

## **O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa**

**The impact of social networks on youth health during the isolation period: an integrative review**

**El impacto de las redes sociales en la salud de los jóvenes durante el período de aislamiento: una revisión integrativa**

Recebido: 10/03/2021 | Revisado: 17/03/2021 | Aceito: 22/03/2021 | Publicado: 30/03/2021

**Maria Clara de Sales Rondon**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7506-7328>  
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil  
E-mail: [mariiacclararondon@gmail.com](mailto:mariiacclararondon@gmail.com)

**Ana Cássia Gonzalez dos Santos Estrela**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1869-6267>  
Centro Universitário Serra dos Órgãos, Brasil  
E-mail: [anagonzalezestrela@gmail.com](mailto:anagonzalezestrela@gmail.com)

**Soenil Clarinda de Sales**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1791-8267>  
Instituto Federal de Mato Grosso, Brasil  
E-mail: [soehsales@gmail.com](mailto:soehsales@gmail.com)

**Vilânia Vieira da Costa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2702-5278>  
Universidade Regional do Cariri, Brasil  
E-mail: [vilaniavieira@gmail.com](mailto:vilaniavieira@gmail.com)

**Aldino Barbosa dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5500-3386>  
Universidade Regional do Cariri, Brasil  
E-mail: [aldinobarbosadosantos@gmail.com](mailto:aldinobarbosadosantos@gmail.com)

**Bruna Ferreira da Costa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8249-2288>  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, Brasil  
E-mail: [brucostt20@gmail.com](mailto:brucostt20@gmail.com)

**Natália César Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3224-1290>  
Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil  
E-mail: [natylimc@gmail.com](mailto:natylimc@gmail.com)

### **Resumo**

**Objetivo:** Identificar por meio da literatura o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens durante o isolamento na pandemia da COVID-19 e descrever as maneiras encontradas para reduzir os riscos apresentados. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, recorrendo-se as bases de dados: MEDLINE, IBECs, BDENF/Biblioteca Virtual de saúde, LILCAS, utilizando os descritores rede social, Saúde mental, COVID *and* jovens, publicados entre 2019 e 2021. **Resultados:** Foram encontrados doze artigos que responderam à pergunta de pesquisa. Da análise, resultaram três categorias: os efeitos nocivos à saúde mental dos jovens, a utilização e o impacto das redes sociais e formas de atenuar a problemática. **Considerações finais:** Os impactos oriundos do isolamento social e das redes sociais são perceptíveis e tem um longo prazo de duração, os jovens em sua grande maioria apresentam transtornos mentais graves e faz-se necessário no combate a essa problemática, o apoio dos pais e do sistema de saúde.

**Palavras-chave:** Pandemia; Adolescentes; Isolamento; Mídias sociais; COVID-19.

### **Abstract**

**Objective:** To identify through the literature the impact of social networks on the mental health of young people during isolation in the pandemic of COVID-19 and describe the ways found to reduce the risks presented. **Method:** This is an integrative literature review, using the databases: LILACS, MEDLINE, IBECs, BDENF / Virtual Health Library, using the keywords Social network, Mental health, COVID *and* young people, published between 2019 and 2021. **Results:** Twelve articles were found that answered the research question. The analysis resulted in three categories: the harmful effects on the mental health of young people, the use and impact of social networks and ways to alleviate the problem. **Final considerations:** The impacts arising from social isolation and social networks are

noticeable and have a long term duration, the vast majority of young people have severe mental disorders and it is necessary to combat this problem, the support of parents and the health system.

**Keywords:** Pandemic; Adolescents; Isolation; Social media; COVID-19.

### Resumen

**Objetivo:** Identificar a través de la literatura el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes durante el aislamiento en la pandemia de COVID-19 y describir las formas encontradas para reducir los riesgos presentados. **Método:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, utilizando las bases de datos: MEDLINE, IBECs, BDENF / Biblioteca Virtual en Salud, LILACS, utilizando las palabras clave Red social, Salud mental, COVID y jóvenes, publicados entre 2019 y 2021. **Resultados:** Doce artículos fueron encontrados que respondieron a la pregunta de investigación. El análisis dio como resultado tres categorías: los efectos nocivos sobre la salud mental de los jóvenes, el uso e impacto de las redes sociales y las formas de paliar el problema. **Considerações finais:** Los impactos del aislamiento social y las redes sociales son notorios y tienen una duración de largo plazo, la gran mayoría de los jóvenes padecen trastornos mentales severos y es necesario para combatir este problema, el apoyo de los padres y el sistema de salud.

**Palabras clave:** Pandemia; Adolescentes; Aislamiento; Redes sociales; COVID-19.

## 1. Introdução

Relatado pela primeira vez em Wuhan, capital da província de Hubei, na China, em dezembro de 2019, um novo surto de infecção viral humana de rápida transmissão, denominado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como Sars-cov-2, despertou a atenção global a retomar alertas sobre o risco de uma possível pandemia. De fato declarado pela OMS em março de 2020, devido ao aumento do número de casos ao redor do mundo, constituindo-se uma emergência sanitária (Ahmeda *et al.*, 2020).

Não havendo medicação curativa, a recomendação global de saúde pública é baseada em medidas de distanciamento social, uso de máscaras e reforço das medidas de higiene. Adotada por diversos países, o distanciamento social é considerado uma das principais medidas para reduzir a propagação do vírus e conseqüente o número de casos (Balanzá-Martínez *et al.*, 2021). Essas orientações são fundamentais, entretanto reduzem o acesso aos recursos de rede de proteção psicossocial como trabalho, escola, lazer, família e amigos (Nabuco; Oliveira; Afonso, 2020).

Além dos impactos biológicos e econômicos, o surgimento súbito de uma doença sempre representa uma ameaça à saúde mental, podendo ocasionar um amplo e variável espectro de manifestações de adoecimento mental, que afeta inclusive, pessoas consideradas saudáveis. Mesmo não havendo exposição direta à infecção, pode-se vivenciar ansiedade, raiva, desesperança, medo, insônia, sensação de desamparo e solidão (Ahmeda *et al.*, 2020; Nabuco; Oliveira; Afonso, 2020).

Com a necessidade de distanciamento social em resposta à pandemia, as tecnologias de informação e comunicação tornaram-se ainda mais indispensáveis para restabelecer uma nova forma de normalidade. No entanto, o alto nível de globalização da sociedade, encontrando-se cada vez mais conectada com o ambiente digital, levanta indagações com relação aos benefícios das redes sociais e preocupações aos danos devido à superexposição (Pahayahay; Khalili-Mahani, 2020; Coelho; Moraes; Rosa, 2020).

Na sociedade contemporânea o componente virtual já faz parte da cultura, sendo seu uso completamente naturalizado, principalmente pelos mais jovens (Copetti; Quironga, 2018). No entanto, o confinamento domiciliar prolongado, além das atividades limitadas de lazer, educação e trabalho, tornou a rotina das pessoas mediada exclusivamente pelo mundo digital, fazendo com que muitos jovens estejam utilizando as redes sociais de maneira abusiva (Ferreira *et al.*, 2020; Mauch *et al.*, 2020).

Além dos fatores estressantes como o isolamento, luto e violência intrafamiliar, os problemas na saúde mental dos jovens também podem ser potencializados pelo uso excessivo da Internet e das redes sociais durante esse período (Guessoum *et al.*, 2020). O isolamento social intensifica alguns elementos ligados à sociabilidade digital como a hiperexposição, diluição

das fronteiras entre o público e o privado-íntimo, além das espetacularização de si, criando condições para o acirramento da violência digital e eventos traumáticos (Pahayahay; Khalili-Mahani, 2020).

Dessa forma, torna-se imprescindível a realização de estudos relacionados à temática, visto que o fomento à pesquisa é fundamental para entender melhor sobre a saúde mental dos jovens em tempos de pandemia. Assim, o conhecimento advindo do atual estudo é necessário para identificar os problemas relacionados e buscar estratégias para amenizar os impactos negativos no atual cenário. Nessa perspectiva, essa pesquisa objetivou identificar por meio da literatura o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens durante o isolamento no contexto da COVID-19 e descrever as maneiras encontradas para reduzir os riscos apresentados.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo bibliográfico, do tipo revisão integrativa, que proporciona o aprofundamento do tema proposto, pois sintetiza resultados de pesquisas sobre a temática, de forma sistemática, percorrendo seis etapas: definição da pergunta norteadora da pesquisa; busca na literatura artigos baseados nos critérios de inclusão e exclusão definidos; retirada de informações dos trabalhos escolhidos; avaliação minuciosa e crítica; sintetizar e interpretar os resultados encontrados; expor a revisão integrativa com um produto (Galvão, 2008).

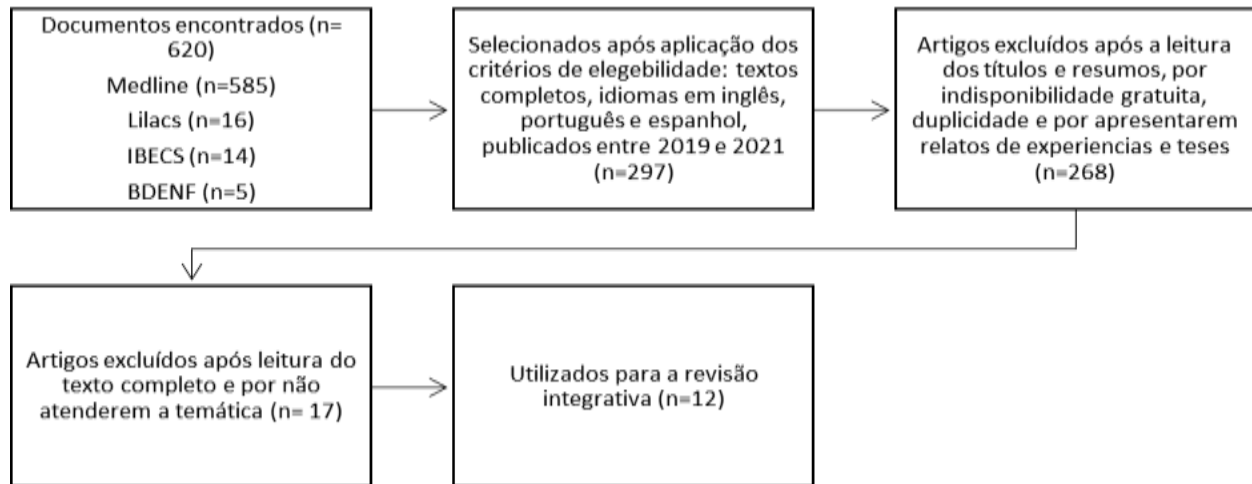
Para o norteamento da pesquisa utilizou-se a pergunta: “Quais impactos o uso das redes sociais traz à saúde de jovens durante o isolamento social da pandemia da Covid-19?”. Os critérios de inclusão utilizados foram: com conteúdo relacionado a temática do impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens na pandemia do COVID-19; trabalhos na forma de texto completo nos idiomas em português, inglês ou espanhol e publicados entre 2019 e 2021. Os critérios de exclusão foram: indisponibilidade gratuita, publicações duplicadas, relatos de experiências, editoriais e teses.

A busca do material bibliográfico foi realizada entre os dias 20 e 21 de fevereiro de 2021, na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e nas seguintes bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline)*, *Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências de Saúde (IBECS)* e Base de Dados de Enfermagem (BDENF). Para realizar a busca, utilizou-se, a partir da consulta no DECS e no MESH, a associação dos descritores: Rede Social (*Network Social*), Saúde Mental (*Mental Health*), Covid-19 (*Coronavirusinfection*) e Jovens (*Young Adult*), com a utilização do operador “and”.

Como resultado da busca nas bases de dados definidas, foram identificados 620 artigos, por meio da utilização dos descritores e dos critérios de inclusão estabelecidos. Após a leitura do título e resumo selecionaram-se 29 artigos. Subsequentemente, realizado a leitura dos artigos na íntegra, foram excluídos os duplicados, totalizando ao final 12 artigos. O fluxograma de seleção dos artigos pode ser identificado na Figura 1. Como parte da avaliação crítica, foi realizada uma leitura minuciosa dos estudos em sua totalidade e a releitura dos resultados, com o intuito de sinalizar os pontos marcantes e em destaque, para agrupamento das categorias. A análise temática foi conduzida por 2 autoras e revisada por 2 autoras.

Os estudos foram avaliados quanto aos níveis de evidência de acordo com a proposta estabelecida por Melnyk e Fineout-Overholt (2011), são organizados por um sistema de classificação que divide os estudos em sete níveis: nível I – evidências provenientes de revisões sistemáticas, meta análises, ensaios clínicos randomizados controlados; nível II – evidências obtidas de ensaios clínicos randomizados bem delineado; nível III – evidências originadas de ensaios clínicos bem delineados sem randomização; nível IV – evidências derivadas de estudos do tipo caso controle e coorte; nível V – evidências procedentes de revisões sistemáticas de estudos descritivos e qualitativos; nível VI – evidências retiradas de um único estudo qualitativo ou descritivo; e nível VII – evidências propostas pela opinião de autoridades e/ou relatórios emitidos por comitês de especialistas.

**Figura 1.** Fluxograma de seleção dos artigos sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens na pandemia do COVID-19:



Fonte: Elaboração própria.

### 3. Resultados

Por meio da revisão foram selecionados 12 artigos, indexados entre os anos de 2019 e 2021, sendo onze (91,67%) de 2020 e um (8,33%) de 2021. Dentre os artigos selecionados, dez (83,33%) encontravam-se em revistas de língua inglesa e dois (16,67%) em língua portuguesa, dos quais dois (16,67%) foram identificados no Lilacs, dois (16,67%) na Scielo e oito (66,66%) na Medline. Dos 12 artigos, dez (83,33%) estavam localizados em jornais e periódicos interdisciplinares em saúde e dois (16,67%) em revistas de outras áreas da saúde (psicologia e medicina). Elaborou-se um quadro com os principais tópicos apresentados nos manuscritos selecionados: autor e ano de publicação, título, objetivo, tipo de estudo e conclusão.

**Quadro 1.** Distribuição dos artigos encontrados segundo o tema: “Os jovens possuem maiores chances de apresentar algum problema de saúde relacionado ao uso das redes sociais e ao isolamento no contexto da COVID-19?”.

Base de dados	Autor	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Nível de evidência	Conclusão
<b>Efeitos nocivos à saúde mental dos jovens</b>						
MEDLINE	Aziz Essadek; Thomas Rabeyron . (2020)	<i>Mental health of French students during the Covid-19 pandemic.</i>	Avaliar o impacto da Covid-19 na saúde mental de 8004 estudantes franceses na parte leste da França, que foi a primeira e mais duramente atingida pela Covid-19.	Estudo transversal, qualitativo e descritivo.	VI	Grande parte dos alunos precisaram de apoio psicológico durante a pandemia Covid-19, especialmente porque o confinamento favoreceu o surgimento de sintomas de estresse pós-traumático.
SCIELO	Berta Rodrigues Maia; Paulo César Dias. (2020)	Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19	Analisar se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários se alteraram no período pandêmico (2020) comparativamente a períodos anteriores/normais.	Estudo não experimental, transversal, quantitativo e descritivo.	VI	Sugere-se um impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes, reforçando que importa continuar a investigar o tema, para que se possam perceber os mecanismos e reações psicológicas subjacentes.

MEDLINE	Sélim Benjamin Guessouma <i>et al.</i> (2020)	<i>Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown</i>	Revisar a literatura sobre transtornos psiquiátricos em adolescentes relacionados ao COVID-19 pandemia e bloqueio.	Revisão narrativa da literatura.	V	Os adolescentes são vulneráveis e requerem consideração cuidadosa por parte cuidadores e do sistema de saúde. A COVID-19 resultou em aumento de transtornos psiquiátricos, como estresse pós-traumático, transtornos depressivos e de ansiedade, bem como sintomas relacionados ao luto. A ligação entre o bloqueio e as consequências do excesso o uso da internet e das mídias sociais precisa ser explorado.
MEDLINE	Z. Ma <i>et al.</i> (2020).	<i>Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China</i>	Avaliar os problemas de saúde mental e associados fatores entre uma grande amostra de estudantes universitários durante o surto de COVID-19 na China.	Estudo transversal.	VI	Os estudantes apresentaram estresse agudo, ansiedade e sintomas depressivos durante a pandemia de COVID-19. Fatores psicossociais, como membros da família sendo infectados, exposição maciça à mídia, baixo suporte social e problemas de saúde mental anteriores foram associados com aumento risco de problemas de saúde mental. Apoio psicossocial e serviços de saúde mental devem ser fornecidos aos alunos.
<b>Base de dados</b>	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Nível de evidência</b>	<b>Conclusão</b>
<b>A utilização e o impacto das redes sociais</b>						
SCIELO	Suely Ferreira Deslandes; Tiago Coutinho. (2020)	O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas.	Discutir as implicações do isolamento social devido à pandemia da Covid-19 para o uso intensivo da internet entre crianças e adolescentes e suas possíveis consequências para a prática de violências autoinflingidas.	Estudo qualitativo.	VI	O uso da internet para os adolescentes é essencial a sua sociabilidade, mas sugere que os conteúdos sejam de conhecimento e até mesmo de monitoramento pelos pais.  O diálogo e a escuta sem julgamento ainda são as ferramentas mais efetivas para saber dos filhos quais atividades fazem onli-ne. A oportunidade de discutir os riscos das práticas digitais lesivas está dada no contexto de uso intensivo da internet que vivemos a partir da experiência sanitária de isolamento social.
MEDLINE	Fan Yang (2020)	<i>Coping strategies, cyberbullying behaviors, and depression among Chinese netizens during the</i>	Explorar a estrutura das estratégias de enfrentamento de cyberbullying por internautas chineses no intuito de adotar medidas de enfrentamento mais positivas que lidam diretamente com a fonte de estresse.	Estudo transversal.	VI	O enfrentamento focado no problema foi associado a menos cyberbullying e enfrentamento focado na emoção previu cyberbullying e depressão. O cyberbullying medeou a correlação entre o foco na emoção enfrentamento e depressão.

Base de dados	Autor	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Nível de evidência	Conclusão
		<i>COVID-19 pandemic: a web-based nationwide survey</i>				
MEDLINE	Amy Orben <i>et al.</i> (2020).	<i>The effects of social deprivation on adolescent development and mental health</i>	Descrever a variedade de domínios que podem ter consequências de longo alcance.	Estudo transversal	VI	Com o distanciamento físico em todo o mundo, a sociedade está em um período de redução do social face a face. O potencial de mídia social e outras tecnologias digitais são considerados para minimizar a gravidade dos efeitos da privação social em adolescentes. Precisa-se obter mais informações sobre o potencial méritos (e malefícios) da conexão digital e os governos precisam resolver a exclusão digital, apoiando o acesso a conexão digital nas famílias em geral.
<b>Formas de atenuar a problemática</b>						
MEDLINE	Lourdes Ezpeleta <i>et al.</i> (2020).	<i>Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents</i>	Estudar as condições de vida de adolescentes durante o confinamento e sua associação com problemas psicológicos.	Estudo longitudinal.	VI	Parece importante atenuar o estresse psicológico em situação de isolamento devido a um estado de emergência ou quarentena, mantendo o adolescente ativo e manter seus hábitos e rotinas diárias em um ambiente não conflituoso, e dar suporte para os pais.
MEDLINE	Rachael H <i>et al.</i> (2021).	<i>Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19</i>	Explorar o impacto do COVID-19 em estudantes universitários nacionais e internacionais na Austrália, particularmente seus psicólogos bem-estar lógico e experiência de aprendizagem - para identificar aqueles que mais precisam de apoio.	Estudo transversal	VI	Apoiar a saúde, o bem-estar e a experiência de aprendizagem de todos os alunos deve ser de maior prioridade agora e pós-pandemia. Estratégias visando especificamente estudantes do sexo feminino e aqueles com baixo status social são urgentemente necessários para evitar o agravamento. Isso poderia ser alcançado através do fortalecimento de recursos e capacidades individuais e a criação de ambientes de apoio.
MEDLINE	Lijun Zhuo <i>et al.</i> (2021)	<i>COVID-19-Related Intolerance of Uncertainty and Mental Health among</i>	Explorar a relação entre IU (preditor de saúde mental) e saúde mental, e se a relação pode ser moderada pelo apoio social.	Estudo transversal	VI	A intolerância relacionada ao COVID-19 foi positivamente associada a resultados adversos de saúde mental (ansiedade, depressão e insônia). Para atenuar essa problemática deve-se contar com forte apoio social de amigos, professores e

		<i>Back-To-School Students in Wuhan: The Moderation Effect of Social Support</i>				familiares podem eliminar problemas de saúde mental de forma eficaz.
LILACS	Katriona O'Sullivan <i>et al</i> (2021)	<i>A Qualitative Study of Child and Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic in Ireland</i>	Examinar as crianças e os pais percepções e experiências do COVID-19; explorar como as restrições impostas sobre as famílias têm afetado o bem-estar psicológico dos jovens na Irlanda.	Estudo qualitativo de análise fenomenológica interpretativa.	VI	Os jovens precisam apoio para desenvolver mecanismos de enfrentamento saudáveis à medida que começam a processar o potencial efeitos adversos do COVID-19, fazendo-se necessário que sejam implementadas políticas que ajudem esse público a atenuar os problemas psicológicos de curto e longo prazo efeitos da pandemia.
LILACS	Fernando Jose Guedes da Silva Junior. (2020)	<i>Impact of COVID-19 pandemic on mental health of young people and adults: a systematic review protocol of observational studies</i>	Sintetizar as evidências científicas sobre o impacto de a pandemia COVID-19 na saúde mental de jovens e adultos.	Revisão sistemática da literatura científica.	V	É entregue evidências relevantes sobre o impacto do COVID-19, no que se refere ao bem estar mental de jovens e adultos, com o intuito de abordar a lacuna na literatura como orientar estratégias e decisões de grande relevância das políticas públicas de saúde para a sociedade.

Fonte: Elaboração própria.

#### 4. Discussão

Para melhor interpretação dos dados, estes foram separados do seguinte modo: “Efeitos nocivos à saúde mental dos jovens”, “a utilização e o impacto das redes sociais” e “formas de atenuar a problemática”.

##### I - Efeitos nocivos à saúde mental

Os estudos apresentados nessa categoria, abordam os efeitos nocivos à saúde mental dos estudantes e os principais sentimentos e percepções expressados estes (Figura 2).

Segundo as pesquisas realizadas, a pandemia tem afetado consideravelmente a saúde mental de estudantes na França, gerando muitos problemas psicológicos que podem afetar drasticamente a vida e rotina escolar desta população, pois se tratam de novas situações e experiências vivenciadas e que podem ser traumáticas, ocasionando desse modo, o estresse pós-traumático, fazendo-se necessário o apoio psicológico (Essadeck; Rabeyron, 2020).

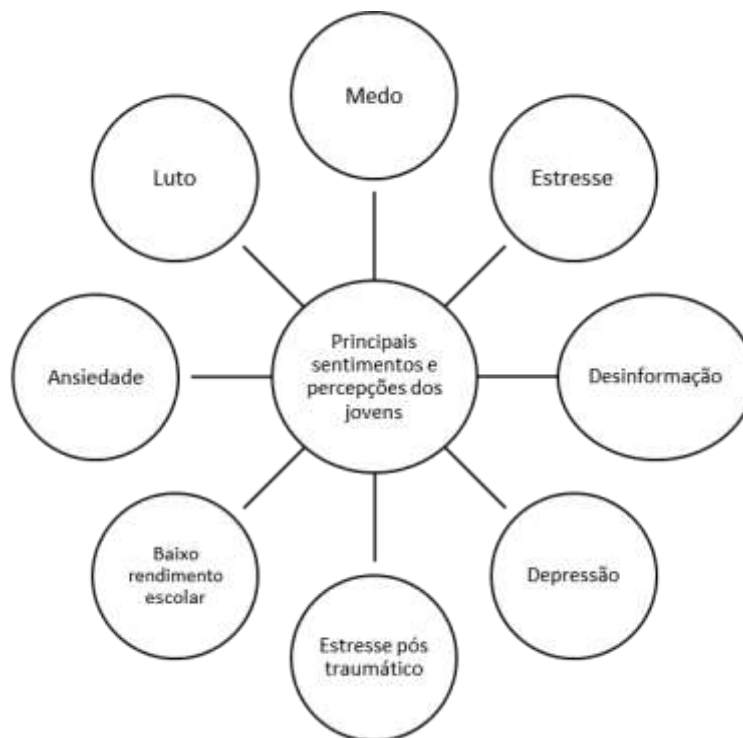
Na china, por exemplo, quando se identificaram os primeiros casos relacionados ao COVID-19, conseqüentemente o aumento de problemas de saúde mental, como o medo relacionado à exposição ao vírus e estresse referente ao isolamento social tiveram uma crescente expansão fazendo com que se buscassem métodos de enfrentamento, como a disponibilização de meios de informações e orientações sobre como enfrentar a COVID-19. Observou-se também que na China os adolescentes

que possuíam uma melhor renda econômica e melhor educação obtiveram melhores resultados quanto à tomada de medidas de enfrentamento em relação aos de baixa renda (Yang, 2020).

Pode-se observar que os efeitos que os estudantes estão sofrendo podem ser de longa duração, ou seja, podem permanecer durante todo o período da quarentena, já que esses problemas estão relacionados ao fato do medo de exposição ao vírus ou a infecção, desapontamento, baixo rendimento escolar e a falta de informações corretas. Dessa forma, torna-se importante que sejam adotadas políticas de organização, assistência, atendimento e acolhimento que ajudem a minimizar os danos psicológicos (Maia; Dias, 2020).

Conforme (Junior et al., 2020) as consequências psicológicas do COVID-19 podem ser mais duradoura e prevalente do que o próprio vírus, uma vez que, acabam afetando diversos aspectos da sociedade, resultando em falhas importantes no combate aos efeitos do vírus, causando então os sintomas de ansiedade, depressão e estresse diante da pandemia. De acordo com (Guessoum et al, 2020) sendo adolescentes mais susceptíveis a disfunções mentais, requerem mais apoio e cuidado da família e do sistema de saúde com medidas que possam minimizar os impactos causados por ela e pelo bloqueio da COVID-19.

**Figura 2.** Principais sentimentos e percepções expressados pelos jovens, oriundos do período de isolamento.



Fonte: Elaboração própria.

## II - A utilização e o impacto das redes sociais

Esta categoria aborda o impacto das redes sociais na vida dos jovens e busca identificá-los (Figura 3).

O acesso à internet de maneira exagerada por jovens e adolescentes durante a pandemia do COVID-19 acentuou alguns componentes ligados à socialização digital. São eles: o perigo das informações falsas ou sem fundamentos científicos e a maior exposição à vida íntima e privada em razão da maior troca de dados nas mídias sociais como Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter e sites de relacionamentos, fatores que podem deixar esses jovens expostos às violências digitais. Na busca desenfreada pela apreciação de serem aceitos no meio social ou em grupos de adolescentes, notou-se que vários jovens se

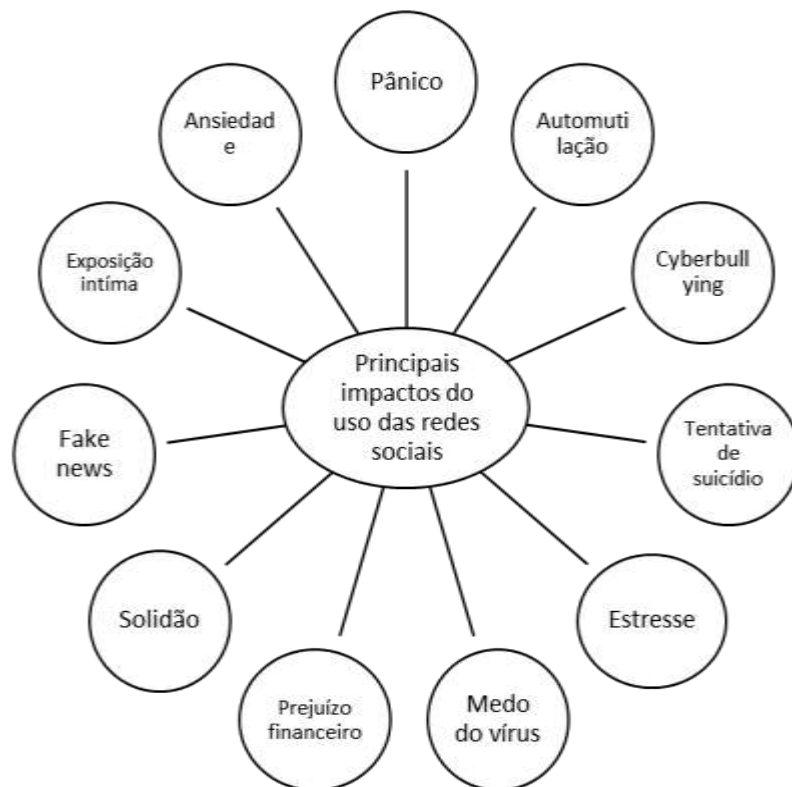


sucumbiram ainda mais ao acesso a essas plataformas o que ocasionou um aumento no número de adolescente com problemas psicológicos, como: ansiedade, pânico e automutilação. Portanto, é de suma importância a monitorização dos pais sobre os conteúdos acessados por seus filhos para que se possam evitar diversos problemas futuros (Deslandes; Coutinho, 2020).

Kaess (2020) relata que a saúde mental dos jovens tem piorado nos últimos anos e esse fato está relacionado ao uso abusivo de computadores e smartphones. Para o autor o uso excessivo e pesado da internet está sendo fator de risco devido ao cyberbullying e das tentativas de suicídio. Entretanto buscaram-se formas de tentar enfrentar esses problemas causados pelas redes sociais, com métodos baseados no enfrentamento do problema e focalizados nas emoções, diferentes faixas etárias, gêneros, condições sociais e educação. Esses métodos puderam alcançar resultados positivos se tratando da redução da prática do cyberbullying e também no tratamento nos casos de depressão (Yang, 2020).

Outras consequências evidenciadas do excesso de informações e da privação social estão relacionadas aos problemas psicológicos na população em geral, dentre eles, podemos destacar: o medo de ser contaminado, o estresse por falta de convívio social, a apreensão sobre a falta de recursos, as provisões e prejuízos financeiros e o sentimento de solidão. (Orben; Tomova; Blackmore, 2020).

**Figura 3.** Principais impactos do uso das redes sociais.



Fonte: Elaboração própria.

### III - Formas de atenuar a problemática

Esta categoria, busca embasar as formas de atenuar as problemáticas apontadas nas categorias anteriores, ficando explícito que a pandemia se alastrou de forma progressiva por todo o mundo e trouxe consigo diversos problemas psicológicos, fazendo-se necessário encontrar formas para reduzir e amenizar seus impactos. Notou-se partir de um estudo que o diálogo familiar, a interação verbal com outros indivíduos sejam eles familiares ou não e a prática de atividades físicas ou exercícios de

relaxamento como a leitura de um livro, são exemplos de tarefas que ajudam a minimizar os danos psicológicos causados pela pandemia do COVID-19 (Ezpeleta et al., 2020).

Segundo Dodd et al., (2021) para o bem estar dos estudantes ser restaurado, as instituições escolares e governantes políticos devem focar no apoio educacional, emocional e financeiro para que se possa prevenir o agravamento de casos de desigualdades existentes e tratar problemas psicológicos anteriormente causados a saúde mental dos adolescentes mantendo esse público ativo e em ambientes menos conflituosos.

Pesquisas Chinesas também apontam que o suporte e apoio social a estudantes baseados no aconselhamento psicológico, apoio dos amigos ou familiares e professores tiveram resultados positivos e eficazes na melhoria da saúde mental (Zhuo et al., 2021). Semelhantemente na Irlanda, o apoio social também se fez necessário para diminuir os problemas mentais nos jovens. Com isso, destaca-se a necessidade e importância de serem adotadas políticas de organização, assistência, atendimento e acolhimento para minimizar os problemas de saúde mental. (O'Sullivan et al., 2021).

## 5. Considerações Finais

Diante das problemáticas relacionadas ao adoecimento mental de jovens advindas do uso das redes sociais durante o período de isolamento da COVID-19, foi perceptível a importância do papel dos cuidadores e do sistema de saúde na análise da fonte de estresse e apoio social, em vista da susceptibilidade aos agravos do uso indevido das mídias, que tem sido utilizadas como forma de entretenimento a fim de amenizar o isolamento e a ausência de familiares, amigos, professores, mas que acabam gerando exposição excessiva e íntima, depressão, tentativa de suicídio, pânico, riscos de cyberbullying, medo, ansiedade, baixo rendimento escolar, estresse e desinformação.

Desta forma, tornou-se necessária a busca por conteúdo científico, no intuito de evidenciar os impactos e maneiras de amenizar a situação exposta. Contudo, conclui-se que os resultados desta revisão são oportunos para futuras pesquisas na temática, para nível de conhecimento teórico e prático de profissionais da saúde. A obtenção de mais informações sobre os benefícios e malefícios da conexão digital pode inovar as políticas organizacionais em assistência aos problemas psicológicos destacados na pandemia, ocasionando a compreensão da saúde mental dos jovens em períodos de confinamento domiciliar.

## Referências

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry*, *51*, 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Andrade, L., Mauch, A. G. D., Costa, J. E. M. C., Silva, K. M., Almeida, L. M., Araújo, S. M., Souza, S. P. D. E., Nunes, T. A. R., & Souza, V. R. (2020). A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. *Health Residencies Journal*, *1*(2), 1-18. <https://doi.org/10.51723/hrj.v1i2.12>
- Balanzá-Martínez, V., Kapczynski, F., de Azevedo Cardoso, T., Atienza-Carbonell, B., Rosa, A. R., Mota, J. C., & De Boni, R. B. (2021). The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista de psiquiatria y salud mental*, *14*(1), 16-26. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>
- Copetti, A. V. S., & Quiroga, C. V. (2018). A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, *10*(2), 161-177. <https://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinfligidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, *25*(1), 2479-2486. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Bem-estar psicológico e experiência acadêmica de estudantes universitários na Austrália durante o COVID-19. *Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, *18* (3), 866. 10.3390 / ijerph18030866
- Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders, França*, *277*, 392-393, jun./ago. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.042>
- Ezpeleta, L., Navarro, J. B., de la Osa, N., Trepal, E., & Penelo, E. (2020). Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *17*(19), 7327. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197327>

- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N., Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. de. (2020). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2), e20180766. <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Transtornos psiquiátricos em adolescentes durante a pandemia e bloqueio COVID-19. *Psychiatry research*, 291, 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Kaess, M. (2020). Editorial: Social media use in children and adolescents – on the good or the bad side of the force? *Child and Adolescent Mental Health* Malden, 25(4), 199–200. <https://doi.org/10.1111/camh.12432>
- Lobo Coelho, A., de Araujo Morais, I., & Vieira da Silva Rosa, W. (2020). A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do Covid-19 no Brasil. *Cadernos Ibero-Americanos De Direito Sanitário*, 9(3), 183-199. <https://doi.org/10.17566/ciads.v9i3.709>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 29, e181. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758-764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
- Melnik, B., & Fineout-Overholt, E. (2005). Making the case for evidence-based practice. In: Melnik BM, Fineout-Overholt E. Evidence based practice in nursing & healthcare. A guide to best practice. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Nabuco, G., Pires de Oliveira, M. H. P., & Afonso, M. P. D. (2020). O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? *Revista Brasileira De Medicina De Família E Comunidade*, 15(42), 2532. [https://doi.org/10.5712/rbmf15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmf15(42)2532)
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- O’Sullivan, K., Clark, S., McGrane, A., Rock, N., Burke, L., Boyle, N., & Marshall, K. (2021). A Qualitative Study of Child and Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1062. [10.3390/ijerph18031062](https://doi.org/10.3390/ijerph18031062)
- Pahayahay, A., & Khalili-Mahani, N. (2020). What Media Helps, What Media Hurts: A Mixed Methods Survey Study of Coping with COVID-19 Using the Media Repertoire Framework and the Appraisal Theory of Stress. *Journal of medical Internet research*, 22(8), e20186. <https://doi.org/10.2196/20186>
- Silva Junior, F., Sales, J., Monteiro, C., Costa, A., Campos, L., Miranda, P., Monteiro, T., Lima, R., & Lopes-Junior, L. C. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health of young people and adults: a systematic review protocol of observational studies. *BMJ open*, 10(7), e039426. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039426>
- Yang, F. (2021). Coping strategies, cyberbullying behaviors, and depression among Chinese netizens during the COVID-19 pandemic: a web-based nationwide survey. *Journal of Affective Disorders*, 281, 138–144. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.023>
- Zhuo, L., Wu, Q., Le, H., Li, H., Zheng, L., Ma, G., & Tao, H. (2021). COVID-19-Related Intolerance of Uncertainty and Mental Health among Back-To-School Students in Wuhan: The Moderation Effect of Social Support. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 981. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030981>