

IMPACTO DAS REDES SOCIAIS E TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL INFANTIL

AUTOR

Marcela de Arruda Prado BUENO

Maria Eduarda Bellão das NEVES

Tayná Perez BUENO

Discente do Curso de Medicina- UNILAGO

Silvia Messias BUENO

Docente do Curso de Medicina- UNILAGO

RESUMO

O artigo revisa a crescente influência das redes sociais e da tecnologia na vida das crianças e adolescentes, principalmente após a pandemia do COVID-19, examinando seu impacto na saúde mental. Explora os desafios enfrentados por essa faixa etária, incluindo problemas como cyberbullying, dependência digital e comparação social. Além disso, ressalta a necessidade de uma abordagem multidisciplinar, na qual a pediatria desempenha um papel crucial, colaborando com psicólogos, educadores e outros profissionais para desenvolver estratégias de intervenção e prevenção eficazes, visando proteger a saúde mental das crianças e promover um uso saudável da tecnologia.

PALAVRAS - CHAVE

Saúde mental; Infância, Pediatria;

ABSTRACT

The article reviews the growing influence of social networks and technology on the lives of children and adolescents, especially after the COVID-19 pandemic, examining their impact on mental health. Explores the challenges faced by this age group, including issues such as cyberbullying, digital addiction and social comparison. Furthermore, it highlights the need for a multidisciplinary approach, in which pediatrics plays a crucial role, collaborating with psychologists, educators and other professionals to develop effective intervention and prevention strategies, aiming to protect children's mental health and promote healthy use of technology.

Keywords: Mental health; Childhood, Pediatrics;

1. INTRODUÇÃO

Durante a infância e adolescência, ocorre um intenso processo de desenvolvimento biopsicossocial, no qual aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais interagem de forma complexa. Nesse contexto, é fundamental um manejo cuidadoso para promover um crescimento saudável e equilibrado. Os jovens estão explorando sua identidade, construindo relações interpessoais e desenvolvendo habilidades essenciais para a vida adulta. Portanto, é essencial que os ambientes em que estão inseridos, incluindo o digital, sejam estruturados de forma a apoiar esse desenvolvimento (RICCI et al., 2023; TAKEUCHI et al., 2018).

O uso das redes sociais e tecnologia durante a infância e adolescência pode ter um impacto profundo no desenvolvimento emocional e social das crianças e adolescentes. A exposição constante a conteúdos inadequados, a pressão por validação social e a substituição de interações presenciais por virtuais podem contribuir para o surgimento de problemas como ansiedade, depressão e dificuldades de relacionamento. Além disso, o acesso irrestrito a informações e a possibilidade de comparação constante com os outros podem minar a autoestima e a confiança (PUCCINELLI; MARQUES; LOPES, 2023).

A pandemia do Covid-19 trouxe consigo uma aceleração sem precedentes no uso de redes sociais, telas e tecnologia em geral, especialmente entre crianças e adolescentes. Com as restrições de distanciamento social e o aumento do ensino à distância, essas ferramentas se tornaram não apenas uma conveniência, mas uma necessidade fundamental para manter conexões sociais e acessar informações. No entanto, essa dependência crescente levanta questões sobre seu impacto na saúde mental e bem-estar dessa faixa etária (ANDRADE et al., 2020; SANTOS, 2021).

Os riscos associados ao uso inadequado de telas, redes sociais e tecnologias como um todo são numerosos e variados. Desde problemas de saúde física, como distúrbios do sono e obesidade, até questões psicológicas, como dependência digital e isolamento social, os efeitos negativos podem ser significativos e de longo prazo. Diante desses desafios, torna-se imperativo que pais, educadores e profissionais de saúde adotem uma abordagem proativa na promoção de um uso saudável e equilibrado da tecnologia (REIS et al., 2023; SOUZA & CARNEIRO, 2019).

Ao fornecer educação, apoio e intervenções adequadas, profissionais podem desempenhar um papel fundamental na promoção de um desenvolvimento saudável e na proteção do bem-estar emocional das crianças e adolescentes em um mundo cada vez mais digitalizado. O objetivo deste artigo reside na necessidade de reconhecer e mitigar os impactos adversos do uso excessivo das redes sociais e tecnologia na saúde mental

infantil. Nesse sentido, destaca-se o papel crucial do pediatra e da equipe multidisciplinar na orientação dos jovens e de suas famílias.

2. METODOLOGIA

A metodologia deste artigo envolveu uma revisão sistemática da literatura, na qual foram selecionados estudos relevantes que abordassem o impacto das redes sociais e tecnologia na saúde mental infantil. A escolha da temática foi baseada em uma análise da relevância e urgência do problema, considerando o aumento significativo do uso de redes sociais e tecnologia por crianças e adolescentes, especialmente após a pandemia do Covid-19. A busca por artigos foi realizada em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scielo, Google Scholar e Lilacs, utilizando termos de pesquisa relacionados à temática, como “saúde mental infantil”, “pediatria” “depressão e ansiedade na infância”. Os artigos foram selecionados com base em critérios de inclusão pré-definidos, que incluíam relevância para o tema, rigor metodológico e atualidade. Após a seleção dos artigos, foram organizados e analisados de forma a identificar padrões, tendências e insights relevantes relacionados ao impacto das redes sociais e tecnologia na saúde mental infantil.

3. REVISÃO DA LITERATURA

As redes sociais na internet são definidas como um intercâmbio dinâmico entre as pessoas, grupos e instituições. Contudo, o seu uso excessivo, ultrapassando 20 horas semanais, pode gerar impactos no comportamento e nos relacionamentos fora das redes sociais. Trabalho realizado por Soares et al. (2019) concluiu que a utilização das redes sociais, de forma descontrolada, pode se tornar um vício, podendo acarretar ansiedade, depressão, insônia, ideias suicidas, de forma a trazer danos à saúde mental do usuário.

A integração da tecnologia digital no cotidiano das crianças e sua influência em seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social continua a aumentar dia a dia. A tecnologia oferece muitas oportunidades para as crianças brincarem, explorarem e aprenderem, mas o uso excessivo de dispositivos móveis cresceu nos últimos anos principalmente entre crianças com idades não superiores a 15 anos e, durante a pandemia, aumentou visivelmente devido à quarentena. O uso excessivo da tecnologia é considerado um fator preocupante por ter efeitos na saúde mental das crianças. Assim, por mais que a tecnologia esteja sendo usada de forma positiva, ela também está sendo condenada pelo impacto psicológicos negativo, pelo seu uso excessivo, entre as crianças (DINIZ; BEZERRA; SILVA, 2023).

O período pós Covid-19 testemunhou uma rápida e profunda transformação no uso das redes sociais, telas e tecnologia por crianças e adolescentes. Com a imposição de medidas de distanciamento social e a transição maciça para o ensino à distância, o papel dessas ferramentas na vida cotidiana das jovens gerações se tornou ainda mais proeminente. O smartphone e o computador não são apenas meios de entretenimento, mas se tornaram portais vitais para a conexão social, o aprendizado e até mesmo o acesso a serviços de saúde mental. Nesse contexto, é fundamental examinar de perto como essa crescente dependência digital está moldando o desenvolvimento socioemocional e psicológico das crianças e adolescentes, bem como seus efeitos a longo prazo na saúde mental (ANDRADE et al., 2020; SANTOS, 2021).

A análise do papel das redes sociais digitais como ferramentas essenciais para profissionais de saúde, especialmente no contexto pós-pandemia, revela um cenário de adaptação e inovação nos serviços de saúde mental voltados para o público infantojuvenil. Com as alterações significativas nas rotinas de prática assistencial, a

busca por alternativas para manter a continuidade do atendimento se tornou imperativa. Em um estudo realizado por um grupo terapêutico para adolescentes, no qual o chat online foi adotado como principal meio de comunicação e mediação das discussões, envolvendo três profissionais da unidade e com a duração de uma hora e meia. Assim, destacou que o uso das mídias sociais emergiu como uma ferramenta eficaz de orientação, acolhimento e esclarecimento de dúvidas, permitindo uma continuidade no cuidado mesmo em meio às restrições impostas pela pandemia. No entanto, ressalta-se a importância de utilizar esses recursos digitais com responsabilidade, priorizando a privacidade dos relatos dos pacientes e a veracidade das informações compartilhadas, especialmente no contexto das precauções necessárias diante da pandemia de COVID-19 (ANDRADE et al., 2020; TAKEUCHI et al., 2018).

A necessidade de adaptar os sistemas de saúde diante do contexto pandêmico impulsionou a criação de novos modelos de prestação de cuidados e atendimento pelos profissionais de saúde. Com bloqueios rígidos implementados em resposta à alta taxa de transmissão do vírus SARS-CoV-2, o contato físico e a comunicação direta foram comprometidos. Nesse cenário, o uso das tecnologias emergiu como uma ferramenta auxiliar vital para o sistema de saúde, com destaque para a telemedicina e a telessaúde. Essas modalidades incluem consultas online, telemonitoramento, sensores para rastreamento de contato e Chatbots para fornecer recomendações, entre outras aplicações. Além da conveniência e da acessibilidade à informação, a telessaúde oferece vantagens como a redução do tempo de diagnóstico e início do tratamento, permitindo o acompanhamento contínuo do paciente de forma remota (MELO et al., 2023).

Um exemplo notável desse uso inovador das tecnologias em saúde foi observado na região espanhola da Catalunha, onde um sistema de monitoramento na Atenção Primária à Saúde foi implantado para acompanhar os sintomas dos pacientes por meio de ligações. Em caso de agravamento, os pacientes eram prontamente encaminhados para atendimento hospitalar. Essas intervenções permitiram oferecer um cuidado contínuo e longitudinal, ao mesmo tempo em que garantiam a integração dos registros médicos eletrônicos e a prescrição de medicamentos de forma eficiente e segura. Assim, fica evidente que as tecnologias em saúde desempenham um papel crucial na adaptação e eficiência dos sistemas de saúde, proporcionando benefícios tangíveis tanto para os profissionais quanto para os pacientes (MELO et al., 2023).

As redes sociais, embora proporcionem interações com um vasto número de pessoas, também estão ligadas a uma redução na comunicação interpessoal dentro da família e no ambiente físico. Essa diminuição do contato face a face pode desencadear problemas psicológicos, como apontam os autores, incluindo a distorção da autoimagem e o agravamento dos sintomas depressivos. Em meio ao contexto da pandemia de Covid-19, observam que o aumento do uso da internet e das mídias está associado a um aumento significativo da ansiedade, bem como ao aumento da vulnerabilidade de crianças e adolescentes a comportamentos autolesivos, exemplificado pelo "Desafio álcool gel". O aumento na busca por termos como "desafios online" reflete a preocupação crescente com os efeitos negativos das interações digitais (SANTOS, 2021).

Estudos evidenciam as associações entre sintomas ansiosos e depressivos e o uso excessivo da internet, incluindo a perda de sono e o impacto negativo no rendimento acadêmico. Em última análise, a dependência da internet emerge como um transtorno de controle dos impulsos que afeta diretamente a qualidade de vida, resultando em consequências nas relações sociais, intolerância e sintomas de abstinência, ressaltando os desafios urgentes de equilibrar o uso das tecnologias digitais com a saúde mental das crianças e adolescentes (TAKEUCHI et al., 2018).

O debate em torno do uso da internet por crianças e adolescentes revela uma complexa dicotomia entre os benefícios e os danos associados a essa tecnologia onipresente. Enquanto a internet oferece oportunidades de

aprendizado, entretenimento e desenvolvimento de habilidades, seu uso excessivo pode estar vinculado a impactos negativos significativos no desenvolvimento infantil. Estudos indicam que uma maior frequência de uso da internet está correlacionada com uma diminuição da inteligência verbal e do desempenho da memória em crianças. Além disso, a proliferação de jogos e desafios online, como o Blue Whale Challenge, representa uma ameaça séria à segurança e ao bem-estar das crianças, exigindo uma vigilância atenta por parte dos pais e responsáveis. Embora os pais muitas vezes permitam o acesso das crianças à tecnologia visando a promoção de habilidades específicas e o entretenimento, é fundamental reconhecer os potenciais riscos associados ao uso problemático da internet, incluindo déficits de habilidades sociais, comportamentos impulsivos e emocionais negativos. Para mitigar esses riscos, o envolvimento ativo dos pais, juntamente com medidas de moderação e controle parental, emerge como um fator-chave na promoção de uma relação saudável e equilibrada das crianças com as tecnologias digitais. Consequentemente, diante do cenário atual em que as crianças estão cada vez mais imersas no mundo digital, é crucial priorizar estratégias que permitam aproveitar os benefícios da tecnologia enquanto se minimizam os potenciais danos à saúde e ao desenvolvimento infantil (RICCI et al., 2023; TAKEUCHI et al., 2018).

Diante do cenário contemporâneo, onde as crianças estão imersas no mundo digital, torna-se imperativo reconhecer os potenciais benefícios e desafios associados ao uso da tecnologia. Estudos indicam uma associação adversa entre o consumo de mídia baseada em telas e a saúde do sono das crianças, destacando a importância de estabelecer limites adequados para o tempo de exposição diária à tecnologia. Além disso, é crucial estar atento aos sinais de alerta de uso excessivo de tecnologia, buscando uma abordagem sensível e empática para lidar com as dificuldades enfrentadas pelas crianças nesse contexto. Embora esta revisão ofereça insights valiosos sobre os efeitos do uso de tecnologia na infância, é importante reconhecer suas limitações, como o número limitado de estudos e a predominância de pesquisas observacionais. Portanto, são necessárias mais pesquisas experimentais com amostras representativas e faixas etárias específicas para compreender melhor a dinâmica entre tecnologia e desenvolvimento infantil. Em última análise, para aproveitar os benefícios potenciais da tecnologia no desenvolvimento infantil, é fundamental que os pais e cuidadores adotem uma abordagem equilibrada, limitando o tempo de tela e promovendo um uso saudável e consciente da tecnologia (RICCI et al., 2023).

O cyberbullying surge como uma manifestação moderna e especialmente preocupante do fenômeno do bullying, introduzindo uma série de desafios adicionais na proteção dos direitos humanos, especialmente no ambiente digital. Enquanto o bullying tradicional já é uma forma de agressão prejudicial, o cyberbullying aproveita as vantagens do anonimato e da ausência de supervisão adulta nos espaços virtuais, tornando-se ainda mais insidioso e difícil de controlar. Por meio de dispositivos eletrônicos e plataformas online, o cyberbullying perpetua agressões repetitivas e humilhantes, causando danos emocionais significativos às vítimas. Essa nova forma de violência exige uma adaptação do direito para garantir a proteção da dignidade humana, um princípio fundamental que evolui à medida que a sociedade se transforma e as percepções sobre os direitos humanos se expandem. Assim, o combate ao cyberbullying requer uma abordagem jurídica que reconheça e respeite os direitos de todas as pessoas, assegurando um ambiente digital seguro e inclusivo para todos os indivíduos (QUEIROZ, 2024).

Desde televisão até dispositivos digitais interativos, enquanto algumas preocupações se concentram nos efeitos negativos, como a redução das competências cognitivas e a distração de atividades mais produtivas, outros defendem que esses meios enriquecem as experiências das crianças, proporcionando acesso a informações e eventos além de seu ambiente imediato. A televisão, por estar disponível há mais tempo, é mais estudada em termos de seu impacto cognitivo. No entanto, os dispositivos de tela digital interativa apresentam um cenário mais complexo, uma vez que o conteúdo é influenciado pelas ações dos usuários e a variedade de

conteúdos disponíveis é vasta. Portanto, as generalizações sobre o impacto dos dispositivos digitais interativos na cognição das crianças são mais desafiadoras devido à rápida evolução tecnológica e à diversidade de conteúdos disponíveis (ANDERSON & SUBRAHMANYAM, 2017).

A investigação sobre os impactos do uso excessivo das tecnologias na saúde mental dos adolescentes e jovens requer uma abordagem ampla que abarque tanto a compreensão da saúde mental como o reconhecimento dos sintomas e comportamentos associados ao uso desenfreado das mídias sociais. A análise revela uma variedade de riscos, desde problemas físicos como taquicardia e tendinites até questões psicológicas graves, incluindo ansiedade, depressão e até mesmo suicídio. Além disso, são identificadas maneiras de detectar possíveis problemas de saúde mental, como comportamentos compulsivos online, mudanças de humor e preferência pelo contato virtual em detrimento das interações reais. Esses achados destacam a necessidade urgente de conscientização e intervenção por parte dos pais e educadores para monitorar e orientar o uso das tecnologias pelos jovens. Projetos como o Instituto DELETE e o Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas são exemplos promissores de iniciativas que visam oferecer suporte no tratamento da dependência tecnológica e capacitar pais e educadores para lidar com os desafios de educar uma geração imersa na era digital. Para futuras pesquisas, é essencial realizar estudos de campo que permitam uma análise localizada e escalável para confirmar e aplicar os insights obtidos nesta revisão sistemática da literatura (SOUZA & CARNEIRO, 2019)

A investigação sobre o uso de telas na infância revela uma paisagem complexa e desafiadora, tanto para pesquisadores quanto para cuidadores. Este estudo qualitativo examinou 49 postagens de especialistas, principalmente psicólogos e educadores, em cinco grupos públicos de mães e pais no Facebook, buscando compreender como essa questão é abordada nesses espaços virtuais. Os resultados destacaram a preocupação dos especialistas com os possíveis prejuízos do uso de telas na infância, ao mesmo tempo em que ofereciam orientações práticas para os pais lidarem com essa realidade no dia a dia das crianças e de suas famílias. No entanto, é importante ressaltar que, apesar de serem uma fonte valiosa de informações, os grupos de cuidadores no Facebook não devem ser vistos como substitutos da expertise profissional, mas sim como complementos às trocas horizontais entre os cuidadores, evitando assim a naturalização da presença de especialistas nesses espaços virtuais (PUCCINELLI; MARQUES; LOPES, 2023).

No contexto do uso de telas na infância, a Atenção Primária, a pediatria e a família desempenham papéis fundamentais na promoção da saúde e no bem-estar das crianças. A Atenção Primária tem o papel crucial de fornecer orientações e cuidados preventivos aos pais, capacitando-os a tomar decisões informadas sobre o uso de telas na vida cotidiana de seus filhos. Os pediatras, como parceiros de confiança das famílias, podem oferecer avaliações individuais e recomendações personalizadas, levando em consideração o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo de cada criança. Por fim, a família é o ambiente primordial onde as crianças aprendem hábitos saudáveis e desenvolvem relacionamentos significativos. Portanto, é essencial que os pais estejam envolvidos ativamente na educação sobre o uso equilibrado de telas, estabelecendo limites claros e proporcionando um ambiente seguro e enriquecedor para o crescimento e desenvolvimento saudáveis de seus filhos. Em conjunto, esses três pilares - Atenção Primária, pediatria e família - trabalham em harmonia para promover uma abordagem integrada e abrangente na promoção da saúde mental e física das crianças em um mundo digital em constante evolução (MELO et al., 2023; REIS et al., 2023).

4. CONCLUSÃO

Nesta revisão, exploramos diversos aspectos relacionados ao uso de telas na infância e sua influência na saúde mental e no desenvolvimento infantil. Ao abordar temas como os riscos associados ao uso excessivo de tecnologia, os sinais de alerta para possíveis problemas de saúde mental, e as escalas utilizadas para detecção de sintomas depressivos, pudemos compreender a complexidade desse cenário contemporâneo. Ficou evidente que, embora as telas ofereçam inúmeras oportunidades de aprendizado e entretenimento, seu uso descontrolado pode acarretar uma série de desafios para o bem-estar das crianças e adolescentes, desde a interferência na qualidade do sono até o aumento do risco de depressão e cyberbullying. Além disso, destacamos a importância da intervenção precoce e da conscientização dos pais, educadores e profissionais de saúde sobre a necessidade de estabelecer limites saudáveis e promover um equilíbrio entre o mundo digital e as atividades offline. Nesse contexto, a colaboração entre a Atenção Primária, a pediatria e a família emergem como fundamental para orientar as famílias e fornecer apoio emocional e educacional às crianças. Ao reconhecer os desafios e oportunidades apresentados pelo uso de telas na infância, podemos trabalhar em conjunto para criar um ambiente digital seguro e enriquecedor, onde as crianças possam prosperar e desenvolver todo o seu potencial.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON, D. R.; SUBRAHMANYAM, K. Digital Screen Media and Cognitive Development. **Pediatrics**, v. 140, p. S57–S61, 2017.
- ANDRADE, L. et al. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal**, v. 1, n. 2, p. 44–61, 2020.
- DINIZ, S. S.; BEZERRA, T. A.; SILVA, S. R. Os impactos psicológicos do uso excessivo da tecnologia em crianças – uma revisão de literatura. **Ciências da Saúde, Psicologia**, v. 26, 2023.
- MELO, L. C. N. et al. Redes sociais virtuais e tecnologias em saúde no cotidiano de usuários e famílias: cuidado e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 8, p. 2193–2202, 2023.
- PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia**, v. 43, 2023.
- QUEIROZ, L. Z. Mídias sociais, governança digital e autorregulação regulada: a construção de diretrizes para a proteção do direito humano à saúde mental da criança frente aos casos de cyberbullying. **Unesc.net**, 2024.
- REIS, L. B. et al. Children and Youth Mental Health from the perspective of workers in a health network. **Psico-USF**, v. 28, n. 1, p. 179–190, 2023.
- RICCI, R. C. et al. Impacts of technology on children's health: a systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 41, 2023.

SOARES, S. E. P. G. et. al. Impactos das redes sociais na saúde mental de criança e adolescentes. **Anais do V Congresso Internacional e XXV Nacional da ABENEPI**, vol. 1, 2019.

SANTOS, C. Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. **DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)**, 2021.

SOUZA, K.; CARNEIRO, X. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204–2017, 2019.

TAKEUCHI, H. et al. Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. **Human brain mapping**, v. 39, n. 11, p. 4471–4479, 2018.