 1,1 milhão de novas adesões, com uma média de 13 novos utilizadores a começar a usar uma rede social pela primeira vez a cada segundo. (*DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.Pdf, n.d.*)

Um utilizador global médio das redes sociais gasta todos os dias cerca de 2 horas e 27 minutos conectado, continuando as Filipinas a ser o país com a média mais alta, cerca de 3 horas e 53 minutos e o Japão, novamente, o país com a média diária mais baixa, cerca de 45 minutos. (*DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.Pdf, n.d.*)

Em suma, o mundo gasta mais de 10 bilhões de horas nas redes sociais todos os dias. As tendências atuais sugerem que os utilizadores das redes sociais ainda ultrapassarão o equivalente a 60% da população total mundial em algum momento do primeiro semestre de 2022. (*DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.Pdf, n.d.*)

1.2.2) Estatísticas a Nível Nacional

No que toca à utilização da internet, quando olhamos para os números em Portugal, estima-se que entre os 10,31 milhões de habitantes do país cerca de 8,58 milhões sejam utilizadores “online” (o equivalente a cerca de 86% da população total). (*DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.Pdf, n.d.*)

No que toca à utilização da internet por grupo etário, verificamos que os adolescentes/jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos são a faixa etária com a maior percentagem de consumo e aquela em que praticamente toda a população de estudo é consumidora (figura 2). (*PORDATA, 2021.Pdf*, n.d.) (SICAD, 2021)

No que toca aos números correspondentes à utilização da internet por sexo, verificamos que o sexo masculino apresenta maior percentagem de consumo em comparação com o sexo feminino, 83,6% e 81,2% respetivamente. (*PORDATA, 2021.Pdf*, n.d.)

Ainda no que diz respeito aos números correspondentes à utilização da internet por nível de escolaridade, verificamos que quanto maior o nível de escolaridade (ensino superior > ensino secundário > ensino básico), maior a percentagem de utilização da internet (98,7% > 96,9% > 63,3% respetivamente). (*PORDATA, 2021.Pdf*, n.d.)

Segundo o Instituto Nacional de Estatísticas, entre 2011 e 2019, a proporção de utilizadores da internet que participaram em redes sociais manteve a tendência de crescimento esperada, continuando a ser superior ao longo de todos estes anos ao registado na União Europeia.

Portugal apresenta uma média de tempo “online” de 6 horas e 38 minutos, sendo que, dentro dessa média, um português passa mais de 2 horas só em redes sociais. (*Instituto Nacional de Estatísticas, 2019.Pdf*, n.d.)

Atualmente, sabemos ainda que cerca de 87% dos utilizadores acedem a estas plataformas de redes sociais várias vezes ao dia, o que pode ter sido precipitado também pela situação pandémica a SARS-CoV2 que se viveu e que incentivou ainda mais ao uso generalizado da internet e, conseqüentemente, das redes sociais. (*Instituto Nacional de Estatísticas, 2019.Pdf*, n.d.)

Segundo o relatório do SICAD - *Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências* - Sinopse estatístico de 2019 para jogos e internet, a prevalência do uso da internet na população total era de 60,4% (figura 2). Apurou-se ainda que 97% dos adolescentes/jovens recorriam à internet para aceder a redes sociais, sendo que 35% destes afirmaram ter iniciado a sua utilização antes dos 10 anos de idade. (SICAD, 2021)

Quando olhamos para os dados relativos ao número de horas de utilização das redes sociais por dia, em percentagem, verificamos que esta é superior ao fim de semana em comparação com os dias de semana, variando entre 1 hora por dia a mais de 6 horas por dia (figura 3). (SICAD, 2021)

A percentagem de adolescentes/jovens a utilizar as redes sociais mais do que 4 horas a 6 horas ou mais por dia, é ainda superior para o sexo feminino em comparação com os jovens do sexo masculino (figura 3). (SICAD, 2021)

Neste mesmo relatório, são ainda documentados dados estatísticos em contexto escolar na faixa etária dos 13 aos 18 anos, apurando-se que a percentagem de utilização da internet para redes sociais é praticamente semelhante para dias de escola e dias sem escola, sendo crescente dos 13 para os 18 anos (figura 4). (SICAD, 2021)

1.3) Adolescência e Implicações deste Ciclo de Vida

1.3.1) Definição de Período da Adolescência

A adolescência é definida como o período da vida compreendido entre a puberdade e a independência adulta, que depende do desenvolvimento individual e normas culturais onde o indivíduo se insere e durante o qual, ativamente, desenvolve a sua personalidade. (Calandri et al., 2021)

É caracterizada por um período de grande instabilidade emocional e é um período crucial para a aquisição da capacidade de gestão de emoções autorreguladoras. (Calandri et al., 2021)

Quando comparados com os adultos, os adolescentes são mais abertos, mais socialmente orientados, menos agradáveis e menos conscientes, mais impulsivos e menos capazes de inibir o comportamento, correm mais riscos e procuram experienciar constantemente diferentes sensações. (Dienlin & Johannes, 2020)

Há mais de 2.000 anos, *Sócrates (469-399 aC)* citou “eles têm maus modos, desprezo pela autoridade, mostram desrespeito pelos mais velhos e amam conversa em vez de exercício”.

Cerca de 100 anos depois, *Aristóteles (384-322 aC)* descreveu a “juventude” como “falta de autocontrole sexual, inconstantes nos seus desejos, apaixonados e impulsivos” e citou “a juventude é a idade em que as pessoas são mais dedicadas aos amigos”, destacando a noção de que a adolescência é um período de flutuação e emoções intensas, além da mudança do cenário social desta época da vida.

De facto, durante a adolescência, níveis gerais de satisfação com a vida e a própria autoestima tendem a diminuir e muitas vezes atingem o nível mais baixo de todos os tempos. (Dienlin & Johannes, 2020)

Vários estudos sugerem que jovens adolescentes em diferentes contextos culturais comumente endossam normas que perpetuam as desigualdades de género, e que pais e colegas são especialmente centrais na formação de tais atitudes. (Kågsten et al., 2016)

1.3.2) Cérebro dos Adolescentes e o Fascínio Natural para as Redes Sociais

Ao longo dos últimos anos, têm sido várias as teorias que defendem o argumento de que não evoluímos como seres humanos para olhar continuamente para um ecrã na maior parte das nossas horas de vigília, mas sim para interagir uns com os outros presencialmente, usando tanto os nossos sentidos de olfato, tato e paladar como o visual e o auditivo, os mais requeridos durante o tempo que passamos em frente aos ecrãs.

Também têm sido vários os estudos que descrevem mudanças tanto na anatomia como na fisiologia do cérebro humano associadas ao uso das redes sociais. (Przybylski & Weinstein, 2017)

No entanto, estudos anteriores têm demonstrado que o desejo pelo consumo de ecrãs, nomeadamente de redes sociais, durante o período da adolescência, está perfeitamente alinhado com a biologia do cérebro adolescente. (Mygind et al., 2021)

Segundo um desses estudos, existem três características da adolescência que são particularmente relevantes para o problema em questão: o desejo pela conectividade humana, o desejo pela aventura e o desejo pelo consumo de dados. (Giedd, 2020)

Em relação à primeira característica da adolescência descrita no estudo, o desejo pela conectividade humana, sabe-se que o comportamento é impulsionado pelo desejo que se gera após um estímulo. O substrato neuroanatômico do desejo engloba uma interação complexa de diversos circuitos que incorporam dezenas de componentes do cérebro, nomeadamente áreas específicas do córtex, gânglios basais, tálamo, cerebelo, corpo estriado, amígdala e hipocampo. (Giedd, 2020)

O sistema de recompensa do cérebro passa por mudanças dramáticas durante a adolescência, sendo que uma característica notável deste circuito de recompensa é a vasta gama de estímulos que podem desencadear o mesmo comportamento. Por exemplo, todas as adições (comportamentos repetidos compulsivamente apesar das consequências adversas) aumentam a dopamina numa pequena parte do cérebro denominada *nucleus accumbens*. (Giedd, 2020)

O impressionante conjunto de condições que envolvem o sistema de recompensa cerebral assentam no objetivo primordial de manter a evolução através da sobrevivência e reprodução. Gatilhos óbvios incluem o desejo por comida, sexo, sono, homeostase para calor e frio e segurança. (Giedd, 2020)

No entanto, somos uma espécie que também depende fortemente das conexões sociais para sobreviver. No início da vida, contamos com os membros do nosso agregado familiar para regular a nossa base fisiológica. Durante a adolescência, as conexões sociais fora do agregado familiar tornam-se fundamentais para a nossa existência. (Giedd, 2020)

Estes mecanismos que ocorrem no cérebro são demonstrados em muitos estudos de ressonância magnética cerebral, que foram conduzidos de forma a compreender, por exemplo, o modo como a utilização das redes sociais por parte dos adolescentes se relacionava direta ou indiretamente com a ativação ou inibição de sistemas cerebrais. (Giedd, 2020)

Um estudo exemplificativo disso mesmo mostrou que a alta valorização da recompensa do comportamento dos adolescentes ao conectarem-se com sucesso a outros adolescentes, refletia-se em inúmeras imagens de ressonância magnética funcional através de grandes oscilações em relação à linha de base, tanto para

sentimentos de tristeza por exclusão social, como para sentimentos de alegria por aceitação social. (Giedd, 2020) (Tompson et al., 2020)

Outro exemplo disso mesmo foi a associação entre o número de “gostos” recebidos numa rede social e a atividade desencadeada no sistema de recompensa cerebral, também demonstrado em estudos de ressonância magnética funcional. (Giedd, 2020) (Tompson et al., 2020)

Por outro lado, a rejeição “online” por colegas ou outros utilizadores das suas redes sociais provocava nestes adolescentes um aumento da atividade no córtex pré-frontal, uma área que está fortemente associado à rejeição “offline”, provocando respostas neuronais em áreas que estão geralmente associadas à dor e depressão. (Giedd, 2020)

Em relação à segunda característica da adolescência descrita no estudo, o desejo por aventura, pode parecer que deveríamos ter evoluído para procurar cada vez mais paz, sossego, conforto e segurança, no entanto, os nossos sistemas de recompensa cerebral procuram constantemente envolver-se em aventura pelo estímulo que o próprio desafio desencadeia a nível fisiológico. (Giedd, 2020) (Tompson et al., 2020)

O desejo de pertencer a um grupo e ter uma identidade em comum com os outros é um fervoroso impulso irresistível na adolescência. A busca por aventura, desenvolvendo um senso de domínio e explorando diferentes identidades e valores num ambiente virtual, pode ser tão gratificante para o cérebro dos adolescentes quanto as conquistas no mundo real. (Giedd, 2020)

Estudos que têm sido desenvolvidos na área mostram que, no que diz respeito à distinção entre o que é "virtual" e o que é "real", o nível de sinapses cerebrais não é assim tão grande quanto alguns esperariam. Em ambos, o cérebro recebe informações na forma de padrões de atividade elétrica que ajudam a criar um modelo do mundo. As conquistas virtuais podem ser tão recompensadoras para o cérebro, quanto as conquistas reais. (Giedd, 2020)

No entanto, o fracasso é muito mais fácil de suportar se ninguém estiver a observar, sendo possível refazer algo de novo com um simples toque de uma tecla, um

luxo raramente oferecido no mundo real e que encoraja os mais jovens a assumir cada vez mais riscos no mundo virtual. (Tompson et al., 2020)

Outro aspecto comportamental relevante do período da adolescência é o anseio pelo imediatismo. Neuro anatomicamente, este aspecto relaciona-se com a maturação contínua do lobo frontal, que está envolvido na "função executiva", função esta responsável por tarefas como atrasar a gratificação, controlar a atenção, inibir impulsos e fazer considerações sobre consequências a longo prazo das nossas escolhas. (Giedd, 2020)

A função do lobo frontal está longe de estar ausente nos adolescentes, no entanto não se apresenta tão desenvolvida quanto numa fase mais adulta. (Giedd, 2020)

Numa revisão sistemática da literatura sobre mecanismos de inibição de resposta em adolescentes, os autores descrevem que sistemas cerebrais de "autorreferência" compensam a ativação mais fraca em sistemas cerebrais de "funções executivas", especialmente para adolescentes com maior suporte social. (Tompson et al., 2020)

Segundo os autores desta revisão, o ambiente social em que um indivíduo está inserido influencia a sua capacidade e motivação para se envolver em processos de autocontrole, mas ainda pouco se sabe sobre os mecanismos neuronais subjacentes a esse efeito.

No entanto, e ao contrário do que se esperaria, muitos indivíduos regulam com sucesso o seu comportamento mesmo quando não apresentam forte ativação em regiões cerebrais responsáveis pelo autocontrole, o que leva a crer que existam outros recursos que reforcem estes mesmos processos. (Tompson et al., 2020)

Dadas as evidências de que as interações sociais podem impulsionar o desempenho cognitivo, os autores deste mesmo estudo sugerem que os sistemas cerebrais sociais podem facilitar um melhor desempenho cognitivo, especialmente para indivíduos com recrutamento mais fraco de sistemas cerebrais executivos.

Desta forma, as evidências sugerem que o contexto social pode assim ser relevante para a forma como os indivíduos utilizam os seus cérebros para realizar tarefas cognitivas. (Tompson et al., 2020)

Os processos de autocontrole predizem muitos resultados importantes na adolescência, incluindo o sucesso escolar, comportamentos de risco e implicações no bem-estar psicológico. (Tompson et al., 2020)

Por sua vez, o contexto social também prevê a forma como os adolescentes se envolvem em processos de autocontrole, nomeadamente através dos relacionamentos com a família e os amigos, aspetos facilitadores de um melhor autocontrole ou mesmo protetores contra potenciais efeitos negativos de um autocontrole mais fraco. (Tompson et al., 2020)

Um ponto forte da tecnologia digital e que encaixa na perfeição nesta dinâmica cerebral dos adolescentes é a capacidade destas redes em fornecer resultados imediatos, dar acesso direto à informação desejada e ser fonte de novos estímulos e recompensas imediatas.

A capacidade cerebral para atrasar a gratificação geralmente melhora com a idade, mas a maioria dos adolescentes são mais propensos a escolher mais rapidamente recompensas menores em vez de atrasarem escolhas para recompensas maiores. (Giedd, 2020)

É assim possível que, com tanta gratificação imediata disponível, a motivação para atrasar a recompensa entre os adolescentes possa estar a diminuir e estes estejam a deixar de aprender a disciplina necessária para alcançar objetivos valiosos a longo prazo na vida.

Por último, quanto à terceira característica descrita no estudo, o desejo por consumo de dados, sabe-se que a função primordial do cérebro é avaliar o ambiente e iniciar comportamentos de sobrevivência. Uma das estratégias mais eficazes que o cérebro tem para tal passa pelo fenómeno de imitação do comportamento dos outros. (Giedd, 2020)

Para crianças pequenas, a modelação do comportamento é aprendida muitas vezes com os pais e irmãos mais velhos. Durante a adolescência, esta mesma modelação muda muitas vezes de pais para colegas, sendo a influência dos pares um fator dominante na formação de valores, opiniões e decisões tomadas por estes. (Giedd, 2020)

No que diz respeito à contribuição genética, um estudo recente constatou que os indivíduos geneticamente mais sensíveis a fatores ambientais (nomeadamente detentores de polimorfismos específicos) e com história de superproteção materna percebida, tendem a mostrar um maior índice de deseabilidade social nas redes sociais. (Cataldo et al., 2021)

Também evidências sobre a relação entre o volume de matéria cinzenta cerebral e hábitos de uso das redes sociais, mostraram que a região estriada do cérebro foi a mais associada ao uso inadequado das redes sociais. (Cataldo et al., 2021)

Foi encontrada uma redução do volume de matéria cinzenta no córtex cingulado anterior em indivíduos com tendências para desenvolver uma atitude aditiva em relação ao uso de dispositivos móveis, sugerindo que o uso de redes sociais está altamente envolvido com a área cerebral responsável pelo controlo de mecanismos inibitórios. (Cataldo et al., 2021)

1.3.3) Comportamento Social e Redes Sociais durante a adolescência

Se há algo que não podemos negar no que toca ao comportamento humano e que é transversal para todas as épocas, é a necessidade que o ser humano tem de se relacionar e garantir contatos com os grupos. A grande diferença para os dias atuais é a velocidade e a forma como tudo isto tem acontecido, deixando de ser algo demorado e limitado para ser algo mais rápido e acessível. Isto graças ao aparecimento da internet e das diferentes plataformas de redes sociais, fazendo com que a distância deixe de ser um fator impeditivo para as relações sociais.

É também notória a forma como os meios de comunicação deram uma contribuição enorme para o desenvolvimento do ser humano, devido ao alcance significativo que têm. Com a chegada da internet a comunicação deixou de ser apenas um elemento social e passou a ser algo essencial.

Atualmente, pessoas e organizações também utilizam as redes sociais para se promoverem. São inúmeros os casos de utilizadores que ganham projeção mundial por conta das suas publicações. Cada rede social traz um objetivo para públicos específicos

e uma das principais características que apresenta é permitir a pessoas comuns terem voz e expressarem as suas próprias opiniões. (Laranjo et al., 2014)

O comportamento social gerado nestas redes sociais leva a mecanismos de conexão social que podem ou não ter implicações na vida destes utilizadores. (Laranjo et al., 2014)

Entende-se como definição de conexão social sentimentos de pertença e proximidade para com os outros, bem como satisfação com relacionamentos, apoio percebido e oportunidades para autorrevelação de informações pessoais. É composto por diferentes domínios (pares, escola, família e comunidade) e é um determinante social chave da saúde mental e bem-estar psicológico dos adolescentes. (Winstone et al., 2021)

De facto, vários estudos têm sugerido que os adolescentes estão a recorrer cada vez mais ao uso das redes sociais para melhorar a qualidade das suas amizades, em vez de navegarem na busca de novas conexões pessoais, o que se poderá traduzir tanto em ganhos como perdas ao nível da conexão social. (Tompson et al., 2020)

Segundo a literatura, a conexão social confere benefícios cognitivos ao longo da vida (Hikichi et al., 2017; Beadleston et al., 2019) e várias pesquisas feitas nesta área mostraram benefícios robustos (como aumento do desempenho em tarefas cognitivas, raciocínio verbal e autocontrole) nas conexões sociais em populações de diferentes idades. (Tompson et al., 2020)

Estas plataformas algumas vezes intituladas de comunidades “online”, tornaram-se valiosas uma vez que os seus utilizadores tendem a não fazer a diferenciação entre amigos virtuais e amigos reais, desde que se sintam apoiados e pertencentes a uma comunidade de indivíduos que pensem da mesma forma. (Aichner et al., 2021)

Como quase tudo na vida, existem sempre dois lados da mesma moeda. Essas mesmas ferramentas ao permitirem aos seus utilizadores a possibilidade de expressarem o que pensam, sentem e vivem, sem nenhum filtro, transformam tais plataformas numa espécie de diário virtual, sujeito a quaisquer críticas ou avaliações externas não controladas e permitindo que os próprios criadores de conteúdo possam tornar-se eles mesmos, vítimas dessa exposição exagerada. (Knoll et al., 2015)

Vários autores têm sugerido ainda que as próprias características da comunicação online – incluindo uma comunicação assíncrona e uma ausência de comunicação não-verbal – podem estar a fomentar esta diminuição da inibição social que é vista nas redes sociais e encorajar cada vez mais à partilha de informações pessoais de forma pouco segura. (Nowland et al., 2018)

Entende-se como comunicação síncrona aquela que se refere ao contato imediato entre o emissor (quem envia a mensagem) e o recetor (quem recebe a mensagem), e comunicação assíncrona aquela que é atemporal, ou seja, em que o emissor envia a mensagem, mas não necessariamente o recetor irá recebê-la no imediato. (“American Psychological Association,” 1969)

Estas autorrevelações pessoais partilhadas num ambiente virtual podem, até certo ponto, ser benéficas para o bem-estar psicológico dos mesmos através do aumento de sentimentos de apoio e confiança, mas também podem desencadear efeitos contrários ao espectável. (Nowland et al., 2018)

Têm sido várias as hipóteses colocadas na tentativa de explicar tais mecanismos, sendo a maior parte dos estudos unânimes no que toca a hipóteses tanto de estimulação quanto de deslocamento de uma dada tarefa ou atividade, dependendo estas tanto da quantidade como do tipo de uso associado às redes sociais. (“American Psychological Association,” 1969)

Um estudo qualitativo conduzido em Inglaterra e que avaliou a relação entre o uso das redes sociais e a conectividade social (abrangendo pares e família), através das experiências e perspetivas de uma amostra de adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, concluiu que esta relação não pode ser vista como independente de qualquer conteúdo ou contexto. (Winstone et al., 2021)

Segundo os autores deste estudo, a direção e a valência dos efeitos serão parcialmente determinadas não só pela qualidade das redes sociais “offline” já existentes na vida destes adolescentes, como pelas diferentes atividades e formas como os mesmos dão uso a estas plataformas sociais.

Um uso considerado “passivo” das redes sociais, desprovido de interação social e assumindo uma posição de observador, é improvável que confira os mesmos benefícios que um uso considerado “ativo”, provido de interação social. (Winstone et al., 2021)

Ainda no mesmo estudo, a expansão das redes sociais também foi destacada como um dos principais benefícios do seu uso, uma vez que permitia aos seus utilizadores chegar a mais pessoas.

Em toda a amostra deste estudo houve também opiniões divergentes quanto à existência ou não de diferenças entre o tipo de socialização “online” e presencial.

Em consonância com a hipótese do deslocamento, alguns participantes deste estudo foram da opinião que a socialização por meio das redes sociais era menos gratificante do que a presencial, apontando particularmente para a sensação mais genuína das interações pessoais.

Outros participantes deram opiniões mais alinhadas com a hipótese da estimulação, segundo a qual a socialização online facilitou a interação “offline” quando se tratava de adolescentes em que as próprias personalidades eram mais tímidas ou socialmente “desajeitadas” – um efeito de compensação social.

No que toca às interações familiares, uma parte destes participantes também apontou a possibilidade de o uso inadequado das redes sociais deslocar o tempo gasto a socializar com amigos, do tempo para socializar presencialmente com a família.

Alguns participantes expressaram ainda o desejo de reduzir o seu próprio uso de redes sociais de forma a conseguirem passar mais tempo presencial com essas mesmas pessoas com quem comunicavam “online”.

Em vez de uma relação clara e unidirecional na qual o uso das redes sociais prejudica – por meio de um processo de deslocamento – ou aumenta – por meio da estimulação – a conexão social geral na adolescência, é sugerido pelos autores deste estudo um conjunto complexo de relações recíprocas e circulares nas quais as redes sociais tanto podem desempenhar um papel benéfico ao reforçar as conexões positivas existentes com os pares e a família, como desempenhar um papel deletério ao exacerbar uma sociedade pobre nas suas ligações através da propagação da desconfiança.

1.4) Uso Benéfico e Uso Problemático das Redes Sociais

A conectividade constante dos adolescentes às redes sociais tem criado grandes preocupações na forma como as tecnologias digitais podem estar a influenciar vários aspetos das suas vidas, desde os seus níveis de atividade física, as suas capacidades de interagir e comunicar com outras pessoas na "vida real", até aos possíveis malefícios que possam estar a causar no bem-estar dos mesmos. (Kelly et al., 2018)

O bem-estar psicológico e a saúde mental dos jovens/adolescentes nas últimas décadas têm sido uma área de grande preocupação de saúde pública, globalmente com encargos sociais e económicos bastante substanciais e que têm aumentado consideravelmente nos últimos tempos. (Kelly et al., 2018)

No entanto, atualmente acredita-se que o uso das redes sociais possa ter implicações tanto negativas como positivas na vida dos adolescentes, para quem estas se tornaram parte integrante da vida diária. (Ryan et al., 2017)

Vários estudos têm defendido a ideia de que uma conectividade baseada na comunicação através das redes sociais pode não funcionar da mesma maneira que a da forma tradicional, principalmente no que toca aos benefícios para a saúde mental. Isto pode dever-se, fundamentalmente, à diferente natureza de uma rede social em comparação com uma interação presencial e autêntica. (Shensa et al., 2020)

Por outro lado, já são vários os estudos que também têm demonstrado o papel benéfico que as redes sociais podem desempenhar na vida dos adolescentes, nomeadamente ao facilitarem o acesso a fontes de informação e apoio ou ao representarem uma forma de aumentar, fortalecer ou manter conexões, principalmente para aqueles com menores apoios "off-line", fatores estes que podem propiciar um efeito protetor para a saúde mental e bem-estar psicológico dos mesmos. (Przybylski & Weinstein, 2017)

Neste sentido, surgiu uma nova hipótese que se encontra em estudo relativamente a esta problemática – "The Goldilocks Hypothesis". De acordo com esta hipótese, o uso de tecnologia em níveis moderados não é intrinsecamente prejudicial e pode até ser vantajoso num mundo conectado. (Przybylski & Weinstein, 2017)

Segundo os autores da mesma, considera-se que o “uso excessivo” das tecnologias digitais pode de fato deslocar atividades alternativas, por exemplo, interferindo na escola ou em atividades extracurriculares ou outras atividades sociais, mas acredita-se também que o uso “muito baixo” das mesmas possa privar os jovens/adolescentes de informações sociais importantes e atividades de pares. (Przybylski & Weinstein, 2017)

De acordo com a hipótese do deslocamento, a relação entre tempo de ecrã e bem-estar é negativa, pois cada “dose” de tempo de ecrã toma o lugar de atividades alternativas que podem ser mais satisfatórias. No entanto, pesquisas recentes sugerem que esse pressuposto pode não descrever com precisão o papel da tecnologia digital na vida cotidiana. (Przybylski & Weinstein, 2017)

De facto, os adolescentes devem desenvolver a sua identidade e construir habilidades sociais e de vida, e isso promove o bem-estar. A tecnologia oferece assim oportunidades para procurar desafios de desenvolvimento de forma satisfatória. (Przybylski & Weinstein, 2017)

Desta forma, existem boas razões para acreditar que o uso com moderação das tecnologias digitais possa não ser disruptivo e que poderá até mesmo apoiar o desenvolvimento.

Apesar disso, na grande maioria dos estudos desenvolvidos na área a maior parte das conclusões obtidas dão conta de resultados mistos entre positivos, negativos e nulos, o que leva a crer que esses mesmos resultados associados ao uso das redes sociais podem variar de maneira sistemática ou mesmo conter diversos vieses de informação, o que permite levantar a questão de se os benefícios poderão ou não superar o potencial dano das mesmas. (Ryan et al., 2017)

1.4.1) Uso Benéfico das Redes Sociais

Tem-se constatado que a maior parte dos estudos realizados nesta área se têm focado quase totalmente num uso problemático das redes sociais, com o intuito de se conseguir compreender melhor até que ponto esta relação se traduzirá em ganhos

nocivos, tanto na atualidade como num futuro próximo, para o bem-estar dos indivíduos especialmente dos mais novos. (Malinauskas & Malinauskiene, 2019)

São já muitas as pesquisas e estudos a demonstrar que um uso inadequado diário de redes sociais tem despoletado um efeito negativo no bem-estar psicológico dos indivíduos, principalmente nas crianças, pré-adolescentes e adolescentes, tornando-os mais propensos a problemas de saúde mental. (Schønning et al., 2020)

No entanto, e apesar de alguns resultados estatisticamente significativos terem sido encontrados nesta vertente problemática do uso das redes sociais, também outros estudos foram descrevendo alguns resultados a favor de um uso benéfico das mesmas durante a adolescência. (Lysenstøen et al., 2021) (Przybylski & Weinstein, 2017) (Laranjo et al., 2014)

Um exemplo de um aspeto bastante positivo associado ao uso de redes sociais durante a adolescência, é estes poderem ter acesso a fontes de informação e conhecimento não só dentro da saúde em geral como também dentro da própria saúde mental. (Laranjo et al., 2014)

Uma revisão e meta-análise que estudou a influência das redes sociais na mudança de comportamento em saúde, encontrou um efeito estatisticamente positivo entre o uso de determinadas redes sociais e mudanças de comportamento a nível da saúde, impulsionando assim o incentivo para mais pesquisas nesta área. (Laranjo et al., 2014)

Outro aspeto positivo do uso de redes sociais durante a adolescência relaciona-se com o facto de que os adolescentes, atualmente, fazem uso dessas mesmas redes para dar e receber apoio, tanto dos seus pares como de indivíduos desconhecidos (Gibson e Trnka, 2020), para partilhar emoções e responder apropriadamente ao compartilhamento de emoções (Bazarova et al., 2015; Vermeulen et al., 2018) e mesmo para cooperar com os adolescentes com os quais se identificam. (Lysenstøen et al., 2021)

Por exemplo, embora muitas pessoas possam pensar em jogos como uma atividade socialmente isolante, pesquisas indicam que as vitórias nos jogos são uma das primeiras informações que 38% dos rapazes adolescentes compartilham quando encontram alguém com quem gostariam de ser amigos. (Przybylski & Weinstein, 2017)

Da mesma forma, 83% dos adolescentes dizem que as redes sociais fazem com que eles se sintam mais conectados com os seus amigos e 68% dizem ter recebido apoio social ao usar tecnologias digitais em tempos difíceis ou desafiadores. (Przybylski & Weinstein, 2017)

Assim, as redes sociais permitem que os adolescentes se conectem mais uns com os outros e tenham um acesso facilitado a fontes de apoio e comunicação que, de outra forma, poderiam não conseguir fazê-lo tão facilmente. (Lysenstøen et al., 2021)

Alguns estudos revelam que a terceira fonte mais comum de ajuda para os adolescentes que sofrem problemas no âmbito da psicopatologia, nomeadamente ansiedade e depressão, é a internet. (Hall et al., 2019)

De facto, investigações recentes na área têm encontrado resultados consonantes com isso mesmo, demonstrando que os adolescentes recorrem frequentemente às redes sociais para procura de informações sobre saúde e, aqueles com menor bem-estar psicológico (mais ansiosos e depressivos), demonstram ser mais propensos à procura “online” de algum tipo de suporte para se sentirem melhor com eles mesmos. (Rideout e Fox, 2018)

Além disso, as tecnologias digitais como as redes sociais podem ajudar a mitigar as preocupações sobre o isolamento e solidão entre os adolescentes, ao proporcionarem uma rede extensa de possíveis conexões. (Tang et al., 2021)

Nesse sentido, vários estudos têm demonstrado que o uso de redes sociais foi percebido e sentido pelos adolescentes como uma forma de fortalecer ou manter a conexão com os pares para aqueles com oportunidades reduzidas de socialização “offline”, proporcionando um efeito protetor para possíveis riscos resultantes da pouca conexão com os pares e para sentimentos de solidão. (Tang et al., 2021)

Este recurso pode servir ainda como uma ferramenta de proteção em algumas circunstâncias em que haja riscos psicológicos associados à fraca ligação do núcleo familiar ou à reduzida socialização “offline”. (Winstone et al., 2021)

Abordando uma perspetiva mais relacional, acredita-se que as redes sociais também tenham um grande impacto no fortalecimento de relacionamentos, quer seja

através do compartilhamento de eventos importantes da vida na forma de atualizações de status, quer seja através da publicação de fotografias, vídeos, entre outros, reforçando ao mesmo tempo os próprios encontros pessoais. (Aichner et al., 2021)

Um estudo realizado num grupo de estudantes, mostrou que para 91,7% dos adolescentes da amostra em questão, a principal razão para o uso das redes sociais era para a comunicação com as suas famílias e amigos. Além disso, 50% dos mesmos comunicavam com os seus familiares e amigos todos os dias e outros 40% pelo menos alguns dias por semana. (AlFaris et al., 2018)

No que toca a relacionamentos do tipo amoroso, vários estudos sugerem que as redes sociais influenciam significativamente aspetos românticos da vida. Além de facilitarem a interação humana, as tecnologias de comunicação também estão a moldar e definir vários aspetos dos relacionamentos. (Tang et al., 2021)

Alguns estudos demonstram que as redes sociais são mais importantes nas fases iniciais de um relacionamento amoroso e que têm uma influência significativa a longo prazo no relacionamento de muitos casais. (Liu et al., 2016)

Estas podem ajudar a iniciar um relacionamento romântico e dar vantagens relativas, especialmente a indivíduos introvertidos, que de outra forma evitariam o contato presencial e, conseqüentemente, comunicariam muito menos. (Liu et al., 2016)

Além disso, em alguns casos, os relacionamentos românticos “online” são preferíveis aos presenciais, uma vez que despoletam sensações semelhantes e permitem que os utilizadores evitem desconfortos desnecessários. (Liu et al., 2016)

Um exemplo disso mesmo diz respeito a situações de rejeição que, através das redes sociais, para alguns autores, são menos dolorosas em comparação com situações de rejeição presencial. (Tang et al., 2021)

Os utilizadores das redes sociais têm ainda a vantagem de poder escolher com tempo e ponderação o que querem dizer ou exprimir, não precisando sequer de preocupar-se com a sua aparência física enquanto conversam “online”, tornando-se um ambiente menos stressante para iniciar relacionamentos amorosos do que em encontros e conversas presenciais. (Giedd, 2020)

No entanto, também foram identificadas diferenças nas percepções de significado destes utilizadores, em que as mulheres atribuíam sentimentos de comprometimento e intensidade mais do que os homens, o que trazia implicações dessa discrepância na satisfação do relacionamento romântico. (Liu et al., 2016)

Ainda um último exemplo de um uso benéfico das redes sociais diz respeito a estudos que foram desenvolvidos sobre comportamentos pró-sociais “online”, um aspeto que, segundo alguns autores, parece ter um impacto bastante positivo no bem-estar psicológico. (Lysenstøen et al., 2021)

O comportamento pró-social foi convencionalmente definido como ações voluntárias destinadas a beneficiar outros. Esses comportamentos podem ajudar, confortar, partilhar com e apoiar outros. (Lysenstøen et al., 2021)

Comportamentos pró-sociais podem ser motivados por uma variedade de fatores, como obter uma recompensa, obter aprovação de outros, agindo de acordo com as normas sociais ou por genuína simpatia. (Lysenstøen et al., 2021)

Estudos descrevem que o comportamento pró-social “offline” está associado a vários resultados, como melhor desempenho académico (Carlo et al., 2018), maior autoestima e maior sensação subjetiva de bem-estar psicológico. (Lysenstøen et al., 2021)

Da mesma forma, o comportamento pró-social “online” ou comportamento pró-social num contexto digital (durante a utilização da internet), pode fornecer resultados semelhantes. Assim como o potencial para comportamentos prejudiciais na internet é amplo, o potencial para comportamentos pró-sociais também é extenso. (Lysenstøen et al., 2021)

No entanto, embora os estudos desenvolvidos nesta área tenham encontrado uma associação entre o comportamento pró-social e o uso de redes sociais entre adolescentes, os resultados não foram fortes o suficiente para estabelecer uma associação estatisticamente significativa. (Lysenstøen et al., 2021)

1.4.2) Uso Problemático das Redes Sociais

O conceito de uso problemático das redes sociais emerge dentro do conceito de uso problemático da internet. Este conceito não é visto como uma doença, patologia ou perturbação clínica (Pontes et al., 2016), mas sim como um padrão distinto de cognições e comportamentos que originam resultados negativos para a vida. (Assunção e Matos, 2017)

Alguns autores referem que o uso problemático da internet se situa numa fase intermédia da severidade do problema e é de natureza benigna, enquanto a adição à internet situa-se no extremo superior da severidade do problema, impondo a experiência de graves consequências negativas para a vida. (Cheng et al., 2021) (Tokunaga, 2015)

Este termo surgiu para definir o uso da internet que provoca, na vida das pessoas, dificuldades psicológicas, sociais, académicas e/ou profissionais e para a maior parte dos autores, o termo “problemático” é mais adequado pois apresenta menos discordâncias teóricas do que outras terminologias. (Cheng et al., 2021)

É de referir ainda que, em muitas investigações, o uso problemático da internet está relacionado com a presença de várias comorbilidades, tais como perturbações do humor, de ansiedade, de controlo dos impulsos e de personalidade, de adição, assim como com a presença de vários fatores de risco, tais como, idade, sexo, falta de suporte emocional, funcionamento familiar deficitário, défice de habilidades sociais, isolamento social, bem-estar emocional mais pobre e fraco desempenho académico. (Cataldo et al., 2021) (*Dependências Online.Pdf*, n.d.)

Vários estudos têm demonstrado a crescente necessidade deste fenómeno ser encarado com seriedade tanto por psicólogos, psiquiatras e neurocientistas, como pelas próprias entidades reguladoras de cada plataforma social e até pelas próprias famílias envolvidas. (Pontes et al., 2015) (*Dependências Online.Pdf*, n.d.)

Por se tratar de um fenómeno relativamente recente na literatura, existe uma grande diversidade de abordagens conceptuais que têm vindo a ser feitas nesta

temática, além das muitas incertezas relativas ao seu diagnóstico e caracterização clínica. (Pontes et al., 2015) (*Dependências Online.Pdf*, n.d.)

Até à data, ainda não existe um instrumento de avaliação consensualmente utilizado na investigação, nem critérios consensuais para o mesmo, o que origina diversas inconsistências e diferenças metodológicas na literatura, respeitantes à natureza, às taxas de prevalência da problemática e à sua existência ou não, que têm dificultado o progresso nesta área. (Pontes et al., 2015)

Atualmente, a perturbação do jogo (“gambling disorder”) é a única dependência comportamental aceite no DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Revision*) e, relativamente às potenciais dependências da internet, apenas a perturbação do jogo pela internet (“internet gaming disorder”) foi adicionada ao DSM-5 e ICD-11 (*International Classification of Diseases, 11th Revision*), como uma perturbação potencial que requer mais investigação e experiência clínica de modo a ser considerada uma perturbação oficial. (Gmel et al., 2017)

Até ao momento, não há evidências suficientes que permitam a definição de critérios de diagnóstico, necessários para identificar os comportamentos problemáticos relacionados com a internet como perturbações mentais, por isso ainda não foram incluídos no DSM-5 como perturbações não relacionadas com substâncias, à semelhança das anteriores (APA, 2013; Clark, 2014; SICAD, 2017).

Dentro dos vários estudos que se têm desenvolvido nesta área, acredita-se que um dos mecanismos mais associado a esta problemática e que está envolvido no desenvolvimento da identidade do indivíduo desde a infância seja a comparação social, mecanismo pelo qual se pode gerar tanto uma autoavaliação positiva como negativa, afetando a forma como cada indivíduo, especialmente na fase adolescente, se percebe a si mesmo e à sua qualidade de vida. (Cataldo et al., 2021)

A comparação social está intimamente ligada à autoestima, que, por sua vez, se ressent do efeito da avaliação cognitiva individual, agindo como um moderador no processamento da comparação. (Cataldo et al., 2021)

Como consequência, níveis mais baixos de autoestima podem representar um fator de risco para as pessoas que recorrem mais vezes a comparações com a vida dos outros. (Cataldo et al., 2021)

Estes resultados parecem ser mais evidentes para o sexo feminino do que para o sexo masculino, sugerindo que as características intrínsecas do desenvolvimento da identidade feminina podem representar uma vulnerabilidade para uma autoavaliação mais negativa, especialmente ao comparar ou avaliar características físicas ou atratividade. (Cataldo et al., 2021)

A preocupação de se receber “feedbacks” desfavoráveis é ainda mais forte durante a adolescência, quando a identidade do eu está a ser desenvolvida. Como consequência, a abordagem das redes sociais pode ser ambígua: a pessoa deseja usá-la para ser reconhecido como interessante e “gostado”, mas, simultaneamente, também gosta de evitar ser julgado negativamente ou ridicularizado. (Cataldo et al., 2021)

Cria-se assim uma ansiedade social que se traduz pela preocupação duradoura de se ser julgado negativamente pelos outros durante um desempenho social ou circunstâncias sociais. (Cataldo et al., 2021)

O contexto familiar representa um fator de grande interesse na modelação do comportamento social, especialmente em fases do desenvolvimento dos adolescentes cuja percepção dos próprios pais e o respetivo comportamento dos mesmos para com estes, pode influenciar um uso mais ou menos abusivo das redes sociais. (Cataldo et al., 2021)

Vários estudos ainda argumentam que as redes sociais e a internet no geral, são usadas para compensação de débitos e como uma estratégia de enfrentamento específica, tendo como consequência o seu uso problemático. (Hussain et al., 2021)

Exemplos disso são os pressupostos teóricos de dois autores que afirmam haver uma associação entre o uso problemático das redes sociais e as características psicossociais que impulsionam o comportamento, como forma de experimentar algum tipo de gratificação de determinadas necessidades ou como compensação de déficits existentes. (Hussain et al., 2021)

Assim, partindo destes pressupostos e tendo em conta que grande parte das redes sociais mais utilizadas pelos adolescentes são por si só fatores predisponentes para mecanismos de comparação social, é espectável que a própria criação da identidade dos fiéis utilizadores destas redes sociais durante as principais fases do desenvolvimento humano, possa estar em profunda mudança.

De acordo com uma pesquisa publicada pela “*American Psychological Association*”, nos últimos anos menos de 20% dos adolescentes norte-americanos referiram ler um livro, uma revista ou um jornal diariamente por prazer, enquanto mais de 80% afirmaram usar as redes sociais todos os dias.

Segundo os autores desta pesquisa, estes resultados não são atribuíveis a um menor grau de inteligência entre os jovens adolescentes, mas apenas exibem a menor capacidade que estes apresentam em conseguirem focar-se por longos períodos numa simples tarefa como é a leitura de um livro, uma ação crucial para entender questões complexas e desenvolver habilidades de pensamento crítico. (“*American Psychological Association*,” 1969)

Outros autores também demonstraram que quase todos os adolescentes nos Estados Unidos (cerca de 95%) têm pelo menos um dispositivo móvel próprio. (Shensa et al., 2020)

Um outro estudo conduzido em adolescentes com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos, residentes em sete países europeus diferentes, também demonstrou que 80% dos adolescentes da amostra possuíam um telemóvel (Mascheroni et Ólafsson., 2014).

Da mesma forma, o acesso a estes dispositivos móveis também tem se demonstrado começar cada vez mais cedo, principalmente pelo fácil acesso do qual dispõem, sendo que dados estatísticos revelam que, atualmente, a idade de início de utilização de uma rede social entre os adolescentes está a cair para os 12-13 anos. (Statista, Companhia Internacional de Dados Digitais, 2021.Pdf, n.d.)

Numa amostra de jovens adolescentes que frequentavam escolas públicas num grande estado do Sudeste Americano, quase metade (48%) dos alunos de 11 anos de

idade afirmaram possuir um telemóvel, com um aumento acentuado para 85% dos adolescentes aos 14 anos. (Odgers & Jensen, 2020)

Também de acordo com um estudo italiano, cerca de 85,8% dos adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos tinham acesso regular ao telemóvel, sendo que 75% destes usavam-nos durante as atividades escolares, 45% dormiam com eles debaixo das almofadas e 60% consultava-os durante a noite. Além disso, 57% dos mesmos, utilizavam o seu telemóvel nos primeiros dez minutos após o acordar e 80% adormeciam a segurá-los. (Bozzola et al., 2019)

Vários estudos têm demonstrado ainda correspondências entre o tempo digital aumentado e alterações do padrão do sono (Martin et al., 2020) e mau desempenho escolar. (Giedd, 2020)

Um exemplo disso foram dados recolhidos de alguns estudos, onde estudantes do ensino médio e ensino superior que verificavam as suas redes sociais pelo menos uma vez durante um período de estudo de 15 minutos, obtinham notas mais baixas. (Giedd, 2020)

Outro aspeto ainda que se pensa ter agravado bastante este uso problemático das redes sociais foi o início da pandemia pelo SARS-CoV2 em 2020, que, consequentemente, pela quarentena necessária para redução do contágio viral, fez com que a maior parte dos indivíduos se distanciassem fisicamente e, com isso, aumentasse o uso das redes sociais diariamente. (Meherali et al., 2021) (Ren et al., 2021)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, os dados confirmam esse pressuposto uma vez que o surto de COVID-19 elevou bastante o risco de transtornos psiquiátricos em adolescentes. (OMS.Pdf, n.d.)

De facto, estudos recentes na China mostram que, em adolescentes, a prevalência de sintomas moderados a graves de problemas de saúde mental dobraram após a pandemia, especialmente os transtornos depressivos e relacionados à ansiedade. (Ren et al., 2021)

Quanto maior foi a exposição às redes sociais durante a pandemia, maior frequência de sintomas de ansiedade ou depressão foram descritos nessa população. (Ren et al., 2021)

Também a qualidade do sono foi um dos aspetos com a relação mais próxima ao aparecimento de transtornos de humor em adolescentes chineses durante a pandemia pelo SARS-CoV2. (Ren et al., 2021)

Um estudo que analisou as relações entre ansiedade, bem-estar subjetivo, consumo de redes sociais e comportamentos de busca de segurança durante a pandemia pelo SARS-CoV2, revelou que as redes sociais se tornaram a principal fonte de informação sobre a COVID-19 e que, quanto mais os participantes procuravam obter informações sobre a COVID-19 nestas redes, mais sentimentos de preocupação adquiriam. (Luo et al., 2021)

Em particular, indivíduos com problemas de saúde mental, foram os mais propensos a serem vulneráveis pelo desenvolvimento de níveis de preocupação e ansiedade superiores, sentimentos estes que, segundo os autores, resultam de uma resposta emocional excessiva e não de uma avaliação cognitiva, o que poderá causar comportamentos indesejáveis e de risco. (Luo et al., 2021)

Apesar destes resultados, não podemos deixar de parte o facto de que, durante este período, as redes sociais também têm sido fundamentais para a interação social e para reduzir o isolamento imposto, permitindo a todos estar em comunicação com os seus entes queridos fisicamente afastados e criando um sentimento de união generalizado em determinados momentos. (Ren et al., 2021)

No entanto, ainda é muito desconhecido para toda a população o verdadeiro impacto que esta situação possa ter provocado ao nível do bem-estar psicológico, tanto na faixa etária da adolescência como em todas as restantes. (Ren et al., 2021)

1.4.2.1) Comorbilidades Associadas ao Uso Problemático das Redes Sociais

Tal como referido anteriormente, o uso problemático da internet e, consequentemente, das redes sociais está relacionado com a presença de várias comorbilidades.

Desta forma, serão abordadas de seguida não todas, mas apenas aquelas cuja maior parte dos estudos científicos desenvolvidos na área encontraram uma associação estatisticamente significativa.

1.4.2.1.1) Perturbação da Ansiedade e Depressão

Tanto a perturbação da ansiedade como a depressão apresentam critérios de diagnóstico bem definidos pelo DSM-5, assim como pelo ICD-11, sendo que dados estatísticos estimam que até 2030 a depressão se torne a principal causa mundial de anos de vida ajustados por incapacidade, dados alarmantes para a atualidade. (Dienlin & Johannes, 2020)

De facto, o uso das redes sociais tem sido especialmente associado a problemas de saúde mental, sendo já várias as meta-análises que têm encontrado uma associação estatisticamente significativa entre o uso de redes sociais e depressão, ansiedade e sofrimento psíquico em adolescentes. (Lysenstøen et al., 2021)

Recentes aumentos nas taxas de depressão, ansiedade e suicídio, especialmente entre adolescentes do sexo feminino, os maiores utilizadores destas redes sociais, levaram alguns autores a afirmar que os telemóveis e as redes sociais podem estar a impulsionar aumentos nos comportamentos suicidas, na depressão e nos sentimentos de solidão. (Odgers & Jensen, 2020)

Nos Estados Unidos, houve aumentos rápidos e sem precedentes no número de adolescentes com sintomas depressivos e comportamentos suicidas. (Odgers & Jensen, 2020)

As mortes por suicídio têm aumentado em todas as faixas etárias, mas foram especialmente drásticas no sexo feminino, tendo a taxa de suicídio triplicado entre meninas dos 10 aos 14 anos de idade de 1999 a 2017. (Odgers & Jensen, 2020)

Estes aumentos soaram como alarmes entre os pais, prestadores de cuidados e educadores, dado a carga de doenças e consequências potencialmente devastadoras e mortais para os jovens e para as suas famílias. (Odgers & Jensen, 2020)

Uma meta-análise resumindo as associações entre o uso da tecnologia digital e a saúde mental dos adolescentes, especificamente no que toca a experiências de depressão e ansiedade, mostra que as associações entre o tempo digital e os sintomas de internalização são frequentemente mistas entre resultados positivos, negativos e nulos. (Odgers & Jensen, 2020)

Também uma revisão sistemática, uma das primeiras a fornecer uma visão abrangente de pesquisas que examinaram a relação bidirecional e longitudinal entre o tempo digital e a internalização de sintomas de saúde mental em adolescentes, relatou que a associação entre o tempo digital e subsequentes sintomas depressivos foi estatisticamente mais significativa em comparação com outros tipos de sintomas internalizantes, nomeadamente ansiedade e autoestima. (Tang et al., 2021)

Outra meta-análise de estudos observacionais que avaliou a associação dose-resposta do comportamento sedentário baseado no tempo digital e depressão, em crianças e adolescentes, constatou que o tempo digital foi associado à depressão segundo um efeito dose-resposta não linear. (Liu et al., 2016)

Um maior risco de depressão foi associado a um tempo digital que excedia as 2 horas por dia, enquanto um menor tempo digital foi associado a um menor risco de depressão, com o menor risco associado igual ou inferior a 1 hora por dia de tempo digital. (Liu et al., 2016)

Em comparação com os grupos controlo deste estudo, os adolescentes com mais tempo digital diário tiveram um aumento de 12,3% no risco de depressão. Os adolescentes com 2.5 horas, 3 horas, 4 horas ou ≥ 5 horas de tempo digital por dia, tiveram um risco aumentado de 8%, 19%, 46% e 80% respetivamente, em relação ao grupo controlo (tempo digital inexistente ou insignificante). (Liu et al., 2016)

Outra revisão sistemática recente sobre comportamentos de procura de ajuda digital, concluiu que muitos jovens que sofriam de problemas de saúde mental estavam a despende o seu tempo digital também na procura de formas de aliviar ou compreender melhor os seus sintomas. (Odgers & Jensen, 2020)

São também os adolescentes que parecem usar cada vez mais as redes sociais como forma de comunicar sentimentos de angústia ou tristeza, especialmente aos seus núcleos de amizades. (Marchant et al., 2018)

Várias pesquisas têm demonstrado que adolescentes, principalmente do sexo feminino, revelam preferência em falar sobre os seus sentimentos e emoções de forma digital em vez de pessoal, preferindo as redes sociais como forma de escapar a emoções negativas. (Marchant et al., 2018)

Em um estudo longitudinal, os autores demonstram que a percepção de solidão é um preditor positivo para o uso mais intenso das redes sociais, uma vez que pode representar uma solução para aliviar o humor deprimido que muitas vezes é sentido nesta faixa etária. (Cataldo et al., 2021)

Um relatório recente também com dados longitudinais, veio sugerir, tal como outros autores, que adolescentes do sexo feminino podem ser de facto os mais afetados por questões de saúde mental do que os adolescentes do sexo masculino. (Kelly et al., 2018)

A abundância de imagens digitais manipuladas de beleza idealizada, estão ligadas a percepções individuais de imagem corporal e autoestima que, por sua vez, estão associadas a graves problemas de saúde mental. (Kelly et al., 2018)

Como descrito anteriormente, os adolescentes são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de baixa autoestima e isso pode ser exacerbado por experiências digitais, nomeadamente na obtenção de “feedbacks” negativos e comparações sociais negativas. (Kelly et al., 2018)

Num estudo conduzido no Reino Unido entre adolescentes de 14 anos, foi encontrada uma associação entre o uso das redes sociais e sintomas depressivos, tendo

também esta associação sido mais forte para o sexo feminino do que para o sexo masculino. (Kelly et al., 2018)

Também o mesmo estudo, mostrou que adolescentes do sexo feminino com maior uso das redes sociais no início da adolescência, apresentaram pior bem-estar psicológico vários anos mais tarde.

Na tentativa de entender melhor estes achados, algumas pesquisas direcionadas a amostras de adolescentes relataram que adolescentes do sexo feminino geralmente revelavam menor autoeficácia emocional do que os do sexo masculino, especialmente na gestão de emoções negativas. (Calandri et al., 2021)

A baixa autoeficácia emocional provou estar relacionada a um menor bem-estar subjetivo e maiores sintomas depressivos entre os adolescentes, especialmente do sexo feminino. (Calandri et al., 2021)

O papel da regulação emocional tem sido bastante estudado nos adolescentes no que toca ao uso problemático da internet e estudos mostraram que altos níveis de competências a nível social e emocional, estavam relacionadas a menor abuso da tecnologia (Nasaescu et al., 2018) e que a capacidade de regular e gerenciar emoções pode contrastar com um uso problemático da internet entre os adolescentes. (Bruno et al., 2014; Pace et al., 2019)

De facto, do ponto de vista descritivo, são os adolescentes do sexo feminino os que passam mais tempo nas redes sociais, relatando maiores sentimentos depressivos, menor bem-estar afetivo e menor satisfação com a vida, resultados estes que estão de acordo com estudos anteriores. (Carrasco et al., 2017)

Notavelmente, quando adolescentes do sexo feminino possuíam altos níveis de autoeficácia na regulação emocional, o maior uso de redes sociais não só não aumentava sentimentos depressivos como estava associado a maiores sentimentos de bem-estar afetivo e maior satisfação com a vida. (Ma, 2018)

Como se tem demonstrado na literatura, pode haver realmente muitas dificuldades nesta gestão de emoções no início da adolescência e, conseqüentemente, maiores níveis de sofrimento psicológico e depressão. (Calandri et al., 2021)

Segundo vários autores, também o “cyberbullying” tem sido um fenómeno bastante preocupante e que pode ter um impacto sério tanto em crianças como adolescentes, uma vez que está intimamente associada a depressão, ansiedade, baixa autoestima e mau desempenho académico tanto para os agressores como para os intimidados. (Lysenstøen et al., 2021)

O “cyberbullying” é o “bullying” realizado por meio das tecnologias digitais. Pode ocorrer tanto nas redes sociais como em plataformas de mensagens, plataformas de jogos e telemóveis.

É o comportamento deliberado, repetido e hostil, praticado por um indivíduo ou grupo, com intuito de prejudicar, assustar, enfurecer ou envergonhar aquele/ aqueles que são escolhidos como vítimas e tem se tornado cada vez mais prevalente na sociedade, especialmente entre os adolescentes. (Hussain et al., 2021)

1.4.2.1.2) Perturbações do Comportamento Alimentar

As perturbações do comportamento alimentar ou transtornos alimentares como descrito no DSM-5, são doenças psiquiátricas caracterizadas por hábitos alimentares irregulares e preocupações anormais sobre peso e formas corporais. Tais perturbações são crónicas, difíceis de recuperar, propensas a recaídas e muitas vezes com sequelas graves. (Zhang et al., 2021)

Muitos estudos têm demonstrado que as alterações do comportamento alimentar tornam os indivíduos mais vulneráveis a outras doenças psiquiátricas, como a ansiedade e depressão, bem como a doenças físicas, como a diabetes e obesidade, entre outras complicações inespecíficas, nomeadamente ao nível da coesão familiar e da própria condição financeira. (Zhang et al., 2021)

Atualmente, sabe-se que milhões de pessoas sofrem de perturbações do comportamento alimentar, sendo a probabilidade geral de se ser afetado por tais sintomas, ao longo da vida, cerca de 10%. (Schaumberg et al., 2017)

Estudos na área revelam que principalmente para as mulheres jovens que usam as redes sociais, as fotografias ou qualquer outro conteúdo que vêm publicado, geralmente promovem a magreza como a forma ideal de beleza. (Zhang et al., 2021)

Na maioria dos casos, as imagens apresentadas nas redes sociais correspondem a padrões de beleza perfeitos, com imagens de corpos esbeltos, tonificados e musculados, levando a que a maioria das sociedades e culturas acreditem ser verdadeiramente a forma ideal do corpo. (Carrotte et al., 2017)

Os indivíduos que se identificam com estes padrões de beleza lutam para atingir esse ideal, às vezes sob forte pressão psicológica, pois nem todos conseguem atingir tais padrões mesmo após prática de exercício físico e um controlo rigoroso da ingestão alimentar. (Zhang et al., 2021)

O facto de qualquer indivíduo poder publicar livremente qualquer conteúdo que atenda aos requisitos das redes sociais, faz com que, indiretamente, os utilizadores dessas mesmas redes, especialmente adolescentes e jovens do sexo feminino, foquem mais a sua atenção nas aparências do que nos próprios sentimentos envolvidos. (Zhang et al., 2021)

Tal percepção patológica do próprio, associa-se frequentemente a sentimentos de vergonha e percepção errática do próprio corpo, podendo levar a um aumento da probabilidade de se desenvolver depressão, ansiedade e transtornos alimentares. (Zhang et al., 2021)

Uma meta-análise recente descreve um resultado estatisticamente fraco, mas algo significativo sobre a relação entre o uso das redes sociais e o desenvolvimento de alterações do comportamento alimentar, resultado este que vai de acordo com resultados de vários estudos anteriores. (Zhang et al., 2021)

Este estudo demonstra que os indivíduos que recorrem com mais frequência e intensidade às redes sociais parecem ser mais propensos a internalizar um valor ideal de beleza corporal, e mais propensos ainda a participar em comparações sociais relacionadas à aparência.

Foram encontradas também evidências moderadamente fortes para associações entre o tempo digital e maiores níveis de obesidade/adiposidade entre os adolescentes, e evidências moderadas para uma associação entre tempo digital e maior consumo alimentar associado a menor qualidade da dieta. No entanto, não se encontrou evidência suficientemente significativa para uma associação entre o tempo digital e a prevalência de transtornos alimentares. (Stiglic & Viner, 2019)

Todos estes dados vêm também de encontro à hipótese do deslocamento que sugere que o tempo gasto em atividades baseadas nos ecrãs, nomeadamente em redes sociais, pode estar de facto a substituir o tempo usado para a prática de atividades mais produtivas e/ou ativas, principalmente atividades que envolvam movimento físico e comunicação interpessoal, podendo assim impactar negativamente a saúde física e psicológica dos adolescentes. (Liu et al., 2016)

Segundo a Organização Mundial de Saúde, ainda continuam a existir disparidades nesta vertente que devem ser trabalhadas.

As meninas continuam a apresentar uma saúde mental mais pobre do que os meninos. Aos 15 anos de idade 20% das meninas avaliam a sua saúde como regular ou má e 50% experimentam queixas de saúde, mais do que uma vez por semana. (OMS.Pdf, n.d.)

O excesso de peso e a obesidade é maior entre adolescentes masculinos, mas as adolescentes são mais propícias a pensar que são demasiado gordas. A proporção de meninas que afirma ter excesso de peso aumentou de 26%, aos 11 anos, para 43%, aos 15 anos. Um quarto das meninas com 15 anos de idade fazem dieta ou outro método para perda de peso. (OMS.Pdf, n.d.)

Os níveis de atividade física permanecem baixos. Apenas 25% dos jovens de 11 anos de idade e 16% dos de 15 anos de idade atendem às diretrizes atuais para a atividade física. As meninas são menos propícias a alcançar os níveis recomendados. (OMS.Pdf, n.d.)

1.4.2.1.3) Dependência/Adição

Outros dos achados mais descritos nesta área, relacionados com problemas de saúde mental nos adolescentes, dizem respeito a um tipo de uso indevido das redes sociais numa vertente já de dependência/adição. (Cheng et al., 2021)

Alguns indivíduos estão tão conectados com determinadas redes sociais que se sentem angustiados quando não podem usá-las. Tal uso indevido é amplamente referido como adição à internet/redes sociais, também já referido e descrito anteriormente. (Cheng et al., 2021)

Uma revisão da literatura revela uma considerável variabilidade entre os estudos no que diz respeito a taxas de prevalência da adição a redes sociais, com alguns relatórios cujos resultados dessas taxas não ultrapassam um dígito e outros cujos resultados foram superiores a 40% numa dada amostra. (Cheng et al., 2021)

Variações tão amplas tornam difícil tanto para os investigadores, como para os profissionais de saúde, uma compreensão precisa de quão difundido está este problema emergente e/ou que conclusões concretas podem ser retiradas de forma a orientar projetos/políticas de intervenção.

A maior prevalência de adição/dependência das redes sociais está entre as amostras mais jovens e é atribuível aos níveis mais elevados de alfabetização e competência digital. (Wang et al., 2019)

Especificamente, os jovens são mais aptos a realizar multitarefas, preferindo na sua maioria representações gráficas (fotografias, vídeos, gráficos e “emojis”) em vez de palavras para a sua própria comunicação, conseguindo usar as redes sociais enquanto realizam outras tarefas rotineiras. (Cheng et al., 2021)

Em comparação com as gerações mais velhas, os jovens ganham acesso às redes sociais muito mais cedo e como tal, sentem-se mais à vontade para usar as redes sociais como meio de comunicação, sendo mais vulneráveis à dependência das mesmas. (Cheng et al., 2021)

Como resultado desse comportamento de adição, podem surgir também os mesmos problemas de saúde mental anteriormente descritos como a baixa autoestima, stress, ansiedade, depressão, insegurança e solidão. (Liu et al., 2016)

Os resultados escolares também podem ser afetados por fenómenos de adição, uma vez que o uso indevido dos telemóveis pode levar os adolescentes a ignorar as responsabilidades e a gastar tempo de forma improdutivo. (Cheng et al., 2021) (Nielsen et al., 2019)

1.4.2.1.4) Perturbações da Personalidade

As perturbações da personalidade descrevem-se como padrões persistentes e generalizados no modo de pensar, perceber, reagir e se relacionar que causam sofrimento significativo ao próprio indivíduo e/ou prejudicam a sua capacidade funcional. São um grupo de doenças psiquiátricas que apresentam critérios de diagnóstico bem definidos tanto pelo DSM-5 como pelo ICD-11.

Vários estudos já enfatizam o efeito que traços de personalidade, cognições sociais e sintomas psicopatológicos têm nas tendências atuais para o uso problemático da internet, nomeadamente das redes sociais. (Hussain et al., 2021)

Estudos que investigam a possível associação entre traços de personalidade desadaptativos e o uso problemático das redes sociais, têm demonstrado a existência de uma associação estatisticamente significativa. (Hussain et al., 2021)

Traços antissociais comumente referidos como maquiavelismo, psicopatia, narcisismo e sadismo, são os que mais têm sido pesquisados nesta vertente, sendo que, pesquisas recentes relataram associações entre maquiavelismo, psicopatia e o uso problemático de redes sociais. (Hussain et al., 2021)

Indivíduos com traços de personalidade inadequados parecem estar em maior risco de desenvolver um comportamento de adição, especialmente quando apresentam deficiências na regulação das suas próprias emoções. (Hussain et al., 2021)

Muitos autores concluem que indivíduos com maior desejo de alcançar admiração e autovalorização como um narcisista e aqueles que mostram empatia reduzida para a realização de objetivos individuais, têm maiores dificuldades em controlar o próprio uso das redes sociais. (Hussain et al., 2021)

Indivíduos que são impulsivos, não empáticos, egoístas, manipuladores e implacáveis, também parecem ter dificuldade em regular as suas próprias emoções, o que pode levar a uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de um uso problemático das redes sociais. (Hussain et al., 2021)

Um estudo exploratório que investigou as diferenças em vários traços de personalidade e variáveis de saúde mental, entre utilizadores de uma rede social e não utilizadores da mesma rede social, concluiu que os utilizadores apresentavam mais traços de personalidades narcisista (mais autocentrados, egoístas e autoconfiantes), mais autoestima e extroversão do que os não utilizadores. (Brailovskaia & Margraf, 2016)

No entanto, segundo os próprios autores do estudo, estes resultados devem ser analisados através de estudos longitudinais uma vez que fenómenos como o desenvolvimento da autoestima e extroversão devem ser analisados ao longo de vários anos e não segundo curtos períodos de utilização dessa mesma rede social ou de outras.

Ainda no mesmo estudo, valores de resiliência não diferiram significativamente entre os grupos, no entanto, os utilizadores da rede social apresentaram valores significativamente mais elevados de suporte social, satisfação com a vida e felicidade subjetiva do que os não utilizadores.

Uma explicação que os autores encontraram para este achado, foi a que os utilizadores da rede social estudada se envolviam mais em interações sociais e comentários positivos de amigos “online”, o que era percebido por eles como “feedback” positivo, satisfazendo as suas necessidades de pertença e admiração.

Segundo os mesmos autores, o sentimento de pertença aumenta a convicção de apoio social, reforça a satisfação com a vida e torna os seus utilizadores mais felizes. É provável que as pessoas que estão felizes e satisfeitas com as suas vidas estejam mais dispostas a fazer publicações de fotografias, de festas e eventos e gostem de partilhar experiências mais do que pessoas tristes e insatisfeitas.

Curiosamente, a amostra de não utilizadores apresentou um valor ligeiramente maior para sintomas de depressão do que a amostra de utilizadores, o que é contrário ao que vários estudos anteriores têm descrito.

Os indivíduos que recebem apoio das suas redes sociais “online” e/ou “offline” tendem a desenvolver valores mais altos de resiliência e bem-estar psicológico, sendo que os mais resilientes são mais otimistas e mais felizes do que aquelas com valores de resiliência mais baixos. (Brailovskaia & Margraf, 2016)

1.4.2.1.5) *Hikikomori*

Estudos bastante recentes têm dado conhecimento de um fenómeno social - “*Shakaiteki Hikikomori*”, que está a tornar-se cada vez mais reconhecido em vários países, principalmente em países asiáticos. (Hamasaki et al., 2021)

“*Hikikomori*” é um termo japonês usado para descrever o conceito de retraimento social, que se traduz por uma completa incapacidade do indivíduo para aventurar-se ao ar livre, preferindo o próprio isolamento. (Hamasaki et al., 2021)

A prevalência de “*Hikikomori*” é alta, entre 1 e 2% da população japonesa, mas ainda são poucos os estudos que tentam examinar o seu aparecimento entre os adolescentes. (Hamasaki et al., 2021) (Bozzola et al., 2019)

A maior parte dos indivíduos descritos como “*Hikikomori*” são do sexo masculino e vivenciam uma reclusão social que pode variar entre 1 e 4 anos. Estes recusam-se a comunicar mesmo com a sua própria família, usam continuamente a internet e as redes sociais e apenas aventuram-se a lidar com as suas necessidades corporais. (Hamasaki et al., 2021)

Muitos “*Hikikomori*” passam mais de 12 horas por dia em frente a um ecrã e, conseqüentemente, correm um risco altíssimo de desenvolver fenómenos de adição/dependência pelo mundo digital. (Bozzola et al., 2019) (Hamasaki et al., 2021)

Um dos poucos estudos desenvolvidos sobre este fenómeno procurou identificar características ambientais e psicocomportamentais relacionadas ao “*Hikikomori*” durante a adolescência. (Hamasaki et al., 2021)

A análise desse estudo revelou que os indivíduos ansiosos e ou deprimidos, com constantes manifestações de queixas somáticas, com falta de comunicação com os próprios familiares, especialmente com os pais e com um uso inadequado da internet/redes sociais, foram preditores significativos da gravidade do “*Hikikomori*”, podendo desta forma ajudar a identificar indivíduos que estejam em maior risco de desenvolvê-lo.

1.5) Implicações no Bem-Estar Psicológico na Adolescência

O conceito de bem-estar enquadra-se como uma subcategoria da saúde mental. A saúde mental é geralmente constituída por duas áreas: a saúde mental negativa e a saúde mental positiva. A saúde mental negativa inclui saúde mental negativa subclínica, como stress ou afeto negativo e psicopatologia como depressão ou esquizofrenia. A saúde mental positiva é sinónimo de bem-estar e compreende o bem-estar hedónico e eudaimónico. (Dienlin & Johannes, 2020)

A palavra hedónico vem do grego “*hedonê*” que significa prazer e dela provém o termo hedonismo descrito como a experiência de maximização do prazer e minimização da dor, sendo felicidade a totalidade dos momentos hedónicos experienciados pelo indivíduo. (Dienlin & Johannes, 2020)

Associado a este conceito de hedonia, surge na década de 70 o conceito de bem-estar subjetivo, o qual engloba uma dimensão cognitiva, a satisfação com a vida e uma dimensão emocional, constituída por afeto positivo e baixo afeto negativo. (Dienlin & Johannes, 2020)

A satisfação com a vida ou o bem-estar é a avaliação cognitiva da vida como um todo, enquanto o afeto positivo está relacionado com a frequência de emoções positivas que a pessoa experiencia e o afeto negativo com a frequência de emoções negativas. (Dienlin & Johannes, 2020)

Os resultados da investigação científica nesta área têm revelado que algumas variáveis, como as características demográficas, traços de personalidade, estilos de “coping” e relações interpessoais, apresentam correlações moderadas com o bem-estar subjetivo, não tendo uma contribuição central na percepção da satisfação com a vida. (Dienlin & Johannes, 2020)

Apesar de existir uma predominância sobre a perspetiva hedónica na maior parte dos estudos realizados sobre felicidade e bem-estar, foram muitos os filósofos que também discutiram estes conceitos numa perspetiva eudaimónica. (Dienlin & Johannes, 2020)

Segundo a filosofia grega, a palavra “*eudaimonia*” significa alcançar as melhores condições possíveis para um ser humano, em todos os seus sentidos e não apenas a felicidade, mas também a virtude, a moralidade e uma vida significativa. (Dienlin & Johannes, 2020)

Aristóteles (384-322, aC), filósofo grego, postulava que toda a atividade humana tem um fim e que as pessoas procuram viver de acordo com o seu verdadeiro eu, procurando ter uma vida com significado.

Assim, a perspetiva eudaimónica, envolve os sentimentos que ocorrem quando a pessoa se move em direção à autorrealização, para que possa desenvolver as suas potencialidades e conferir propósito à sua vida. (Dienlin & Johannes, 2020)

Ancorado a esta perspetiva eudaimónica, surge, nos anos 80 o conceito de bem-estar psicológico. Em termos gerais, este conceito reporta-se ao desenvolvimento humano na superação dos desafios existenciais de vida, contemplando várias dimensões do funcionamento psicológico. (Dienlin & Johannes, 2020)

Alguns estudos têm revelado que o significado e o propósito de vida associam-se positivamente com a satisfação com a vida, associando-se negativamente com a depressão, ansiedade e abuso de substâncias. (Dienlin & Johannes, 2020)

Assim sendo, enquanto o bem-estar hedónico é afetivo, concentrando-se em emoções, prazer ou satisfação de necessidades, o bem-estar eudaimónico é cognitivo, abordando significado, autoestima ou realização. (Dienlin & Johannes, 2020)

Consequentemente, o uso da tecnologia digital, nomeadamente das redes sociais, é provável que não seja um forte preditor de bem-estar eudaimónico, mas, pelo contrário, o bem-estar hedónico como o afeto positivo e o afeto negativo, é volátil e sujeito a flutuações substanciais, principalmente na fase da adolescência. (Dienlin & Johannes, 2020)

Como tal, o uso da tecnologia digital pode tanto ser um impulsionador do bem-estar como do mau estar hedónico. Por exemplo, assistir a conteúdo divertido pode despertar o riso e elevar o ânimo, enquanto ler comentários hostis pode causar irritação e mau humor. (Dienlin & Johannes, 2020)

Num estudo desenvolvido em adolescentes norte-americanos sobre as implicações do uso da tecnologia digital no bem-estar, cerca de 31% foram da opinião que as implicações eram na sua maioria positivas, cerca de 45% estimaram implicações nem positivas nem negativas e cerca de 24% acreditavam que as implicações eram principalmente negativas. (Dienlin & Johannes, 2020)

Aqueles que consideraram as implicações na sua maioria positivas, afirmaram que as redes sociais os ajudavam a conectar-se com amigos, a obter informações e a encontrar pessoas e afins.

Aqueles que consideraram as implicações principalmente negativas, afirmaram que as redes sociais aumentavam o risco de situações de assédio moral e físico, negligenciavam os contactos presenciais e potenciavam a obtenção de impressões irreais da vida de outras pessoas.

No entanto, dados os resultados díspares não só deste, mas de vários outros estudos, os autores concluem que não existe um efeito claro entre o uso das redes sociais e o bem-estar nos adolescentes. (Dienlin & Johannes, 2020)

Estudos que examinaram o desempenho académico de adolescentes com altos níveis de uso das redes sociais (valores de tempo digital acima da média), encontraram uma associação a um desempenho académico inferior. (Oswald et al., 2020)

Existem ainda vários estudos que também se têm debruçado sobre as diferenças entre o tipo de uso praticado pelos utilizadores nas redes sociais e a sua relação com alterações do bem-estar, na faixa etária da adolescência.

Numa grande amostra de adolescentes islandeses, o uso considerado passivo de redes sociais relacionou-se positivamente a sintomas de ansiedade e depressão, contrariamente ao uso considerado ativo que apresentou resultados contrários. (Dienlin & Johannes, 2020)

Por uso passivo entende-se a adoção de uma postura apenas observacional e não interventiva nas redes sociais, apenas consumindo e não partilhando informação. Já o uso ativo permite ao usuário ser protagonista da sua própria rede social, tendo voz e podendo criar ou partilhar a informação que entender. (Dienlin & Johannes, 2020)

Um uso ativo das redes sociais que visa estabelecer conexões sociais significativas pode ter efeitos positivos, enquanto um uso passivo parece estar mais associado a efeitos mais negativos. No entanto, ambos podem seguir uma tendência não linear. (Dienlin & Johannes, 2020)

Desta forma, têm sido vários os argumentos a favor de que o uso da tecnologia digital possa ter um papel mediador, sendo a existência prévia de problemas de saúde mental um impulsionador do aumento do uso da tecnologia digital desadaptativo, o que pode diminuir a satisfação com a vida e vice-versa. (Dienlin & Johannes, 2020)

Assim, o uso extremo da tecnologia digital é mais provável que seja um sintoma resultante de um problema sociopsicológico subjacente do que o contrário. (Dienlin & Johannes, 2020)

Também na literatura científica, cada vez mais têm surgido estudos não só focados no tempo gasto nas redes sociais, mas assumindo um tempo total gasto em frente a ecrãs e as possíveis implicações daí resultantes para a vida dos adolescentes.

Numa revisão sistemática de escopo, onde foram reunidas evidências sobre associações entre tempo gasto ao ecrã, tempo “verde” (tempo passado na natureza) e resultados psicológicos (nomeadamente na saúde mental, no funcionamento cognitivo e no desempenho académico), para crianças pequenas (<5 anos), em idade escolar (5-

11 anos), adolescentes mais novos (12–14 anos) e adolescentes mais velhos (15–18 anos), as conclusões foram reveladoras. (Oswald et al., 2020)

Os autores deste estudo concluíram que, embora o tempo de ecrã moderado pudesse ser benéfico para os adolescentes manterem-se conectados entre si, tendências concomitantes de diminuição do tempo passado na natureza podiam ser determinantes para problemas de saúde mental. (Oswald et al., 2020)

À medida que o tempo de ecrã aumentou, principalmente ao nível das redes sociais, o envolvimento regular em ambientes naturais simultaneamente diminuiu entre os adolescentes. (Oswald et al., 2020)

Nos Estados Unidos, crianças de 12 anos referiram gastar em média menos de 6 horas por semana ao ar livre, o que é menos do que o tempo médio diário de ecrã que os mesmos despendem atualmente. (Oswald et al., 2020)

Da mesma forma, em Inglaterra menos de um quarto das crianças referiram visitar regularmente locais de natureza e menos de 1 em cada 10 crianças referiram brincar regularmente em lugares “selvagens”, em comparação com metade de todas as crianças da geração anterior. (Oswald et al., 2020)

Diversas teorias dentro da psicologia ambiental propõem que o envolvimento com os ambientes naturais é diretamente benéfico para a saúde humana e bem-estar físico e psicológico. (Oswald et al., 2020) (Mygind et al., 2021)

Os benefícios dos ambientes naturais podem ser obtidos, por exemplo, através do aumento da atividade física e conexões sociais experimentadas em espaços verdes, nomeadamente em parques, jardins ou trilhas. (Oswald et al., 2020) (Mygind et al., 2021)

Espaços naturais também tendem a ser menos lotados, permitindo a exposição à luz solar natural, o que ajuda a regular os ritmos circadianos, levando a ciclos saudáveis de sono-vigília e sono de qualidade, um ponto chave para o bem-estar psicológico. (Oswald et al., 2020) (Mygind et al., 2021)

Como tal, é bastante provável que a combinação de tempo de ecrã aumentado com o tempo verde diminuído possa ser prejudicial para o bem-estar psicológico dos

adolescentes, sendo que o aumento do tempo verde pode servir como uma importante atenuante do tempo passado ao ecrã, numa era inevitavelmente de alta tecnologia. (Oswald et al., 2020) (Mygind et al., 2021)

O potencial dos ambientes naturais é sustentado por um crescente número de revisões da literatura que discutem as evidências para os benefícios ao nível da saúde do contato com a natureza em crianças e adolescentes. (Mygind et al., 2021)

A própria exposição infantil e na fase da adolescência à natureza, também tem sido associada à potenciação da função socio emocional e saúde mental do adulto, nomeadamente através da redução do risco de sintomas depressivos e transtornos psiquiátricos durante a vida adulta. (Mygind et al., 2021)

II – Métodos

- I. Tipo de Estudo: Pesquisa bibliográfica de estudos do tipo Meta-Análises e Revisões Sistemáticas da Literatura, através de bases de dados científicas tais como PubMed/MEDLINE, EMBASE, PsycINFO e B-ON.
- II. Critérios de inclusão:
 - Estudos do tipo Meta-Análises e Revisões Sistemáticas da Literatura.
 - População de estudo incluiu crianças e adolescentes até aos 19 anos de idade, sendo que foi considerada a idade de 19 como o limite superior da adolescência, de acordo com a definição fornecida pela Organização Mundial da Saúde. (OMS.Pdf, n.d.)
 - Foram incluídos estudos que avaliaram as implicações tanto negativas como positivas do uso das redes sociais no bem-estar psicológico em idades chave do desenvolvimento.
 - Foram incluídos tanto estudos com base em amostras de utilizadores de pelo menos uma rede social, como estudos com base em amostras de não utilizadores de redes sociais.
 - Foram incluídos estudos com abordagens tanto quantitativas como qualitativas.

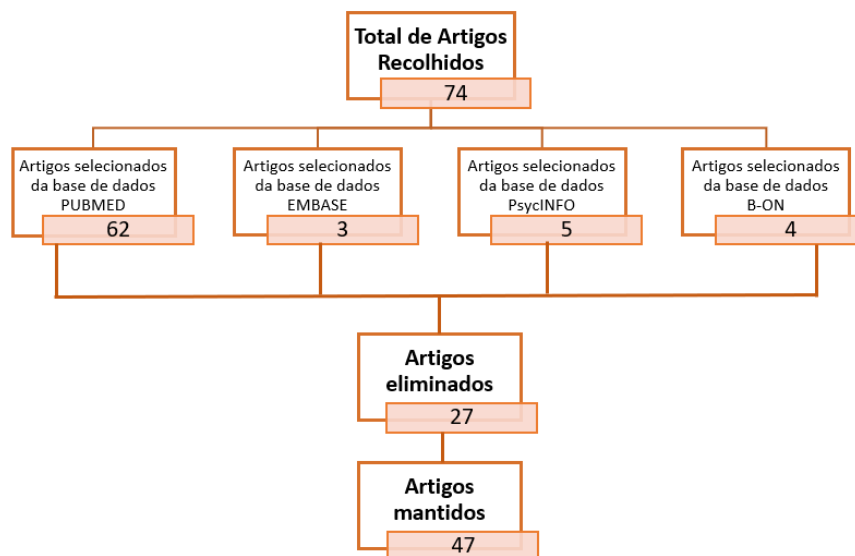
III. Critérios de exclusão:

- Todos os estudos que não do tipo Meta-Análises ou Revisões Sistemáticas da Literatura.

IV. Período de estudo: Foi realizada uma Revisão Sistemática da Literatura no período compreendido entre janeiro de 2014 e dezembro de 2021, através de bases de dados científicas tais como PubMed/MEDLINE, EMBASE, PsycINFO e B-ON.

III – Resultados

Um total de 74 artigos foram recolhidos e selecionados por título e resumo. Foram mantidos 47 artigos e eliminados 27 artigos após a avaliação de elegibilidade de acordo com os critérios de exclusão.



Apenas foram discutidos os estudos resultantes da pesquisa bibliográfica. Alguns tópicos relevantes como a definição de redes sociais e de período da adolescência, bem como as estatísticas de consumo sobre redes sociais também foram abordados. Algumas Perturbações Mentais foram abordadas em distintas subcategorias divididas por classe diagnóstica, segundo o DSM-5.

IV – Discussão

É indiscutível que, desde as últimas duas décadas, a vida dos indivíduos e o seu comportamento social foram tremendamente alterados pelo fenómeno das redes sociais.

Apesar de todos os estudos existentes na área, ainda está em andamento todo um debate em torno desta problemática, no sentido de se compreender melhor as possíveis implicações, quer negativas, quer positivas, que o uso das redes sociais apresenta no desenvolvimento dos mais jovens, sendo que a pesquisa atual é caracterizada por várias deficiências.

Como mostram as estatísticas, atualmente cerca de 4,88 bilhões de pessoas são utilizadores ativos na internet em todo o mundo, sendo que 4,55 bilhões utilizam pelo menos uma rede social, o que representa cerca de 57,6% da população mundial. Só no último ano (2021), aderiram às redes sociais cerca de 222 milhões de utilizadores em todo o mundo, o que dá um valor de 13 novos utilizadores a cada segundo.

Se até há uns anos as redes sociais eram comumente abordadas como uma ferramenta de conectividade para pessoas com interesses comuns, sem qualquer prejuízo associado, atualmente o foco mudou completamente, sendo quase toda a abordagem baseada na criação e compartilhamento de conteúdo gerado por cada utilizador, com potencial prejuízo associado.

Como mostram os resultados, o acesso aos dispositivos móveis começa cada vez mais cedo, sendo que, atualmente, a idade de início de utilização de uma rede social está a cair para os 12-13 anos.

De facto, não há como negar que o acesso facilitado a toda a tecnologia ajuda de forma inequívoca ao aumento do uso destas redes sociais, por qualquer faixa etária, em qualquer contexto, um alvo a ser considerado numa perspetiva modificadora da problemática envolvente.

Apesar das possíveis implicações que o uso das redes sociais possa ter em qualquer faixa etária dos seus utilizadores, a adolescência por ser caracterizada por um período de grande instabilidade emocional e um período crucial para a aquisição da

capacidade de gestão de emoções autorreguladoras, torna-se a faixa etária de maior vulnerabilidade para tais implicações, como demonstrado pelos estudos analisados.

As características particularmente relevantes para esta maior vulnerabilidade dos adolescentes para o uso das tecnologias digitais são várias. Como mostram os estudos, eles manifestam mais desejo pela conectividade humana, mais desejo por aventura e mais desejo pelo consumo de dados, ambos perfeitamente justificados pela própria biologia do cérebro adolescente.

No que diz respeito à distinção entre o que é "virtual" e o que é "real", o número de sinapses cerebrais que ocorrem aquando de ambos os momentos não é assim tão grande quanto se esperaria, sendo que, em ambos, o cérebro recebe informações na forma de padrões de atividade elétrica que ajudam a criar um modelo do mundo. As conquistas virtuais podem ser tão recompensadoras para o cérebro dos adolescentes quanto as conquistas reais, segundo a literatura científica.

Da mesma forma, o fracasso também é muito mais fácil de suportar se ninguém estiver a observar, sendo possível de refazer algo de novo com um simples toque de uma tecla, um luxo raramente oferecido no mundo real e que encoraja os mais jovens a assumir cada vez mais riscos no mundo virtual.

Outro ponto forte da tecnologia digital e que encaixa na perfeição nesta dinâmica cerebral dos adolescentes é a capacidade destas redes em fornecer resultados imediatos, dar acesso direto à informação desejada e ser fonte de novos estímulos e recompensas imediatas.

Tal como descrito por vários autores, a capacidade cerebral para atrasar a gratificação, competência pouco desenvolvida no cérebro durante a adolescência, melhora com a idade, mas a maioria dos adolescentes são mais propensos a escolher mais rapidamente recompensas menores em vez de atrasarem escolhas para recompensas maiores.

Desta forma, acredita-se que os adolescentes sejam de facto os mais vulneráveis aos efeitos do uso da tecnologia digital, mas é importante não ter apenas o foco nos adolescentes pois os efeitos podem ser comparáveis noutras faixas etárias e inclusive começar mais cedo do que se acredita.

Por outro lado, ainda há a necessidade de se compreender melhor como e em que medida estas plataformas de redes sociais estão a modificar estes mecanismos cerebrais e conseqüentemente, que alterações se verificam nas formas de interação e da própria percepção de bem-estar de cada indivíduo.

No que toca às principais implicações do uso das redes sociais nesta faixa etária da adolescência, a literatura atual é ambivalente, embora enfatize um pouco mais os efeitos negativos resultantes de um uso problemático da tecnologia digital, face aos efeitos positivos resultantes de um uso benéfico da mesma. No entanto, os resultados são baixos e insuficientes para uma associação estatisticamente significativa.

Embora diferentes padrões de uso sejam moderados por um conjunto de recursos individuais relativos como a própria genética, o meio ambiente envolvente, o próprio temperamento e outras características pessoais, o uso considerado “passivo” das redes sociais, desprovido de interação social e assumindo uma posição de observador, foi associado a menores implicações para os adolescentes quando comparado ao uso “ativo” das mesmas, uso este provido de interação e partilha social.

Por outro lado, nenhum tempo de ecrã é igual, ou seja, os mesmos tempos de uso das redes sociais por diferentes utilizadores levarão a efeitos diferentes, da mesma forma que diferentes padrões de uso, mesmo que com igual tempo de ecrã, também levarão a efeitos diferentes uma vez que as variáveis em questão são diversas.

Segundo a maior parte dos estudos revistos, o tempo de ecrã médio global passado online é de cerca de 7 horas por dia, sendo o tempo médio global passado nas redes sociais de 2 horas e 27 minutos por dia, valores estes que se encontram fora das orientações da Organização Mundial de Saúde para o uso da internet (as orientações são descritas no tópico seguinte – Limitações e Desafios para o Futuro).

Outra conclusão relevante foi a que o uso da tecnologia digital pelos adolescentes apresenta maior probabilidade de afetar aspetos a curto prazo como sentimentos e emoções quer sejam positivas ou negativas, do que aspetos a longo prazo como o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida. No entanto são necessários estudos longitudinais para que estas hipóteses sejam validadas.

A autoeficácia emocional revelou ser uma habilidade indispensável para a capacidade de gerir cada contacto digital durante a adolescência, de forma que deste não advenham consequências para a saúde mental dos adolescentes.

Segundo a maior parte dos autores, o apoio emocional “offline” foi associado a probabilidades ligeiramente menores de depressão quando comparado com o apoio emocional “online” associado às redes sociais. Isto demonstra que identificar as redes sociais como uma fonte de apoio pode não ser um substituto suficiente e efetivo do apoio conseguido numa interação social presencial, na promoção de uma saúde mental positiva durante a adolescência.

Segundo a maior parte dos estudos revistos, pode-se concluir também que um uso excessivo e perto da adição das redes sociais está mais relacionado com diminuição do bem-estar, enquanto um uso mais baixo a moderado está mais relacionado com a manutenção ou mesmo aumento do bem-estar psicológico dos adolescentes.

No entanto, a alta prevalência de comportamentos a caminhar para a adição/dependência destas redes sociais durante a adolescência, remete para a necessidade de se alocar mais recursos em serviços de saúde mental de forma a prevenir ou tratar fenómenos de dependência das redes sociais neste grupo de alto risco.

Também estudos revelaram um agravamento do uso da tecnologia digital durante a pandemia a SARS-CoV2, o que se acredita ter agravado ainda mais o bem-estar psicológico dos adolescentes, com aumentados das comorbilidades mais associadas a esta problemática.

Na maior parte da literatura revista foi descrita a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e o sexo masculino para o uso das redes sociais, o que nos indica que devem ser realizados mais estudos com equilíbrio de géneros por forma a minimizar esse potencial viés em futuras pesquisas na área.

Já são descritas na literatura atual associações positivas e mesmo uma sobreposição substancial no que se refere às interações “online” e “offline” dos adolescentes e respetiva relação com o bem-estar psicológico.

V - Limitações e Desafios para o Futuro

Uma das maiores limitações da literatura atual é o facto de que a maioria dos estudos existentes sobre redes sociais, bem-estar psicológico e saúde mental dos adolescentes, tem desenhos transversais que limitam a inferência sobre causalidade.

Esta dependência excessiva de dados transversais torna impossível determinar se o uso problemático de tecnologia digital, nomeadamente das redes sociais, leva a alterações do bem-estar psicológico e da saúde mental dos adolescentes, ou se aqueles com maiores vulnerabilidades pré-existentes são simplesmente mais propensos a utilizar a tecnologia digital de forma menos saudável e mais desadequada.

Outro ponto limitante é a escassez de estudos desenvolvidos sobre o uso benéfico das redes sociais durante a adolescência, uma vez que quase todo o foco se encontra no seu uso problemático. Atualmente a evidência ainda fica aquém do padrão de prova exigido para identificar o uso da tecnologia digital como uma causa ambiental putativa de problemas de saúde mental e alterações do bem-estar psicológico em adolescentes.

Além disso, a comunidade científica deve comprometer-se a encontrar uma solução ao considerar as questões das redes sociais como sendo separadas de outras formas de problemas do comportamento ou uso online.

Tal como descrito anteriormente, as preocupações com as redes sociais são muitas vezes incluídas dentro do quadro de adição à internet, levando a um enquadramento incorreto do problema em questão, representando mais um desafio para pesquisas futuras.

Outra limitação inerente aos estudos refere-se ao facto de ser bastante difícil ter uma visão clara e fidedigna das informações sociodemográficas dos seus utilizadores, uma vez que o fácil acesso a estas plataformas, permite que qualquer indivíduo em qualquer idade consiga aceder de forma totalmente livre a estas redes sociais, associando a informação que melhor favorecer o próprio.

Para garantir que a comunidade científica seja capaz de acompanhar a rápida evolução das novas tecnologias digitais e o seu potencial vínculo com o bem-estar dos

adolescentes, serão necessários estudos mais direcionados para outras questões não exploradas até então, nomeadamente:

- O risco “online” muitas vezes reflete vulnerabilidades “offline” dos adolescentes. É necessário conhecê-las e fornecer apoio nesta vertente.

- Poderá ser necessário integrar parâmetros de medidas de risco à saúde mental como por exemplo: história familiar, risco de infância e propensão genética, como forma de rastrear vulnerabilidades pré-existentes. A próxima geração de pesquisa digital em saúde mental para adolescentes, necessita de perguntas como quando, sob quais condições e para quem o envolvimento com a tecnologia digital cria oportunidades, amplifica o risco, ou não causa qualquer efeito.

- É necessário compreender a forma como os contextos “online” e “offline” interagem por forma a conseguir-se desenvolver estratégias quer para a parentalidade, quer para políticas de saúde na era digital.

- O tempo despendido em frente a um ecrã já não é o aspeto mais útil para estudo em investigação, no entanto ainda domina a maior parte das pesquisas nesta área, havendo recomendações já definidas que devem ser incentivadas e exploradas: 0 minutos por dia de uso de tecnologia digital se <18 meses de idade; ≤1 hora por dia de uso de tecnologia digital se 18 meses a 5 anos de idade; ≤2 horas por dia de uso de tecnologia digital se >5 anos de idade. (*American Academy of Pediatrics*) (OMS.Pdf, n.d.)

- É necessário ir mais além do foco singular no tempo de ecrã e explorar com mais precisão aspetos que reflitam a natureza das interações dos adolescentes com as tecnologias digitais no seu dia a dia.

- As tecnologias digitais fornecem ainda novas oportunidades de apoio para todos os que a elas possam aceder, mas especialmente para os grupos mais vulneráveis como são os adolescentes. Pouco se tem discutido sobre como as novas tecnologias podem ser aproveitadas para promover conexão social e envolver os adolescentes de formas que apoiem a sua saúde mental.

- O amplo alcance das tecnologias digitais oferece a promessa de reduzir as disparidades em saúde e educação, no entanto, há o risco de as desigualdades serem

ainda mais amplificadas caso os apoios necessários não sejam fornecidos e as tecnologias não sejam adaptadas.

VI – Conclusão

Em suma, apesar de quase trinta anos de pesquisa em tecnologia digital, internet e redes sociais, ainda não há evidências empíricas coerentes sobre se estas dificultam mais ou promovem mais o bem-estar dos adolescentes.

Há necessidade de existirem mais estudos longitudinais que examinem o efeito das redes sociais no desenvolvimento dos adolescentes, ao longo do tempo.

Segundo a literatura atual, a direção e a valência dos efeitos serão parcialmente determinadas não só pela qualidade das redes sociais “offline” já existentes na vida de cada adolescente, como pelas diferentes atividades e formas como os mesmos farão uso dessas plataformas sociais.

Estar “online” no extremo máximo ou extremo mínimo de utilização traz resultados negativos para a vida e para o bem-estar de cada um, mas se moderadamente, também traz prazer e gratificação. É neste limite que é importante fazer-se uma gestão dos riscos para a saúde em geral e para a segurança de cada um.

Uma gestão saudável dos comportamentos “online” passa por um uso da internet e das redes sociais adequado à idade, ao nível de desenvolvimento e às exigências académicas ou profissionais.

É fundamental a existência e divulgação de um conjunto de orientações para a gestão dos comportamentos “online”, quer pelos jovens, quer pelas famílias ou até pelas escolas/instituições, bem como de exemplos nacionais e internacionais de intervenção psicossocial adequada aos casos mais problemáticos de dependência virtual.

VII – Agradecimentos

Quero agradecer a oportunidade de integrar este trabalho de revisão pela aprendizagem desenvolvida numa temática de alta relevância nos dias de hoje.

Estou grata a todos os que de alguma forma tornaram este trabalho possível, deixando um agradecimento particular ao Professor Doutor Lucas Manarte e à Professora Doutora Ivone Patrão pelas suas disponibilidades neste projeto.

Por último, não poderia deixar de agradecer ao meu marido, amigos e família pelo incansável apoio e motivação.

VIII – Bibliografia

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, *192*(6), E136–E141.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(4), 215–222.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- AlFaris, E., Irfan, F., Ponnampereuma, G., Jamal, A., Van der Vleuten, C., Al Maflehi, N., Al-Qeas, S., Alenezi, A., Alrowaished, M., Alsalman, R., & Ahmed, A. M. A. (2018). The pattern of social media use and its association with academic performance among medical students. *Medical Teacher*, *40*(sup1), S77–S82.
<https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1465536>
- American psychological association. (1969). In *Educational Psychologist* (Vol. 6, Issue 2, pp. 17–17). <https://doi.org/10.1080/00461526909528979>
- Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Vecchio, D., Caruso, C., Bozzola, M., Staiano, A. M., Agostiniani, R., Del Vecchio, A., Banderali, G., Peroni, D., Chiara, A., Memo, L.,

- Turra, R., Corsello, G., & Villani, A. (2019). Media use during adolescence: The recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, *45*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13052-019-0725-8>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables - An exploratory study. *PLoS ONE*, *11*(12), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166999>
- Calandri, E., Graziano, F., & Rollé, L. (2021). Social Media, Depressive Symptoms and Well-Being in Early Adolescence. The Moderating Role of Emotional Self-Efficacy and Gender. *Frontiers in Psychology*, *12*(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660740>
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, *11*(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.508595>
- Cheng, C., Lau, Y. ching, Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, *117*, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- DATAREPORTAL, Digital 2021 October Global Statshot Report.pdf.* (n.d.).
- Dependências Online.pdf.* (n.d.).
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *22*(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin>
- Giedd, J. N. (2020). Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *22*(2), 127–133. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/jgiedd>
- Gmel, G., Notari, L., & Schneider, E. (2017). *Is There an Internet Addiction and what*

Distinguishes it from Problematic Internet Use: An Attempt to Provide Working Definitions (Issue 93).

Hamasaki, Y., Pionnié-Dax, N., Dorard, G., Tajan, N., & Hikida, T. (2021). Identifying Social Withdrawal (Hikikomori) Factors in Adolescents: Understanding the Hikikomori Spectrum. *Child Psychiatry and Human Development*, *52*(5), 808–817. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01064-8>

Hussain, Z., Wegmann, E., & Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC Psychology*, *9*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>

Instituto Nacional de Estadísticas, 2019.pdf. (n.d.).

Kågesten, A., Gibbs, S., Blum, R. W., Moreau, C., Chandra-Mouli, V., Herbert, A., & Amin, A. (2016). Understanding factors that shape gender attitudes in early adolescence globally: A mixed-methods systematic review. *PLoS ONE*, *11*(6), 1–36. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157805>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, *6*, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Knoll, L. J., Magis-Weinberg, L., Speekenbrink, M., & Blakemore, S. J. (2015). Social Influence on Risk Perception During Adolescence. *Psychological Science*, *26*(5), 583–592. <https://doi.org/10.1177/0956797615569578>

Laranjo, L., Arguel, A., Neves, A. L., Gallagher, A. M., Kaplan, R., Mortimer, N., Mendes, G. A., & Lau, A. Y. S. (2014). The influence of social networking sites on health behavior change: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, *22*(1), 243–256. <https://doi.org/10.1136/amiainjnl-2014-002841>

Li, L., Novillo-Ortiz, D., Azzopardi-Muscat, N., & Kostkova, P. (2021). Digital Data Sources and Their Impact on People's Health: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Frontiers in Public Health*, *9*(May), 1–19.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.645260>

Liu, M., Wu, L., & Yao, S. (2016). Dose-response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(20), 1252–1258.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095084>

Luo, Y. F., Shen, H. Y., Yang, S. C., & Chen, L. C. (2021). The relationships among anxiety, subjective well-being, media consumption, and safety-seeking behaviors during the COVID-19 epidemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413189>

Lysenstøen, C., Bøe, T., Hjetland, G. J., & Skogen, J. C. (2021). A Review of the Relationship Between Social Media Use and Online Prosocial Behavior Among Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *12*(September).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579347>

Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(4), 613–624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>

Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2018). Correction: A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown (PLoS ONE (2017) 12:8 (e0181722)

DOI: 10.1371/journal.pone.0181722). *PLoS ONE*, *13*(3), 1–26.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193937>

Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Rahim, K. A., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental health of children and adolescents amidst covid-19 and past pandemics: A rapid systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>

Mygind, L., Kurtzhals, M., Nowell, C., Melby, P. S., Stevenson, M. P., Nieuwenhuijsen, M., Lum, J. A. G., Flensburg-Madsen, T., Bentsen, P., & Enticott, P. G. (2021). Landscapes of becoming social: A systematic review of evidence for associations

and pathways between interactions with nature and socioemotional development in children. *Environment International*, 146(October 2020), 106238.

<https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106238>

Nielsen, P., Favez, N., Liddle, H., & Rigter, H. (2019). Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 649–663.

<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.61>

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336–348.

<https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>. Adolescent

OMS.pdf. (n.d.).

Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. In *PLoS ONE* (Vol. 15, Issue 9 september).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725>

ourworldindata.pdf. (n.d.).

Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23.

<https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>

PORDATA, 2021.pdf. (n.d.).

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.

<https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Ren, Z., Xin, Y., Wang, Z., Liu, D., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2021). What Factors Are Most Closely Associated With Mood Disorders in Adolescents During the COVID-19 Pandemic? A Cross-Sectional Study Based on 1,771 Adolescents in Shandong Province, China. *Frontiers in Psychiatry, 12*(September), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.728278>
- Ryan, T., Allen, K. A., Gray, D. L. L., & McInerney, D. M. (2017). How Social Are Social Media? A Review of Online Social Behaviour and Connectedness. *Journal of Relationships Research, 8*, 1–8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.13>
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology, 11*(August), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Switzer, G. E., Brian, A., Choukas-bradley, S., States, U., States, U., Professions, H., & States, U. (2020). *HHS Public Access. 38–44*.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.092.Shensa>
- SICAD. (2021). *SinopseEstatistica19_JogoInternet_PT*.
Statista, companhia internacional de dados digitais, 2021.pdf. (n.d.).
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open, 9*(1).
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review, 86*, 102021.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
- Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation: Contributions of Communication Research. *Annals of the International Communication Association, 39*(1), 131–161.
<https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11679174>
- Tompson, S. H., Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Bayer, J. B., Vettel, J. M., &

Bassett, D. S. (2020). Response inhibition in adolescents is moderated by brain connectivity and social network structure. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(8), 827–837. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa109>

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public Health*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9>

Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., & Wu, C. (2021). The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>

IX - Anexos

Figura 1: Popularidade das principais redes sociais, classificadas pelo número mundial de utilizadores ativos entre 2004 e final de 2019 (fonte: ourworldindata.org)

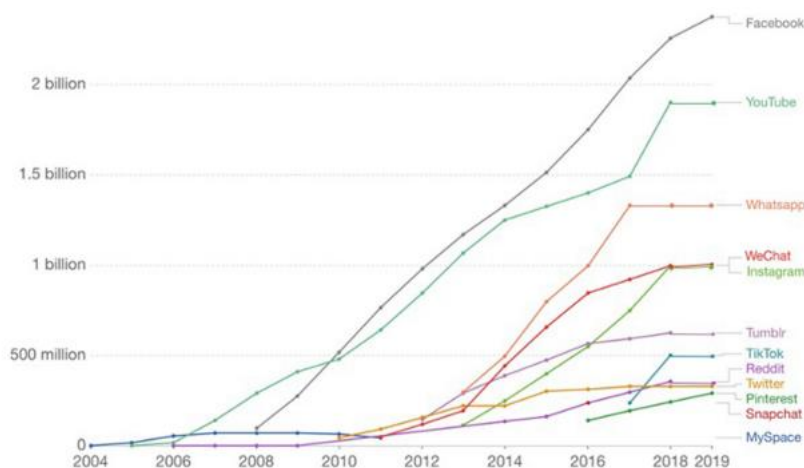


Figura 2: Percentagem da prevalência de utilização de internet segundo faixa etária. (SICAD,2021)

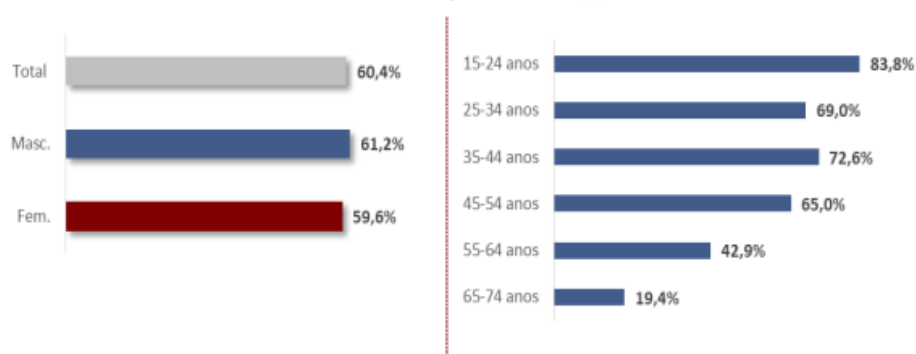


Figura 3: Percentagem de utilização da internet para redes sociais segundo número de horas por dia. (SICAD,2021)

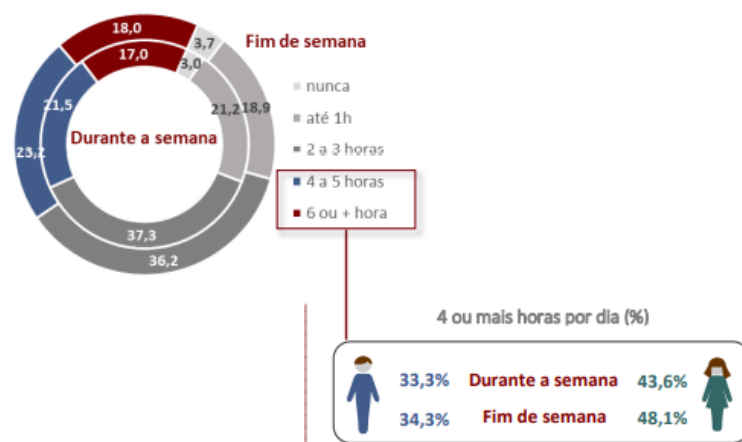


Figura 4: Percentagem de utilização de internet para redes sociais por faixa etária e segundo dias de escola e dias sem escola. (SICAD,2021)

