



PREFEITURA DE

CAMPOS

SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA

 **Mais
Ciência**

Prevalência de transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes escolares de Campos dos Goytacazes: uma análise da relação com o uso das redes sociais.

Orientador: Amélia Miranda Gomes Rodrigues

Bolsista: Estela da Silva Nogueira Rangel

Faculdade de Medicina de Campos (FMC)

2026



SUMÁRIO

RESUMO	3
INTRODUÇÃO	4
REVISÃO DA LITERATURA	6
MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS.....	21

RESUMO

O uso das redes sociais tornou-se parte da rotina dos adolescentes, trazendo benefícios para a comunicação e o acesso à informação, mas também despertando preocupação quanto aos seus impactos sobre a saúde mental. O uso problemático dessas plataformas tem sido associado ao Vício em Mídias Sociais (VMS), ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e outras alterações psicossociais. Este estudo teve como objetivo investigar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em estudantes do 8º e 9º anos do ensino fundamental da rede pública de Campos dos Goytacazes (RJ), analisando sua relação com os padrões de uso das redes sociais e comparando adolescentes de uma escola localizada na região central do município com outra situada em área rural. Trata-se de um estudo observacional, transversal, realizado com 110 estudantes, utilizando os instrumentos GAD-7, PHQ-9 e um questionário autoral, previamente elaborado pela equipe de pesquisa, sobre hábitos de uso das redes sociais. Os resultados evidenciaram elevada frequência de uso das mídias sociais e de sintomas ansiosos e depressivos em ambas as escolas, sendo esses achados mais expressivos entre os estudantes da escola localizada na área urbana. Os dados sugerem que fatores relacionados ao contexto sociocultural podem influenciar os padrões de uso das redes sociais e seus possíveis impactos sobre a saúde mental dos adolescentes. Os achados reforçam a importância de estratégias educativas voltadas ao uso consciente das tecnologias digitais e da implementação de ações de promoção e prevenção em saúde mental no ambiente escolar.

INTRODUÇÃO

O século XXI trouxe profundas transformações nas relações interpessoais em decorrência do avanço tecnológico e da expansão do acesso à internet. As redes sociais passaram a integrar o cotidiano da população, especialmente entre adolescentes, modificando permanentemente as formas de comunicação, interação social e construção da identidade. Embora essas ferramentas ofereçam inúmeras possibilidades de aprendizagem, entretenimento e aproximação entre pessoas, seu uso excessivo tem despertado crescente preocupação devido aos impactos negativos sobre a saúde mental (JHALA; SHARMA, 2016).

Nos quase vinte anos desde a introdução dos smartphones modernos, esses dispositivos remodelaram profundamente a maneira como os jovens utilizam o tempo, consomem informações e entretenimento e se conectam com outras pessoas. Tais mudanças trouxeram uma série de preocupações quanto a possíveis danos e demandas por alterações nas políticas públicas de saúde (Capraro et al., 2025; Haidt, 2024).

Nos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado associação entre o uso da internet e o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e dependência comportamental. A depressão e o transtorno de ansiedade generalizada figuram entre as queixas de saúde mental mais frequentes nessa faixa etária, manifestando-se por sintomas como tristeza persistente, perda de interesse por atividades anteriormente prazerosas, alterações do sono, apetite e comprometimento das relações interpessoais (NEVES et al., 2020; RACINE et al., 2021).

A necessidade constante de permanecer conectado favorece o desenvolvimento do chamado Vício em Mídias Sociais (VMS), caracterizado pelo uso compulsivo das plataformas digitais, com prejuízos nas atividades acadêmicas, familiares e sociais. Este comportamento está frequentemente relacionado ao fenômeno Fear of Missing Out (FoMO), definido como o medo de perder acontecimentos importantes compartilhados, de estar “offline” quando alguma novidade surgir, levando os indivíduos a verificarem constantemente seus dispositivos eletrônicos. Além disso, a busca pela construção de uma imagem idealizada nas plataformas digitais favorece comparações constantes, podendo desencadear sentimentos de inferioridade, baixa autoestima, solidão e sofrimento psicológico (ZHU; XIONG, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma parcela significativa da população apresenta transtornos relacionados a dependências comportamentais, incluindo aquelas não associadas ao consumo de substâncias químicas. Nesse contexto, o uso problemático das mídias sociais aproxima-se de outros comportamentos compulsivos, em razão da busca contínua por gratificação imediata, proporcionada pelas sucessivas ativações do sistema de recompensa cerebral. Entre adolescentes, esse cenário torna-se ainda mais preocupante devido à facilidade de acesso às plataformas digitais, à construção de identidades virtuais e à maior vulnerabilidade emocional característica dessa fase do desenvolvimento humano.

Além dos impactos sobre a saúde mental, a exposição prolongada às telas está associada à redução da qualidade do sono, piora do rendimento escolar, diminuição da capacidade de concentração, distorção da autoimagem, isolamento social, cyberbullying e exposição a conteúdos potencialmente prejudiciais ao desenvolvimento de crianças e adolescentes (ANDRADE et al., 2021). Tais consequências reforçam a necessidade de compreender melhor a relação entre o comportamento digital dos jovens e os transtornos emocionais cada vez mais prevalentes nessa população.

Diante desse cenário, tornou-se necessário investigar a realidade dos adolescentes do município de Campos dos Goytacazes, identificando a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão associados ao uso das redes sociais. A produção de evidências científicas poderá subsidiar ações educativas e políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental e ao uso consciente das tecnologias digitais no ambiente escolar. Resultados recentes obtidos em escolas públicas brasileiras demonstram que estratégias voltadas à redução do uso de smartphones durante o período escolar podem favorecer a concentração dos estudantes e melhorar o desempenho acadêmico, reforçando o papel da escola na promoção de hábitos digitais mais saudáveis (Capraro et al., 2025).

Como objetivo específico, buscou-se avaliar a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre adolescentes escolares; identificar os padrões de utilização das redes sociais, incluindo tempo de conexão, frequência de acesso e plataformas mais utilizadas; analisar a associação entre o uso excessivo das mídias sociais e os sintomas de ansiedade e depressão; explorar os impactos do Vício em Mídias Sociais sobre a qualidade do sono, rendimento escolar e convívio social; e propor estratégias de conscientização e intervenção voltadas ao uso equilibrado dessas ferramentas.

REVISÃO DA LITERATURA

O desenvolvimento tecnológico ocorrido nas últimas décadas promoveu uma profunda transformação nas relações interpessoais, especialmente entre os indivíduos nascidos a partir da década de 1990, conhecidos como "nativos digitais", cuja rotina está intimamente relacionada ao ambiente virtual (JHALA; SHARMA, 2016).

Embora o acesso à internet proporcione benefícios relacionados à informação, comunicação e entretenimento, o uso excessivo dessas ferramentas tem despertado crescente preocupação devido aos impactos negativos sobre a saúde mental. Estudos demonstram que o uso excessivo da internet e das redes sociais, sobretudo entre adolescentes, está associado ao desenvolvimento de dependência, ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos. Entre os problemas mais frequentes nessa população destacam-se a depressão e o transtorno de ansiedade generalizada, caracterizados por sintomas como tristeza persistente, perda de interesse por atividades anteriormente prazerosas, alterações do sono, do apetite e prejuízo das relações sociais (NEVES et al., 2020; RACINE et al., 2021).

O comportamento compulsivo está diretamente associado ao sistema de recompensa cerebral. O prazer momentâneo proporcionado pelas interações nas plataformas digitais decorre de sucessivas descargas dopaminérgicas, estimulando o usuário a permanecer conectado por períodos cada vez maiores. Esse mecanismo está relacionado à Teoria das Gratificações, segundo a qual os indivíduos buscam continuamente estímulos capazes de proporcionar satisfação imediata, reforçando o ciclo vicioso (ZHU; XIONG, 2022).

Nesse contexto, destaca-se o fenômeno conhecido como Fear of Missing Out (FoMO), definido como o medo constante de perder acontecimentos, experiências ou informações. Esse comportamento leva os usuários a verificarem repetidamente seus dispositivos eletrônicos e plataformas digitais, gerando uma necessidade contínua de permanecer online. Diversos estudos apontam associação entre o FoMO, o Vício em Mídias Sociais (VMS), sentimentos de solidão, isolamento social, ansiedade e depressão.

Outro aspecto frequentemente observado é a necessidade de autoapresentação nas redes sociais. Os usuários tendem a construir perfis cuidadosamente elaborados, buscando transmitir uma imagem idealizada de si mesmos. Entretanto, essa busca por reconhecimento torna-se problemática quando começam ocorrer comparações com perfis que apresentam estilos de vida inalcançáveis pela maioria da população. Esse processo culmina em sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e sofrimento

psicológico, produzindo impactos negativos sobre a saúde mental dos usuários (ZHU; XIONG, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada quatro pessoas apresentará, ao longo da vida, algum transtorno mental, e parte das dependências comportamentais não envolve o uso de substâncias químicas. Nesse contexto, o uso compulsivo da internet apresenta características semelhantes às observadas em outras formas de dependência, como jogos de azar, álcool e outras compulsões, uma vez que todas compartilham mecanismos relacionados à busca contínua por prazer e recompensa. Esses mecanismos aproximam o VMS de outras dependências comportamentais reconhecidas pela literatura, reforçando sua relevância como problema emergente de saúde pública.

Os adolescentes representam o grupo mais vulnerável a esse cenário. Além da intensa utilização das redes sociais, esse grupo atarvessa um período de importantes mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando-se mais suscetível à influência de padrões estéticos, necessidade de aceitação social e validação por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos. A sensação de anonimato proporcionada pelo ambiente virtual também favorece comportamentos que dificilmente ocorreriam nas relações presenciais, contribuindo para situações de cyberbullying, exposição a conteúdos inadequados e interação com pessoas desconhecidas (CADENA; TARAMUEL, 2022).

Dados das Nações Unidas estimam que atualmente existam mais de 5,3 bilhões de usuários de internet no mundo. Diante desse cenário, pesquisadores têm buscado compreender os impactos do uso excessivo das mídias sociais sobre a saúde mental, sobretudo entre crianças e adolescentes (ANDRADE et al., 2021).

Estudos realizados por Nunes et al. (2021) demonstram que a elevada dependência de smartphones e internet observada entre os jovens está relacionada às mudanças ocorridas nas formas de relacionamento interpessoal nas últimas décadas. A necessidade constante de responder mensagens, verificar notificações e acompanhar publicações tornou-se um comportamento automático, frequentemente realizado de maneira inconsciente. Além disso, o ambiente virtual passou a funcionar como mecanismo de fuga das responsabilidades e dificuldades da vida cotidiana.

De forma semelhante, Gomes, Pedrosa Filho e Teixeira (2021) destacam que a adolescência constitui um período naturalmente marcado por conflitos emocionais e busca pela construção da identidade. Nesse contexto, o ambiente digital potencializa essas dificuldades ao expor continuamente os jovens a modelos de sucesso, felicidade,

beleza e status social incompatíveis com a realidade. Esse fenômeno favorece o chamado culto à própria imagem, caracterizado pela necessidade constante de exposição nas redes sociais em busca de reconhecimento e validação.

Além dos impactos emocionais, o uso prolongado de dispositivos eletrônicos está relacionado ao desenvolvimento de distúrbios do sono, redução da capacidade de memória e concentração, diminuição do rendimento escolar, distorção da imagem corporal, problemas visuais, esgotamento físico e mental, bem como alterações alimentares. Tais consequências tendem a se intensificar à medida que o tempo de exposição às mídias sociais aumenta, tornando o Vício em Mídias Sociais um importante tema de saúde pública (BARROS et al., 2021; GOMES; PEDROSA FILHO; TEIXEIRA, 2021).

Além dos impactos individuais sobre a saúde mental, pesquisas recentes também passaram a investigar como o uso de smartphones interfere no ambiente escolar e no processo de aprendizagem. Nos últimos anos, o impacto do uso de smartphones no ambiente escolar passou a ser objeto de investigações em diferentes países. Nesse contexto, destaca-se um estudo desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Stanford em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro (GENTZKOW et al., 2025), que avaliou os efeitos da Lei Federal nº 15.100/2025, que restringe o uso de celulares nas escolas municipais da capital fluminense.

A pesquisa analisou a implementação da política nacional iniciada em 2023, que inicialmente proibiu o uso de aparelhos para fins não pedagógicos durante as aulas e, posteriormente, ampliou a restrição para todo o período escolar, exceto quando utilizados em atividades educacionais. Para estimar o impacto da medida, os pesquisadores compararam escolas que já possuíam regras rígidas de restrição ao uso de celulares com escolas onde essas regras eram inexistentes ou pouco rigorosas antes da implantação da política, avaliando os efeitos da intervenção sobre o desempenho acadêmico dos estudantes.

Os resultados demonstraram redução significativa do uso de smartphones durante o período escolar nas unidades em que a restrição foi implementada de forma mais efetiva. Paralelamente, observou-se melhora no desempenho acadêmico dos estudantes, especialmente nas avaliações padronizadas de Língua Portuguesa e Matemática. Segundo os autores, escolas que anteriormente apresentavam restrições menos rigorosas registraram evolução significativamente maior após a adoção da medida, fornecendo evidências de que a diminuição do uso dos aparelhos durante o horário escolar favorece o processo de aprendizagem e reduz fatores de distração em

sala de aula. Esses resultados sugerem que intervenções voltadas ao uso consciente dos smartphones podem produzir benefícios que ultrapassam o desempenho acadêmico, alcançando aspectos comportamentais e emocionais dos estudantes (LICHAND et al.;2026).

Além dos ganhos educacionais, pesquisas complementares conduzidas pela mesma equipe identificaram que a maioria dos estudantes relatou maior capacidade de concentração durante as aulas após a implementação das restrições ao uso de celulares. Professores também observaram redução das distrações e melhora no ambiente de aprendizagem. Entretanto, os pesquisadores ressaltam que a adaptação às novas regras pode gerar efeitos transitórios, como aumento da ansiedade, inquietação e sensação de tédio entre alguns estudantes, reforçando que o uso excessivo de dispositivos móveis ultrapassa a esfera educacional e está diretamente relacionado a aspectos comportamentais e emocionais dos adolescentes (LICHAND et al.;2026).

Outro ponto evidenciado pelos pesquisadores foi de que, segundo relatos dos próprios professores e de pessoas que residem próximo a essas escolas, é que o convívio e interação entre os alunos aumentou, de maneira que se voltou a ouvir os risos dos adolescentes, os sons da bola na quadra, o barulho da vida. Algo que, segundo relatos, há um tempo havia sido perdido.

A necessidade constante de permanecer conectado, característica do Vício em Mídias Sociais (VMS) e do fenômeno *Fear of Missing Out* (FoMO), pode comprometer a atenção, favorecer alterações emocionais e prejudicar o desenvolvimento saudável dessa população. Nesse sentido, estudos realizados em diferentes contextos apontam para a necessidade de estratégias que promovam o uso crítico das tecnologias digitais, conciliando os benefícios proporcionados pela internet com a proteção da saúde mental e do processo de aprendizagem.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal, desenvolvido no âmbito do Programa Mais Ciência, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação de Campos dos Goytacazes-RJ. O projeto foi elaborado para atender às demandas do edital do programa, tendo como objetivo investigar a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes e sua associação com o uso excessivo das mídias sociais.

A pesquisa foi realizada em duas escolas da rede pública municipal de Campos dos Goytacazes: o Centro Educacional 29 de Maio, localizado na região central do município, e a Escola Municipal Lulo Ferreira de Araújo, situada na zona rural. A escolha das instituições ocorreu em razão da relevância social, do elevado número de estudantes matriculados e da possibilidade de contemplar diferentes contextos socioculturais.

Como parte das ações educativas do projeto, foram entregues às escolas jogos de tabuleiro, livros e materiais lúdicos adquiridos com recursos da taxa de bancada do Programa Mais Ciência. Os materiais ficaram sob a responsabilidade das instituições para serem usados durante os intervalos escolares, visando estimular a interação social, oferecer opções de lazer sem telas e fortalecer os vínculos entre os estudantes. Uma parcela dos livros integraram as bibliotecas escolares e outra parte foi distribuída por sorteio entre os participantes.

A iniciativa fundamentou-se em evidências recentes que sugerem que a redução do tempo de exposição aos smartphones no ambiente escolar deve ser acompanhada da oferta de atividades presenciais capazes de favorecer a socialização, o engajamento e a permanência dos estudantes em interações fora do ambiente virtual.

Participaram do estudo estudantes matriculados no 8º e 9º anos do ensino fundamental, sendo utilizada amostragem não probabilística por conveniência. A amostra foi composta por 110 adolescentes.

Antes da coleta de dados, foram realizadas atividades educativas nas escolas participantes, incluindo palestras de conscientização sobre os impactos psicossociais do uso excessivo da internet e das mídias sociais, bem como apresentação dos objetivos da pesquisa. Em seguida, foram distribuídos os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), garantindo a participação voluntária na pesquisa.

A coleta de dados foi realizada mediante aplicação presencial e anônima de instrumentos autoaplicáveis, sob supervisão da equipe de pesquisa. Foram utilizados os questionários GAD-7, destinado ao rastreamento de sintomas de ansiedade, PHQ-9,

utilizado para identificação de sintomas depressivos, além de um questionário elaborado pelos pesquisadores contendo perguntas relacionadas ao tempo diário de utilização das mídias sociais, principais plataformas utilizadas, intensidade de uso e impactos percebidos no cotidiano dos participantes.

As variáveis investigadas incluíram idade, sexo, tempo diário de uso das mídias sociais, prática de atividades sociais, qualidade do sono, rendimento escolar e presença de sintomas de ansiedade e depressão. Inicialmente, os estudantes realizaram uma autoavaliação sobre seus hábitos de utilização das redes sociais e, posteriormente, responderam aos instrumentos de avaliação da saúde mental.

Durante toda a coleta de dados, uma psicóloga permaneceu disponível para acolhimento imediato dos estudantes que apresentassem necessidade de suporte emocional. Os estudantes que manifestassem necessidade de suporte emocional poderiam ser encaminhados para acompanhamento especializado por meio do Centro de Saúde Escola de Custodópolis (CSEC), vinculado à Faculdade de Medicina de Campos, respeitando-se a autonomia, a confidencialidade e o desejo de cada participante.

A pesquisa respeitou os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando o anonimato dos participantes, a confidencialidade das informações e a participação voluntária mediante assinatura dos termos de assentimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta de dados foi iniciada no Centro Educacional 29 de Maio, localizado na região central de Campos dos Goytacazes-RJ. Houve necessidade de adequação do cronograma inicialmente previsto, uma vez que a aplicação dos instrumentos precisou ser conciliada com o calendário escolar e o período de avaliações da instituição participante. Assim, a primeira etapa da pesquisa foi realizada no mês de novembro de 2025. A segunda etapa, na Escola Municipal Lulo Ferreira de Araújo, ocorreu em junho de 2026, conforme alinhamento com a Secretaria Municipal de Educação.

As atividades educativas foram realizadas antes da aplicação dos questionários, permitindo que os estudantes refletissem criticamente sobre seus hábitos digitais. Ressalta-se, entretanto, que a intervenção teve caráter exclusivamente informativo, sem direcionamento ou influência sobre as respostas fornecidas aos instrumentos utilizados.

Na primeira etapa participaram 38 estudantes regularmente matriculados no 8º e 9º anos do Ensino Fundamental II, sendo 19 do sexo feminino e 19 do sexo masculino, com idades variando entre 14 e 16 anos. Antes da aplicação dos questionários, foi realizada uma atividade educativa utilizando apresentação em slides elaborada pela equipe do projeto, abordando os impactos do uso problemático da internet sobre a saúde. Durante a atividade observou-se ampla participação dos estudantes, que compartilharam experiências pessoais, esclareceram dúvidas e demonstraram interesse pelo tema abordado. Ao final da apresentação, todos os participantes foram informados sobre a disponibilidade de acolhimento psicológico e psiquiátrico por meio da equipe do projeto e do Centro de Saúde Escola de Custodópolis (CSEC), caso manifestassem necessidade de acompanhamento especializado.

Para tornar os instrumentos mais acessíveis à faixa etária estudada, pequenas adaptações linguísticas foram realizadas nos questionários GAD-7 e PHQ-9, substituindo termos considerados de difícil compreensão por expressões mais adequadas ao público adolescente, preservando integralmente o conteúdo e a finalidade de cada instrumento.

A avaliação dos sintomas ansiosos foi realizada por meio da escala Generalized

Anxiety Disorder-7 (GAD-7), permitindo identificar a frequência de manifestações compatíveis com ansiedade autorreferida.

Entre as adolescentes, observou-se elevada frequência de sintomas ansiosos em praticamente todos os domínios avaliados. O sintoma mais prevalente foi tornar-se facilmente irritada ou irritável, relatado por 84,2% das participantes, seguido pela sensação de estar nervosa, ansiosa ou "no limite", também presente em 84,2% das estudantes. A preocupação excessiva com diferentes situações foi identificada em 78,9% das adolescentes, enquanto 68,4% relataram medo frequente de que algo ruim pudesse acontecer. Além disso, 57,9% apresentaram dificuldade para controlar a preocupação e a mesma proporção referiu sensação de inquietação, ao passo que 47,4% relataram dificuldade para relaxar. De modo geral, verificou-se que, em praticamente todos os itens da escala, mais da metade das estudantes apresentou sintomas em algum grau de intensidade.

No grupo masculino, os sintomas apresentaram menor frequência quando comparados ao grupo feminino. Aproximadamente 53% dos estudantes relataram preocupação excessiva com diferentes situações, enquanto cerca de 47% afirmaram sentir-se nervosos ou ansiosos e apresentar inquietação com alguma frequência. A irritabilidade esteve presente em aproximadamente 42% dos participantes e o medo recorrente de que algo ruim pudesse acontecer foi observado em cerca de 37%. A dificuldade para controlar a preocupação e para relaxar apresentou prevalências inferiores, atingindo aproximadamente um terço dos estudantes avaliados.

A comparação entre os grupos evidencia maior frequência e intensidade de sintomas ansiosos entre as adolescentes. Essa diferença acompanha tendências descritas na literatura, que demonstram maior prevalência de ansiedade no sexo feminino durante a adolescência. Segundo Racine et al. (2021), alterações hormonais, maior vulnerabilidade emocional, fatores psicossociais e maior exposição a mecanismos de comparação social contribuem para esse padrão observado entre meninas. Da mesma forma, Neves et al. (2020) destacam que sintomas como preocupação excessiva, irritabilidade e sensação constante de tensão figuram entre as manifestações mais frequentes de ansiedade nessa faixa etária.

Os resultados obtidos também dialogam com os mecanismos discutidos na revisão da literatura referentes ao Vício em Mídias Sociais (VMS) e ao fenômeno *Fear of Missing Out* (FoMO). A necessidade constante de permanecer conectado favorece um estado permanente de vigilância e expectativa por novas notificações, mensagens e atualizações, mantendo elevados os níveis de ativação cognitiva. Esse comportamento

tende a dificultar o relaxamento e favorecer sintomas como irritabilidade, inquietação e preocupação excessiva, exatamente aqueles que apresentaram maior frequência entre as estudantes participantes da pesquisa.

Outro aspecto relevante diz respeito ao sistema de recompensa cerebral. Conforme descrito anteriormente, a utilização contínua das redes sociais promove sucessivas ativações dopaminérgicas, reforçando o comportamento de checagem constante dos dispositivos, uma busca incessante por descargas de reforçando um ciclo de recompensa imediata que favorece a manutenção do comportamento compulsivo. Esse mecanismo pode contribuir para o surgimento de sintomas ansiosos quando o acesso às plataformas é interrompido ou limitado, tornando o ambiente digital uma fonte de retroalimentação.

Os achados também apresentam convergência com o estudo conduzido pela Universidade de Stanford em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro, que demonstrou melhora na concentração e redução das distrações após a restrição do uso de smartphones durante o período escolar. Embora o estudo tenha como principal foco o desempenho acadêmico, os autores observaram que a adaptação à redução do uso dos aparelhos foi acompanhada, em alguns estudantes, por manifestações transitórias de ansiedade, inquietação e desconforto, reforçando que o uso intenso dos dispositivos móveis possui repercussões que transcendem o ambiente escolar e alcançam a saúde emocional dos adolescentes.

Esses dados reforçam a necessidade de desenvolvimento de estratégias preventivas voltadas ao uso consciente da internet, bem como da ampliação de ações de promoção da saúde mental no ambiente escolar, favorecendo a identificação precoce de alunos em situação de vulnerabilidade emocional.

Os sintomas depressivos foram avaliados por meio do **Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)**. Entre as adolescentes, observou-se elevada frequência de sintomas relacionados ao cansaço, alterações do humor e dificuldades emocionais. O sintoma mais prevalente foi sentir-se cansada ou com pouca energia, relatado por 84,2% das participantes. Em seguida, destacaram-se alterações do sono (68,4%), sentimentos de tristeza, desesperança ou desânimo (63,2%) e baixa autoestima ou sensação de fracasso (57,9%). Também foram observadas dificuldades de concentração (47,4%) e perda de interesse ou prazer em realizar atividades cotidianas (42,1%).

Entre os adolescentes do sexo masculino, a frequência de sintomas foi inferior à observada entre as meninas. Os sintomas mais relatados foram cansaço ou pouca energia, alterações do sono e dificuldade de concentração, enquanto tristeza

persistente, perda de interesse pelas atividades habituais e baixa autoestima apresentaram menor prevalência.

Os resultados demonstram maior ocorrência de sintomas depressivos entre as adolescentes, corroborando estudos que apontam maior vulnerabilidade do sexo feminino ao desenvolvimento de transtornos do humor durante a adolescência (RACINE et al., 2021). Além disso, a exposição prolongada as telas pode contribuir para sentimentos de comparação social, baixa autoestima e isolamento, fatores frequentemente associados ao surgimento de sintomas depressivos (ZHU; XIONG, 2022). Esses achados reforçam a importância de estratégias de promoção da saúde mental e de conscientização sobre o uso equilibrado das ferramentas digitais no ambiente escolar.

A análise do questionário sobre hábitos de utilização das redes sociais demonstrou elevada frequência de uso entre os adolescentes avaliados. Entre as estudantes do sexo feminino, verificou-se que 89,5% permaneciam conectadas às redes sociais por mais de três horas diárias. As plataformas mais utilizadas foram Instagram e TikTok, seguidas pelo WhatsApp. Além disso, grande parte das participantes relatou utilizar o celular antes de dormir, sentir necessidade de verificar constantemente as notificações e perceber interferência das redes sociais em atividades do cotidiano, como estudos, sono e convívio familiar.

Entre os estudantes do sexo masculino, também foi observado tempo elevado de utilização das mídias sociais, embora em menor intensidade quando comparado ao grupo feminino. O uso predominante esteve relacionado ao Instagram, WhatsApp e plataformas de vídeos e jogos, sendo frequente o acesso diário por várias horas consecutivas. Parte dos participantes relatou dificuldade em reduzir o tempo de uso e hábito de utilizar o celular antes de dormir.

Os resultados evidenciam que o uso prolongado das redes sociais constitui um comportamento amplamente presente entre os adolescentes avaliados. Esse padrão é semelhante ao descrito por Nunes et al. (2021), que apontam o acesso contínuo a smartphones e notificações como uma característica marcante da atual geração de adolescentes. Da mesma forma, os achados corroboram o estudo desenvolvido pela Universidade de Stanford em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro, que demonstrou que a redução do uso de smartphones durante o período escolar esteve associada à melhora da concentração e do desempenho acadêmico.

Os resultados deste estudo demonstraram elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão entre os adolescentes avaliados, especialmente entre as

estudantes do sexo feminino. Paralelamente, observou-se uso prolongado das redes sociais, com predomínio de acesso superior a três horas diárias e utilização frequente antes de dormir, evidenciando um padrão noturno entre os participantes, minimizando o período de descanso.

Esses achados são consistentes com a literatura, que aponta associação entre o uso intenso das mídias sociais e o desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos, além de prejuízos ao sono, à concentração e ao desempenho escolar (NEVES et al., 2020; NUNES et al., 2021; ZHU; XIONG, 2022). Da mesma forma, o estudo realizado pela Universidade de Stanford em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro demonstrou que a redução do uso de smartphones no ambiente escolar contribui para melhora da concentração e do rendimento acadêmico, reforçando os impactos do uso excessivo desses dispositivos na rotina dos adolescentes.

Embora o delineamento transversal não permita estabelecer relação de causalidade, os resultados sugerem que o uso intenso das redes sociais pode estar associado à maior frequência de sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a importância de ações educativas e estratégias de promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Na segunda etapa do projeto, participaram 69 estudantes matriculados no 8º e 9º anos do ensino fundamental do Colégio Lulo Ferreira de Araújo, localizado no distrito de Morro do Côco, zona rural do município de Campos dos Goytacazes (RJ). Desses, 27 (39,1%) eram do sexo feminino e 42 (60,9%) do sexo masculino, com idades entre 14 e 15 anos. Inicialmente foi realizada uma atividade educativa, conduzida pela equipe do projeto, utilizando slides interativos e linguagem acessível, com o objetivo de promover a conscientização sobre os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental. A apresentação foi marcada por ampla participação dos estudantes, que compartilharam experiências, esclareceram dúvidas e contribuíram ativamente para as discussões propostas. Ao final do encontro, foi disponibilizada orientação para eventual encaminhamento aos serviços de saúde mental caso algum participante manifestasse essa necessidade, o que não ocorreu durante a atividade.

Os resultados do questionário sobre uso de redes sociais evidenciaram um padrão de utilização intensa dessas plataformas, principalmente entre as estudantes do sexo feminino. A maioria relatou permanecer mais de três horas diárias conectada às redes sociais, com predominância de uso do Instagram e TikTok, consumo frequente de vídeos curtos de entretenimento e utilização das plataformas no período noturno, após as 22 horas. Além disso, parcela expressiva das participantes relatou consumir

conteúdos relacionados à aparência, beleza e fitness, bem como apresentar desconforto emocional quando impossibilitada de acessar as redes sociais. Entre os estudantes do sexo masculino, embora o uso das redes sociais também tenha sido frequente, observou-se menor tempo diário de exposição, menor utilização de Instagram e TikTok, maior predominância do YouTube e menor frequência de uso noturno e de comportamentos relacionados à comparação social. Esses achados corroboram a literatura, que descreve maior intensidade de uso das redes sociais entre adolescentes do sexo feminino, especialmente em plataformas baseadas em conteúdo visual e interação social, favorecendo processos de comparação constante e busca por validação (ZHU; XIONG, 2022).

Em relação aos sintomas de ansiedade avaliados pela Escala GAD-7, observou-se elevada frequência de manifestações ansiosas entre as estudantes. Destacaram-se sintomas como nervosismo, preocupação excessiva, irritabilidade e medo recorrente de que algo ruim pudesse acontecer, frequentemente relatados em intensidades moderadas e elevadas. A dificuldade para relaxar também esteve presente, embora em menor proporção quando comparada aos demais sintomas. Entre os meninos, os sintomas ansiosos apresentaram menor prevalência, sendo observados principalmente episódios de preocupação excessiva, inquietação e irritabilidade, porém com frequência inferior à encontrada no grupo feminino. Esses resultados estão de acordo com estudos que demonstram maior vulnerabilidade das adolescentes ao desenvolvimento de sintomas ansiosos, especialmente quando associada ao uso intenso das redes sociais, ao fenômeno Fear of Missing Out (FoMO) e à necessidade de constante validação social (NEVES et al., 2020; RACINE et al., 2021).

Quanto aos sintomas depressivos avaliados pelo PHQ-9, verificou-se, entre as estudantes, elevada frequência de fadiga, redução do interesse ou prazer nas atividades, humor deprimido, alterações do sono e dificuldades de concentração. Embora pensamentos relacionados ao sofrimento tenham sido menos prevalentes, sua presença em parte das participantes reforça a necessidade de atenção à saúde mental nessa população. No grupo masculino, os sintomas depressivos apresentaram menor intensidade, destacando-se principalmente dificuldade de concentração, sensação de cansaço e alterações do sono, enquanto sintomas relacionados à baixa autoestima e pensamentos negativos ocorreram em menor frequência. Tais achados acompanham o observado em estudos que relacionam o uso prolongado das mídias sociais a alterações emocionais, prejuízo da qualidade do sono, redução da capacidade de concentração e aumento do risco para sintomas depressivos em adolescentes (BARROS et al., 2021;

GOMES; PEDROSA FILHO; TEIXEIRA, 2021).

A análise integrada dos três instrumentos permitiu identificar um padrão consistente entre uso intenso das redes sociais e maior frequência de sintomas ansiosos e depressivos, especialmente entre as participantes do sexo feminino. Nesse grupo, observou-se concomitantemente maior tempo de exposição às redes sociais, uso predominante de plataformas voltadas ao compartilhamento de imagens e vídeos curtos, maior utilização das redes no período noturno e maior frequência de sintomas relacionados à ansiedade e depressão. Embora o delineamento transversal deste estudo não permita estabelecer relação de causalidade, os resultados convergem com a literatura ao indicar que padrões de uso prolongado e intenso das mídias sociais podem estar associados ao sofrimento emocional durante a adolescência.

Entre os estudantes do sexo masculino, apesar de também terem sido identificados sintomas de ansiedade e depressão, estes ocorreram com menor intensidade e estiveram acompanhados de padrões de uso das redes sociais menos expressivos, caracterizados por menor tempo diário de utilização, menor uso noturno e menor exposição a conteúdos relacionados à aparência e comparação social. Esses achados reforçam a hipótese de que diferentes formas de utilização das mídias digitais podem influenciar de maneira distinta o bem-estar emocional dos adolescentes, sendo necessários novos estudos capazes de aprofundar essas associações.

Além dos resultados obtidos pelos questionários, a intervenção realizada demonstrou importante impacto educativo. A participação ativa dos estudantes durante toda a atividade evidenciou o interesse pelo tema e favoreceu um espaço de diálogo sobre saúde mental, uso consciente das redes sociais e reconhecimento dos próprios sentimentos. A possibilidade de discutir essas questões em ambiente escolar contribui para o desenvolvimento do pensamento crítico acerca dos hábitos digitais e para a identificação precoce de fatores de risco relacionados ao sofrimento psíquico.

Os achados deste estudo reforçam a importância de ações educativas voltadas à promoção da saúde mental no ambiente escolar, sobretudo diante do crescente uso das tecnologias digitais por adolescentes. Ainda que as redes sociais representem importantes ferramentas de comunicação, informação e entretenimento, seu uso excessivo pode favorecer o surgimento ou agravamento de sintomas ansiosos e depressivos, tornando necessária a implementação de estratégias preventivas que envolvam estudantes, familiares, professores e profissionais da saúde. Nesse contexto, iniciativas como a desenvolvida neste projeto contribuem não apenas para a disseminação do conhecimento, mas também para a construção de hábitos digitais mais

saudáveis e para o fortalecimento das ações de promoção e prevenção em saúde mental entre adolescentes.

A comparação entre as duas escolas avaliadas demonstrou diferenças significativas no padrão de uso das redes sociais e na frequência de sintomas ansiosos e depressivos entre os adolescentes. Embora os estudantes do Colégio Lulo Ferreira de Araújo, localizado em área rural, também apresentem alta procura pelas mídias sociais, observou-se, de modo geral, menor frequência de comportamentos indicativos de dependência quando comparados aos alunos da Escola Municipal 29 de Maio, situada na região central do município. Da mesma forma, os sintomas de ansiedade e depressão mostraram-se menos expressivos entre os estudantes da escola rural.

Uma hipótese que pode contribuir para explicar essa diferença está relacionada às características do contexto sociocultural em que esses adolescentes estão inseridos. O ambiente rural ainda preserva, em certa medida, hábitos tradicionais, maior convivência familiar e oportunidades de socialização presencial, fatores que podem reduzir o consumo da internet. Em contrapartida, adolescentes residentes em áreas urbanas tendem a estar mais expostos ao uso contínuo de dispositivos eletrônicos, maior disponibilidade de internet e maior influência de conteúdos digitais, o que pode favorecer padrões mais intensos de utilização das ferramentas digitais.

Outro aspecto relevante refere-se ao próprio perfil de utilização das plataformas. Enquanto na Escola Municipal 29 de Maio observou-se maior frequência de uso noturno, maior tempo diário de exposição às redes sociais e maior envolvimento com plataformas voltadas à comparação social, como Instagram e TikTok, os estudantes do Colégio Lulo Ferreira de Araújo apresentaram um padrão relativamente menos intenso, com maior participação do YouTube entre os meninos e menor frequência de comportamentos relacionados ao uso compulsivo e à necessidade constante de conexão.

Esses achados são compatíveis com a literatura, que aponta que fatores ambientais e sociais podem exercer influência sobre os hábitos digitais dos adolescentes. Entretanto, os resultados deste estudo não permitem afirmar que o contexto rural, isoladamente, seja responsável pelas diferenças observadas, uma vez que diversos outros fatores, como condições socioeconômicas, dinâmica familiar, acesso à internet e características culturais locais, também podem influenciar o comportamento dos estudantes. Ainda assim, os dados sugerem que o ambiente em que os adolescentes estão inseridos pode atuar como um importante fator modulador da relação estabelecida com as mídias sociais e, conseqüentemente, com sua saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo evidenciam que o uso excessivo das mídias sociais é uma realidade frequente entre os adolescentes avaliados, estando associado à maior ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente entre as estudantes do sexo feminino. Embora o delineamento transversal não permita estabelecer relação de causalidade, os achados reforçam evidências já descritas na literatura e demonstram a importância de compreender o impacto do ambiente digital sobre a saúde mental de crianças e adolescentes.

Além do levantamento epidemiológico, o projeto cumpriu um importante papel extensionista ao promover atividades educativas nas escolas participantes, estimulando a reflexão crítica sobre os hábitos digitais e incentivando o uso mais consciente das tecnologias. Dessa forma, a pesquisa contribuiu não apenas para a produção de conhecimento científico, mas também para a promoção de saúde e educação em saúde no ambiente escolar.

Os resultados obtidos podem subsidiar gestores, profissionais da saúde e da educação na elaboração de estratégias voltadas à prevenção do uso problemático das mídias sociais e ao fortalecimento das ações de promoção da saúde mental entre adolescentes. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de atuação conjunta entre escola, família e serviços de saúde, favorecendo a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico e a implementação de intervenções educativas.

Como limitações do estudo, destacam-se o delineamento transversal e a utilização de instrumentos de autorrelato, que não permitem estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas. Entretanto, os resultados obtidos fornecem evidências relevantes sobre a associação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes, contribuindo para futuras investigações sobre o tema.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, André Luiz Monezi; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; PASSOS, Maria Aparecida Zanetti; VELLOZO, Eliana Pereira; SCHOEN, Teresa Helena; KULIK, Marco Antônio; NISKIER, Sheila Rejane; VITALE, Maria Sylvia de Souza. Problematic Internet Use, emotional problems and quality of life among adolescents. **Psico-USF**, [S. l.], v. 26, n. 1, p. 41–51, 2021. DOI: 10.1590/1413-82712021260104. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712021260104>.

BARROS, Viviane Fernanda da Silva; OLIVEIRA, Raissa Adriana da Silva Gomes De; MAIA, Robson Borges; FERNANDES, Nilma; ALMODIN, Edna Motta. Effects of the excessive use of electronic screens on vision and emotional state. **Revista brasileira de oftalmologia**, [S. l.], v. 80, n. 5, 2021. DOI: 10.37039/1982.8551.20210046. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37039/1982.8551.20210046>.

CADENA, Verónica Natali Asimbaya; TARAMUEL, Katya Fernanda Lima. Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de bachillerato, Quito (Ecuador). **Más Vita**, p. 160-177, 2022.

FERRARI, Bárbara Letícia; CARVALHO, Lucas de Francisco; SETTE, Catarina Possenti. Relationship between Facebook problematic use and pathological personality traits: A systematic review. **Psico-USF**, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 451–465, 2021. DOI: 10.1590/1413-82712021260305. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712021260305>.

GOMES, Alice Chaves D. E. Carvalho; PEDROSA FILHO, Raimundo Benone D. E. Araújo; TEIXEIRA, Leônia Cavalcante. NEM VER, NEM OLHAR: VISUALIZAR! SOBRE A EXIBIÇÃO DOS ADOLESCENTES NAS REDES SOCIAIS. **Ágora Estudos em Teoria Psicanalítica**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 91–99, 2021. DOI: 10.1590/1809-44142021001011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-44142021001011>.

KING, Anna Lucia Spear; PÁDUA, Mariana King; GUEDES, Eduardo; GUIMARÃES, Flávia Leite; GONÇALVES, Lucio Lage; SANTOS, Hugo Kegler Dos; RODRIGUES, Douglas; NARDI, Antonio Egidio. Scale validation to evaluate WhatsApp dependence (WADS). **Medical Express**, [S. l.], v. 6, p. mo19008, 2019. DOI: 10.5935/MedicalExpress.2019.mo.008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/medical/a/BQ78rRgGszntZfXjTP8tywp/?lang=en>. Acesso em: 14 jun. 2023.

LICHAND, Guilherme; MORENO-LOUZADA, Luca; DA COSTA, Thiago; GENTZKOW, Matthew. **The educational impacts of school phone bans: Evidence from Brazil**. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research, 2026.

NUNES, Paula Pessoa de Brito; ABDON, Ana Paula Vasconcellos; BRITO, Claudiana Batista De; SILVA, Francisco Valter Miranda; SANTOS, Ionara Conceição Araújo; MARTINS, Daniele de Queiroz; MEIRA, Phelipe Maia Fonseca; FROTA, Mirna Albuquerque. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciencia & saude coletiva**, [S. l.], v. 26, n. 7, p. 2749–2758, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021267.08872021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>.

RACINE, Nicole; MCARTHUR, Brae Anne; COOKE, Jessica E.; EIRICH, Rachel; ZHU, Jenney; MADIGAN, Sheri. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. **JAMA pediatrics**, [S. l.], v. 175, n. 11, p. 1142, 2021. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.2482. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>.

TERROSO, Lauren Bulcão; PANTE, Marina; KRIMBERG, Júlia Schneider; ALMEIDA, Rosa Maria Martins De. Prevalence of internet addiction and its association to impulsivity, aggression, depression, and anxiety in young adult university students. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S. l.], v. 39, 2022. DOI: 10.1590/1982-0275202239e200024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202239e200024>.

ZHU, Xinhong; XIONG, Zhenfang. Exploring association between social media addiction, fear of missing out, and self-presentation online among university students: A cross-sectional study. **Frontiers in psychiatry**, [S. l.], v. 13, 2022. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.896762. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2022.896762>.



PREFEITURA DE

CAMPOS

SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA



Lamego
Campos dos Goytacazes



**Mais
Ciência**