A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA: UM RECORTE SOBRE MEMÓRIA E ATENÇÃO.

Autor(res)

Bruno Lacerra De Souza
Magda Letícia Brita Campilongo
Antonia Giselma Dantas Da Costa
Rogério Gomes
Mariély Vieira Borges
Ana Fatima Mineiro Scricco
Luciane S Teixeira
Izalira Ferreira Lopes Wunderlich
Valesca De Freitas
Patrícia Maioli Ferreira
Keller Cristina Santos De Lima

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

Na era da hiper conexão, é impossível imaginar um cenário independente da tecnologia, no entanto, o uso excessivo de redes sociais está relacionado a transtornos como ansiedade e depressão. O psicólogo americano Jonathan Haidt, no seu livro “A Geração Ansiosa” (The Anxious Generation, 2024), descreve como a hiper conexão está causando uma verdadeira epidemia de transtornos mentais, principalmente na chamada geração Z, que compreende as pessoas nascidas, em média, entre a segunda metade da década de 1990 até o início dos anos 2010 (Haidt,2024). A hiper conexão pode impactar negativamente em fatores essenciais à saúde humana, como a qualidade do sono que, por sua vez, é essencial na consolidação da memória, além de contribuir para a fragmentação da atenção, que é a capacidade de nos manter em um caminho mental, uma vez que o córtex pré-frontal não desenvolvido de adolescentes possui maior sensibilidade a estímulos sensoriais excitantes como notificações de redes sociais. Haidt ainda descreve mais dois prejuízos fundamentais: privação social e vício. (Haidt, 2024)

Objetivo

Esta revisão tem como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica acerca da influência e prejuízos cognitivos das redes sociais em adolescentes e jovens adultos, com foco em memória e atenção, bem como procurar propor estratégias que possam mitigar estes efeitos na população brasileira.

Material e Métodos

Para isso, foram realizadas pesquisas por artigos entre 2018 e 2025 na plataforma Google Acadêmico, Scielo e PubMed utilizando as palavras-chave: redes sociais, memória, saúde mental, dificuldade de atenção, jovens e adolescentes. Foram realizadas combinações diferentes entre as palavras uma vez que nem sempre os artigos apresentados pela plataforma como os mais relevantes, refletiam o escopo da busca, além dos mesmos termos em inglês.

Resultados e Discussão

Borges e Maia (2022) fizeram uma revisão bibliográfica que mostrou associação significativa entre redes sociais com ansiedade, depressão e estresse, mas não com impactos negativos na memória e atenção. Já Souza e Cunha (2019) ressaltaram que houve correlação entre dependência de redes sociais e queda na saúde mental de adolescentes. Vieira et al. (2021) relataram associação entre uso excessivo de redes sociais por jovens com fatores como: depressão, tabagismo, ansiedade, estresse, tendência à suicídio e vício em drogas. Silva (2020) relatou que o Brasil se destaca no ranking de países com maior número de transtornos mentais e faz uma associação entre o consumo excessivo de redes sociais no país com problemas de autoestima, problemas de atenção e distúrbios do sono, o que indiretamente impacta na capacidade de memorização. Cortés et al. (2022) mostraram que o nível de atenção é reduzido em jovens com dependência em smartphones. Sha e Dong (2021) realizaram um estudo com estudantes universitários que relacionam o uso excessivo da rede social TikTok com perda da capacidade de memorização, além de depressão e ansiedade.

Conclusão

Ainda que poucos estudos encontrados relacionem de maneira direta os prejuízos cognitivos relacionados à memória e à atenção com o uso excessivo de redes sociais e/ou smartphones por jovens adultos, é possível afirmar que há um impacto significativo desse uso com a saúde mental, o que afeta todas as variáveis cognitivas necessárias para o cérebro criar condições para se desenvolver de maneira saudável, principalmente nos estágios de formação, como a adolescência. É necessário pensar em estratégias de mitigar a exposição demasiada de jovens aos perigos da hiper conexão.

Referências

BORGES, HÉLYDA MOURA; MAIA, RODRIGO DA SILVA. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. Research, Society And Development, v. 11, n. 15, p. 1-13, 25 nov. 2022. Research, Society and Development.

CORTÉS, JORGE ALBERTO GUZMÁN; SÁNCHEZ-BETANCOURT, JAVIER TADEO; LÓPEZ, NALLELY MENESES; HERNÁNDEZ, VANESSA FELICIANO; REYES, VIVIAN RUIZ. Diferencias en la atención sostenida en jóvenes universitarios con distintos niveles de uso de smartphone. Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines, v. 39, n. 2, p. 23-36, 17 jan. 2022. Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicologia Matematic.

HAIDT, JONATHAN. A Geração Ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024. Tradução de: Lígia Azevedo.

SHA, PENG; DONG, XIAOYU. Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. International Journal Of Environmental Research And Public Health, [S.L.], v. 18, n. 16, p. 8820, 21 ago. 2021. MDPI AG.

SILVA, TARCISIO TORRES. Anxiety disorder and consumption of social media in Brazil. International Journal For Innovation Education And Research, v. 8, n. 5, p. 316-326, 1 maio 2020. International Journal for Innovation

Education and Research.
JUNIOR. CARLOS ALBERTO MOURÃO. FARIA. NICOLE COSTA. Processos Psicológicos Básicos • Memória.Psicol. Reflex. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, Brasil, 2015 • https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528416 .