

Os impactos psicológicos, biológicos e sociais do uso abusivo das redes sociais no Brasil

Thiago de Oliveira Schiavon¹

1 Centro Universitário Integrado, Campo Mourão, Paraná *endereço para correspondência E-mail: thiago.schiavon@hotmail.com

Introdução

Nos últimos anos, o uso intensificado das redes sociais, impulsionado pelos smartphones, têm impactado significativamente a vida dos brasileiros. Segundo o Relatório Global Digital de 2024, o brasileiro passa em média 3 horas e 37 minutos diários nas redes sociais (Metrópoles, 2024). O uso excessivo pode levar a problemas biopsicossociais, como distúrbios do sono, depressão e isolamento social. Por isso, a importância de os profissionais de saúde da APS alertarem sobre os riscos associados ao uso excessivo das mídias sociais e internet.

Objetivos

O objetivo dessa pesquisa é informar os profissionais da saúde, por intermédio de estudos realizados, sobre os problemas biológicos, psicológicos e sociais relacionados ao uso descompensado das redes sociais pelos brasileiros.

Metodologia

Este estudo revisa artigos desde 2011 até o presente sobre o impacto biopsicossocial do uso excessivo de redes sociais entre brasileiros, utilizando bases como Google Acadêmico, PubMed e SciELO, com foco em termos relacionados à saúde mental.

Resultados

Estudos destacam os impactos negativos do uso excessivo de redes sociais e smartphones entre adolescentes brasileiros. Vieira et al. (2022) observaram que estudantes do sul do Brasil que usavam mídias sociais excessivamente eram mais propensos a consumir álcool, tabaco, drogas, e apresentavam risco de depressão. Sanches e Forte (2019) relataram que alunos da FATEC-AM que passam mais de 7 horas conectados demonstram insatisfação com o corpo e desmotivação. No Nordeste, Nunes et al. (2021) identificaram alta dependência de smartphones, associada a transtornos mentais, dores cervicais e sedentarismo. Alavi et al. (2011) relataram o surgimento de dificuldades no trabalho, escolares, psicológicas e sociais.

Conclusão

O uso compulsivo da internet e redes sociais entre brasileiros, portanto, pode causar desmotivação, insatisfação corporal, dependência, dores cervicais e sedentarismo, além de isolamento social. É crucial que profissionais de saúde, como psicólogos e psiquiatras, aprofundem pesquisas sobre os motivos neuropsicológicos por trás desse comportamento.

Palavras-chave: Internet e Redes Sociais; Uso excessivo; Adolescentes e biopsicossocial.

Referências

Alavi SS, Maracy MR, Jannatifard F, Eslami M. The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*. 2011 Jun 1;16(6):793–800. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3214398/>

Moromizato MS, Ferreira DBB, Souza LSM, Leite RF, Macedo FN, Pimentel D, O Uso de Internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2017 Dec 1;41(4):497–504. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022017000400497&lng=pt&tlng=pt

Nunes PP de B, Abdon APV, Brito CB de, Silva FVM, Santos ICA, Martins D de Q, et al. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva [Internet]*. 2021 Jul [cited 2021 Jul6];26(7):2749–58. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/J8zHp9rW7bRHS5JzZdfyZnp/?format=pdf&lang=pt>

Sanches, PF, Forte, CE. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. *R. Tec Fatec Am.* Dez 2019; 7(2): 14-23. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/4381>

Vieira YP, Viero V dos SF, Saes-Silva E, Silva PA da, Silva LS da, Saes M. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*. 2022; 40.