



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

Autor(res)

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

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, refletem 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 Psicología 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*



28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

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> .