



## **A Influência das Redes Sociais na Saúde Emocional dos Alunos da Primeira Série do Ensino Médio da Escola de Referência em Ensino Médio Clementino Coelho**

*Fabiana Carla Lopes de Lima<sup>1</sup>; Luiz Carlos Cordeiro Lima<sup>2</sup>*

**Resumo:** O presente artigo traz os resultados de uma pesquisa realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Clementino Coelho (EREMCC), com sete turmas de primeiro ano, acerca da relação entre 'redes sociais' e 'saúde emocional'. Para tanto, buscou-se investigar como a rede social influencia a saúde emocional dos jovens das primeiras séries, assim como mensurar o tempo de uso das redes, comparar os dados entre as turmas analisadas, analisar a relação entre o uso das redes e os impactos na saúde emocional, destacando os efeitos da dopamina no cérebro durante o uso das redes *Tik Tok* e *Instagram*, evidenciando como essas plataformas utilizam desse neurotransmissor para viciar e atrair a atenção. Para alcance desses objetivos, apoiou-se a pesquisa na perspectiva metodológica quali-quantitativa, utilizando-se, para a coleta de dados, de um questionário cujas perguntas versavam sobre as redes sociais, tempo de uso e tipos de material acessado nas redes, além do controle dos pais, sentimento predominante na ausência do celular, entre outros. Os resultados mostraram uma média de 7,57h diárias de uso nas redes e uma estreita relação entre o tempo de uso, conteúdos acessados e sentimentos de tristeza, ansiedade, depressão, tédio, ódio e vazio.

**Palavras-chave:** Dopamina, saúde emocional, redes sociais.

## **The Influence of Social Networks on the Emotional Health of First Grade High School Students at the Escola de Referência em Ensino Médio Clementino Coelho**

**Abstract:** This article presents the results of a survey carried out at the Escola de Referência em Ensino Médio Clementino Coelho (EREMCC), with seven first-year classes, about the relationship between 'social networks' and 'emotional health'. To this end, we sought to investigate how the social network influences the emotional health of young people in the first

---

<sup>1</sup>Mestra em Educação e Cultura, Psicanalista Clínica, professora da rede estadual de Pernambuco, graduanda em Psicologia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2368-7189>. E-mail: [fabywesley2@hotmail.com](mailto:fabywesley2@hotmail.com)

<sup>2</sup>Especialista em Língua Portuguesa e Literatura, professor da rede estadual de Pernambuco. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9342-1944>. E-mail: [profLuiz16@gmail.com](mailto:profLuiz16@gmail.com)

grades, as well as to measure the time of use of networks, compare data between the analyzed classes, analyze the relationship between the use of networks and the impacts on emotional health, highlighting the effects of dopamine on the brain when using the Tik Tok and Instagram networks, showing how these platforms use this neurotransmitter to become addicted and attract attention. In order to reach these objectives, the research was based on a qualitative and quantitative methodological perspective, using, for data collection, a questionnaire whose questions dealt with social networks, time of use and types of material accessed on the networks, in addition to of parental control, a predominant feeling in the absence of cell phones, among others. The results showed an average of 7.57 hours of daily use on the networks and a close relationship between the time of use, accessed content and feelings of sadness, anxiety, depression, boredom, hate and emptiness.

**Keywords:** Dopamine, emotional health, social networks.

## **Introdução**

As mudanças que acompanham a história da evolução humana trazem muitos desafios para a educação contemporânea. A chamada geração Z, caracterizada por Jovens nascido a partir de 1996, nativos digitais, convivem com o universo da internet, mídias sociais e recursos tecnológicos desde o nascimento. Além disso, são multifocais e aprendem usando múltiplas fontes e interagindo com os mais variados objetos de aprendizagem.

Essas peculiaridades têm exigido dos professores e da escola um novo olhar para o processo de ensino-aprendizagem, uma ruptura paradigmática, uma reconfiguração do fazer pedagógico, isto porque os educandos costumam acompanhar os acontecimentos em tempo real, assim como se comunicar mais por meios digitais. Estão, portanto, sempre online, refletindo um comportamento de maior engajamento em questões ambientais, sociais e identitárias.

As redes sociais chegaram para ficar, trazendo, além dos benefícios, adversidades que passaram a fazer parte do cotidiano escolar, gerando problemáticas diversas, as quais atravessam as relações interpessoais e deixam evidências, nem sempre positivas, na aprendizagem. As inúmeras queixas dos professores e as constantes crises de ansiedade, que têm permeado o dia a dia escolar, têm deixado pais, professores, alunos e a sociedade preocupados. Isso porque a incapacidade de lidar com a inquietude, cada vez mais acentuada

nos jovens, dificuldade de concentração em sala de aula, impossibilidade de silenciar a mente e direcionar o foco da atenção para aulas e atividades são alguns dos impasses para quem lida com esse público.

Frente a esses fatos, buscou-se, *a priori*, analisar como a rede social influencia a saúde emocional dos jovens das primeiras séries e, *a posteriori*, mensurar o tempo de uso das redes, comparar os dados entre as turmas analisadas, investigar a relação entre o uso das redes e os impactos na saúde emocional e evidenciar os efeitos da dopamina no cérebro durante o uso das redes.

## Referencial Teórico

Para entender a relação de complexidade existente entre o prazer e a tristeza, trouxe, para discussão, uma das constatações mais extraordinárias do século passado, baseada na obra da psiquiatra norte americana e professora da universidade de Stanford, Dra. Anna Lembke: o cérebro processa prazer e sofrimento no mesmo lugar, ou seja, o prazer e o sofrimento funcionam como dois lados de uma balança.

“A dopamina foi identificada, pela primeira vez, como um neurotransmissor no cérebro em 1957. Ela não é o único neurotransmissor envolvido no processo de gratificação, mas é um dos mais importantes.” (LEMBKE, p. 56, 2023) Ainda para a autora, a dopamina pode desempenhar uma função maior na motivação para se conseguir uma gratificação do que o prazer da própria gratificação.

Nessa perspectiva, a autora (op. cit.) assevera que ‘prazer e sofrimento funcionam como uma balança’. Isso significa que mecanismos autorreguladores entram em ação para nivelar essa balança quando ela está pendendo para um lado. Normalmente, o ser humano busca experiências prazerosas e a balança pende para esse lado. Com a repetida exposição ao mesmo estímulo, o desvio fica mais curto e fraco e a resposta posterior para o lado do sofrimento fica mais forte e mais demorada, sendo esse processo chamado pelos cientistas de neuroadaptação. Dessa forma, desenvolve-se a tolerância, precisando-se de mais substância para sentir prazer.

Na década de 1970, os cientistas sociais Richard Solomon e John Corbit chamaram essa relação recíproca entre prazer e sofrimento de teoria do processo oponente: qualquer afastamento prolongado ou repetido de neutralidade hedonista ou efetiva tem um custo. Esse custo é uma reação posterior, com valor oposto ao estímulo (LEMBKE, 2023. p. 56).

Com base nesses pressupostos, intenta-se entender a relação da tristeza com os estímulos recebidos diariamente nas/das redes sociais. A busca pelo “like” ao postar uma foto no Instagram ou as inúmeras horas assistindo aos chamados “reels” do Tik Tok e Instagram são exemplos que disparam substâncias de alta dopamina no caminho de recompensa do cérebro. “Sempre que a balança se inclina em direção ao prazer, mecanismos autorreguladores poderosos entram em ação para nivelá-la novamente.” (LEMBKE, 2023. p. 55).

O *TikTok* afeta o cérebro, ativando poderosamente o sistema de recompensas graças às descargas de dopamina geradas ao assistir a cada um de seus vídeos. Sanz (2022) enfatiza que isso não apenas proporciona prazer imediato, mas também o uso do aplicativo fica registrado como uma atividade desejável que tendemos a repetir.

Outro exemplo de rede social é o Instagram, que foi eleita a mais prejudicial à saúde mental dos usuários, de acordo com o estudo da instituição *Royal Society For Public Health*. Segundo essa pesquisa, Instagram é a plataforma que mais influencia o sentimento de comunidade, bem-estar, ansiedade e solidão, seguido das redes Snapchat, Facebook, Twitter e YouTube, respectivamente.

Essa relação complexa não é um fenômeno que dependa da vontade do usuário, mas ‘constituem-se simplesmente como um reflexo’. (LEMBKE, 2023. p. 55). Ainda para ela, todas as pessoas experienciam o desejo na sequência do prazer. Esse fato leva, inconscientemente, a querer repetir, cada vez mais, o caminho que conduz ao prazer, inserindo, mais uma vez, em um ciclo interminável da geração de ‘prazer extremo’ seguido de tristeza e nova necessidade de prazer.

A grande preocupação contemporânea é exatamente entender como esse fenômeno está afetando diretamente a geração Z, como tem impactado a escola e a relação com os estudos, a concentração, pequenas atividades, em ler, produzir, se relacionar e, principalmente, atingido a saúde emocional e sua relação com a felicidade.

## **Metodologia**

A pesquisa foi realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Clementino Coelho, situada no município de Petrolina, Pernambuco, uma escola de tempo integral com um público de 763 alunos, havendo aplicação de um questionário da coleta das informações, o qual, no entanto, fora aplicado somente nas turmas das primeiras séries, totalizando 263 alunos participantes.

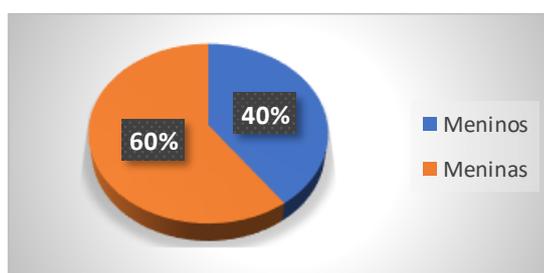
Quanto à sua estrutura, fora composto de dez perguntas, dentre as quais, nove foram objetivas e apenas uma subjetiva, isto pela necessidade de se abordar a respeito de sentimentos que tinham na ausência do celular.

A análise dos dados foi centrada nas discussões sobre os efeitos que o excesso da dopamina causa no cérebro, tendo como embasamento teórico a pesquisa da Dra. Anna Lembke, psiquiatra e professora da Universidade de Stanford, a qual explora as descobertas científicas que explicam por que a busca incansável do prazer gera mais sofrimento do que felicidade.

O aporte teórico-metodológico foi feito pelo cruzamento dos dados levantados e uma posterior análise sucinta validada pelas informações coletadas, configurando-se, portanto, uma pesquisa quali-quantitativa. À vista disso, Baptista (1999) afirma que as duas abordagens devem coexistir pacificamente no estudo, de modo a não se constituir em uma oposição sobre qual delas é a mais eficaz, visto que ambas exercem um exercício de cooperação mútua. Além do supracitado autor, contribuem, nessa perspectiva, Minayo e Sanches (1993), os quais corroboram que não são opostas, mas sim, complementares.

## Resultados

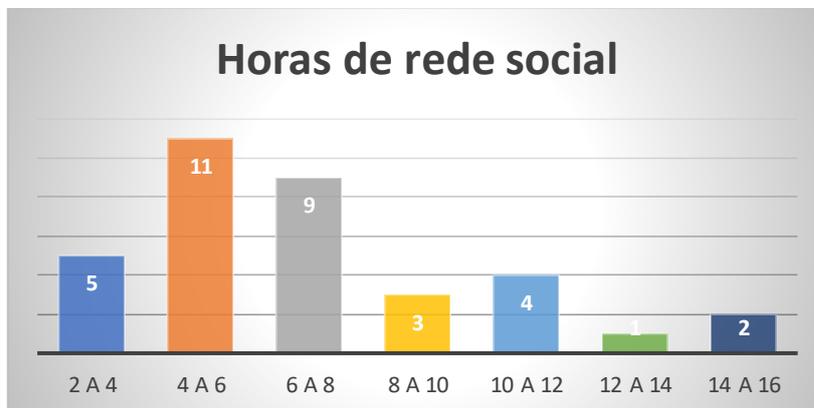
1ª Série A – 35 Alunos



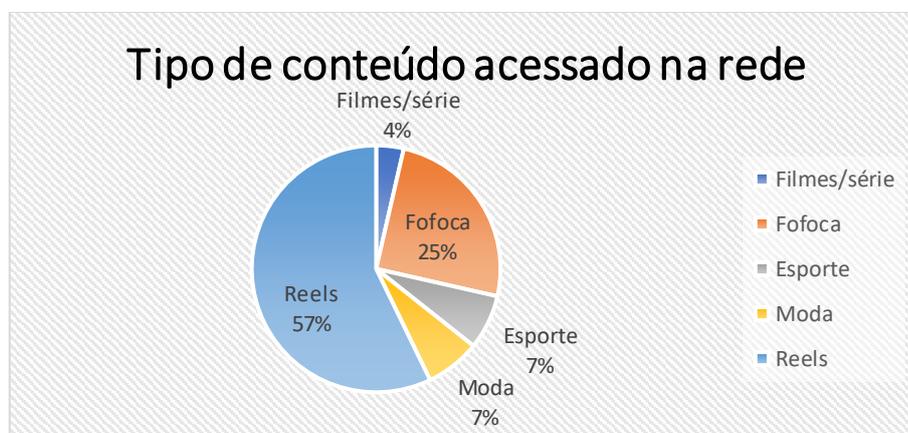
Fonte: Elaboração Própria.



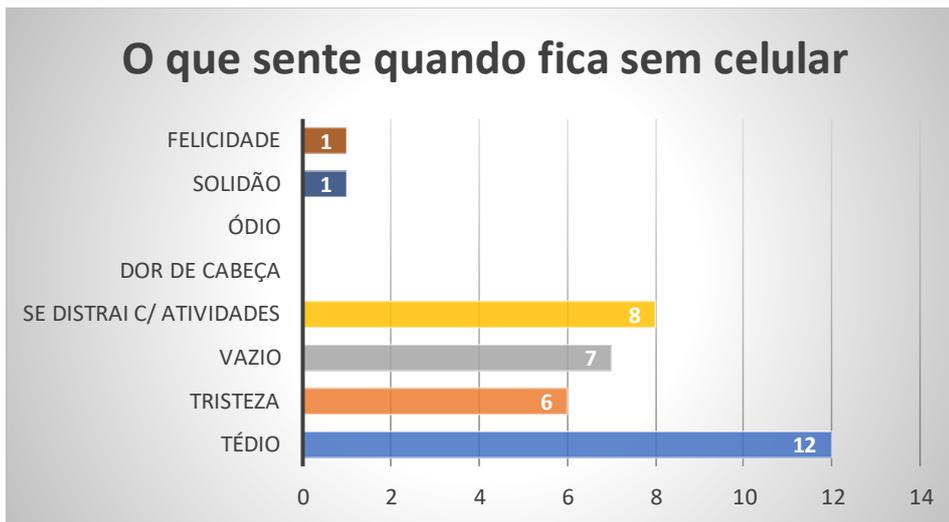
Fonte: Elaboração Própria.



Fonte: Elaboração Própria.

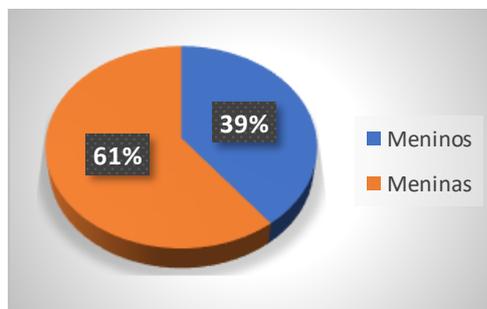


Fonte: Elaboração Própria.

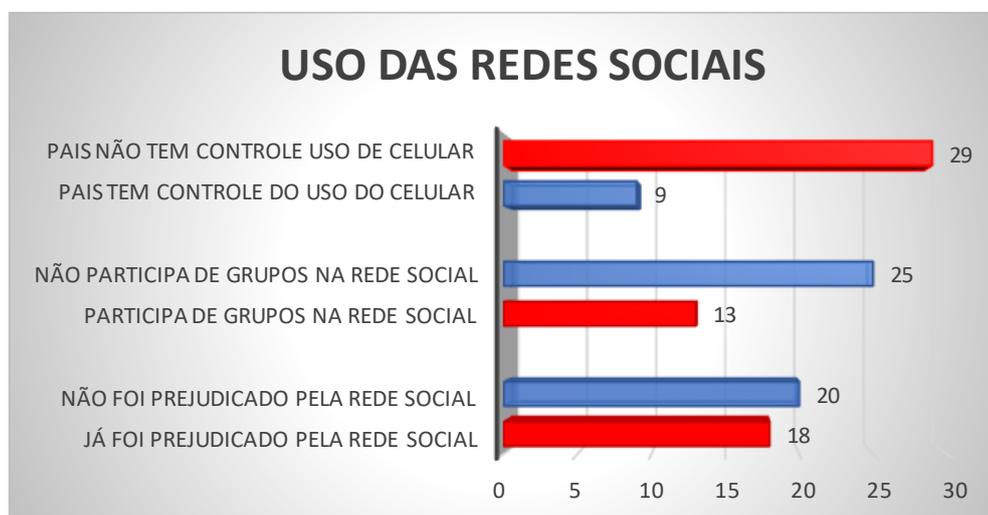


Fonte: Elaboração Própria.

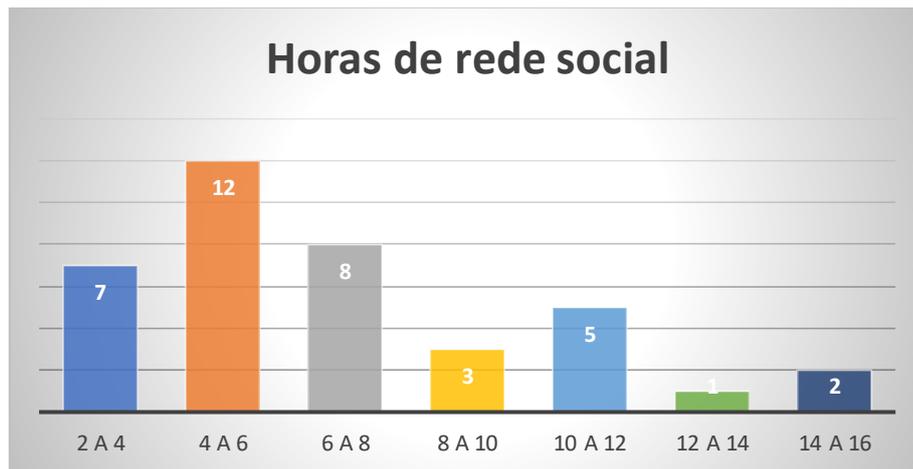
### 1ª Série B – 38 Alunos



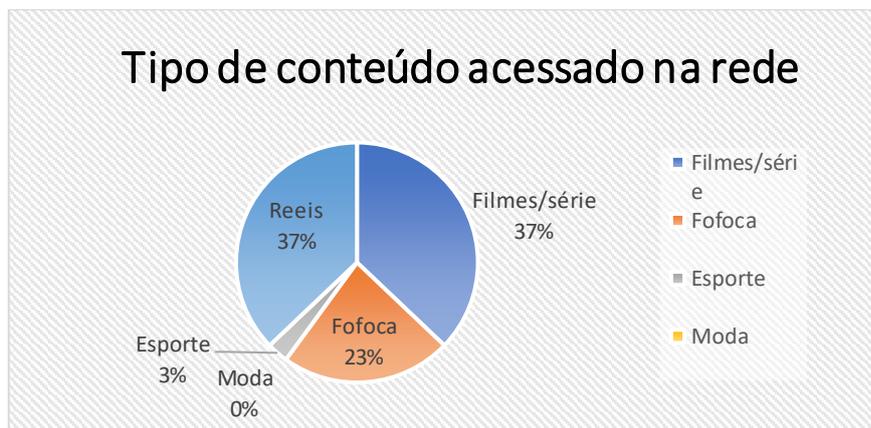
Fonte: Elaboração Própria.



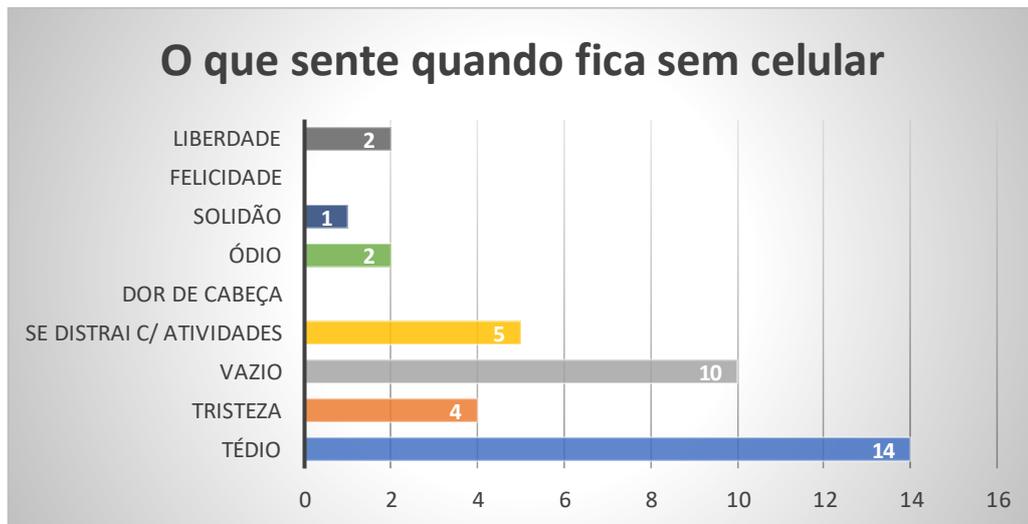
Fonte: Elaboração Própria.



Fonte: Elaboração Própria.

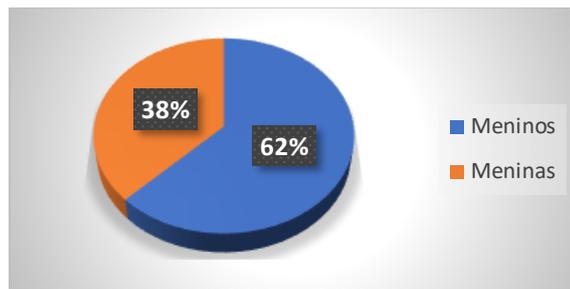


Fonte: Elaboração Própria.

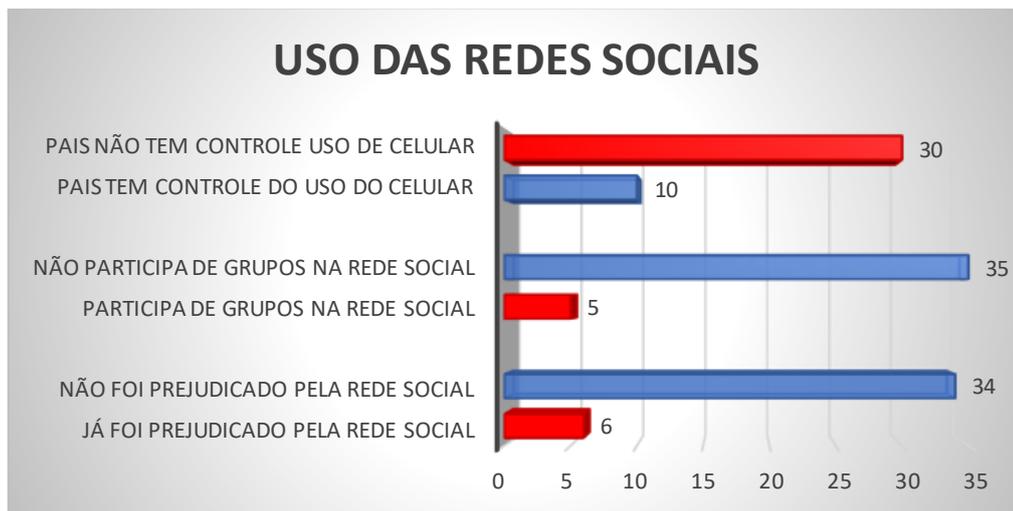


Fonte: Elaboração Própria.

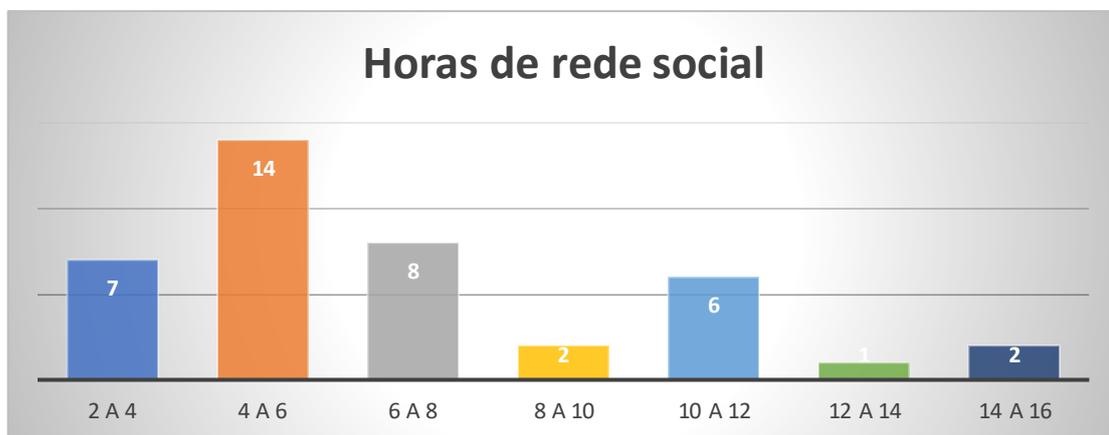
**1ª Série C – 40 Alunos**



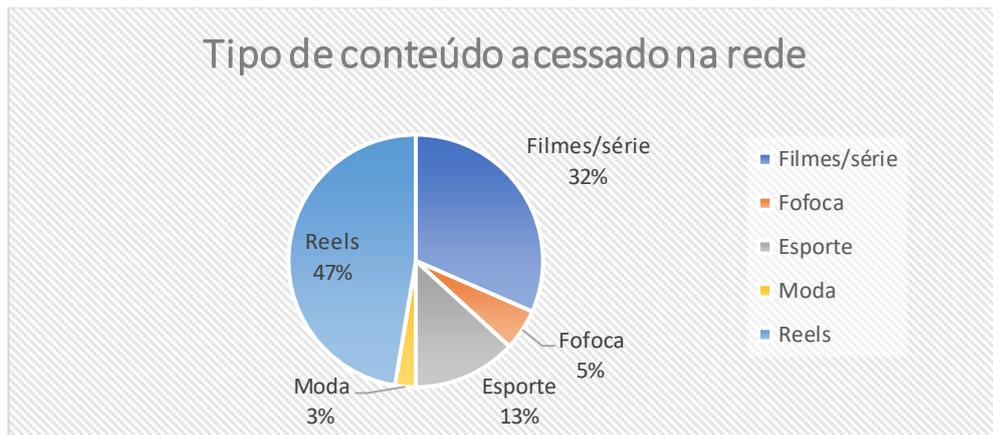
Fonte: Elaboração Própria.



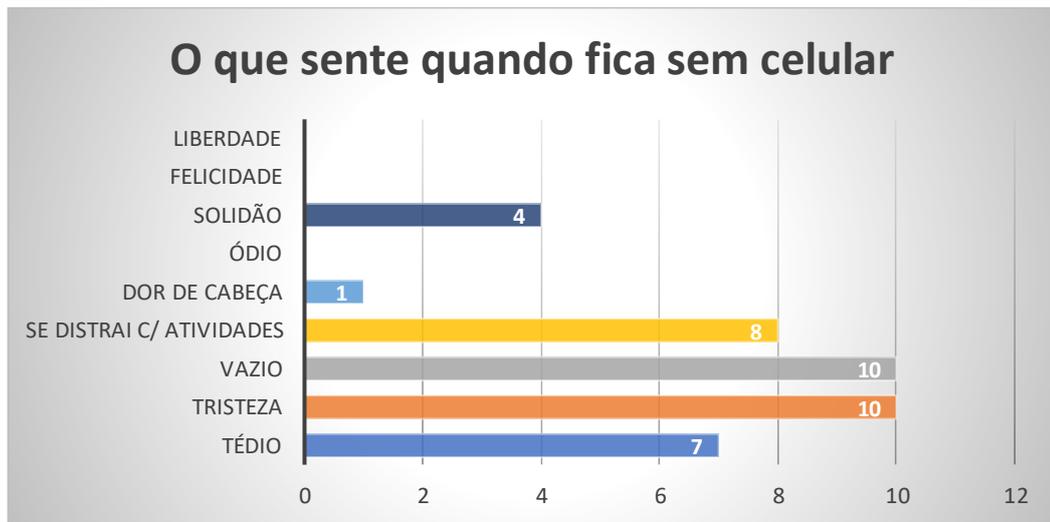
Fonte: Elaboração Própria.



Fonte: Elaboração Própria.

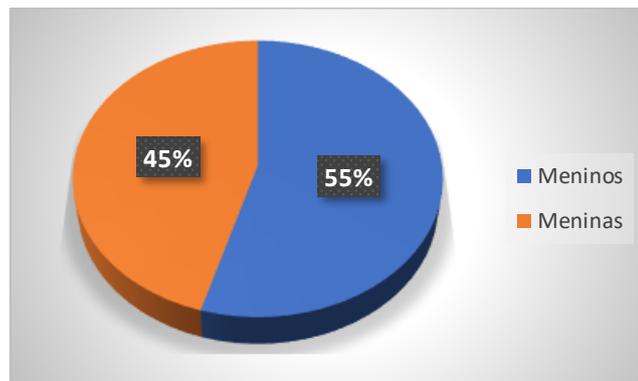


Fonte: Elaboração Própria.



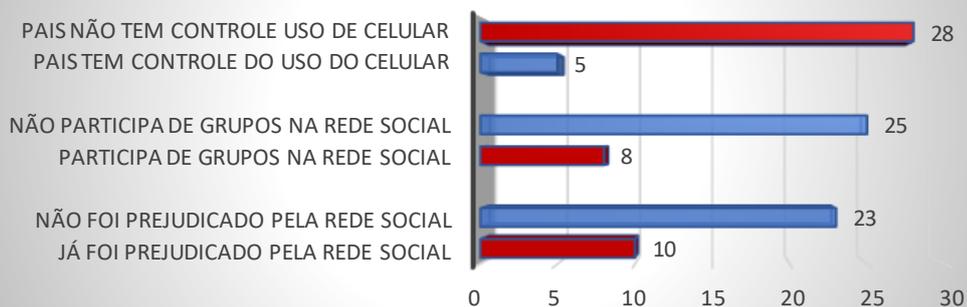
Fonte: Elaboração Própria.

### 1ª Série E – 33 Alunos



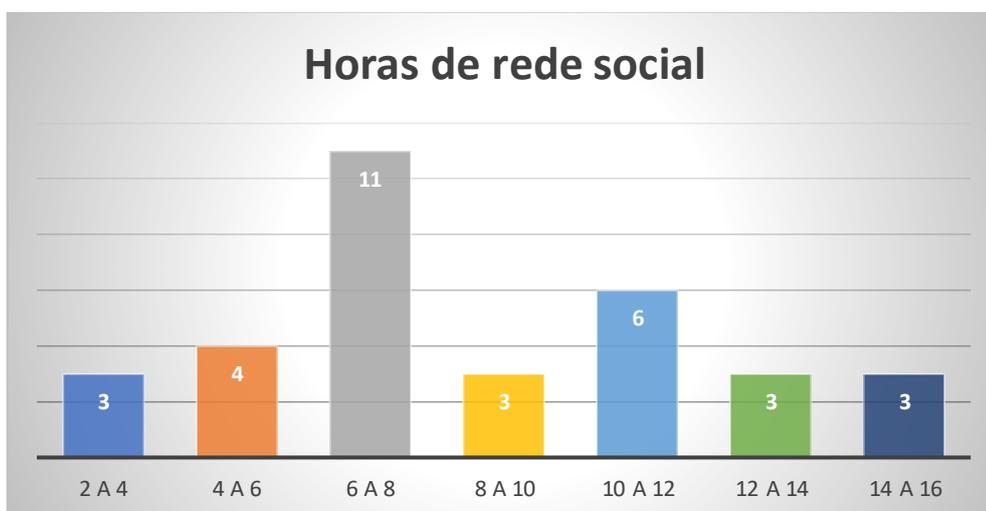
Fonte: Elaboração Própria.

## USO DAS REDES SOCIAIS



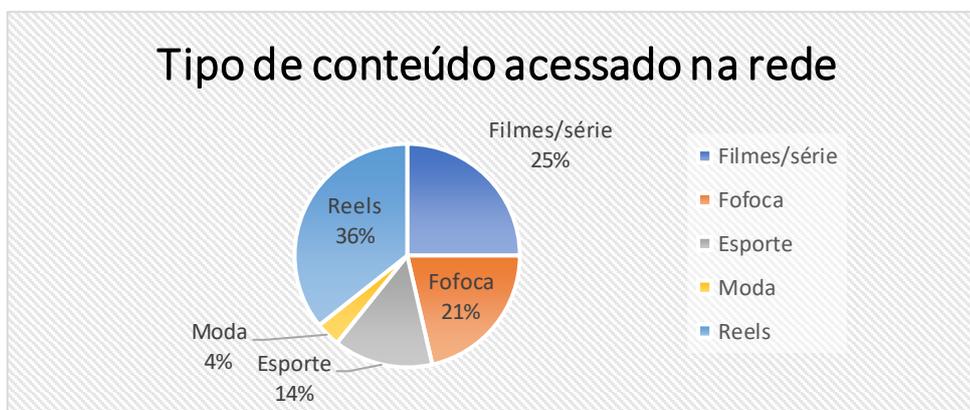
Fonte: Elaboração Própria.

## Horas de rede social

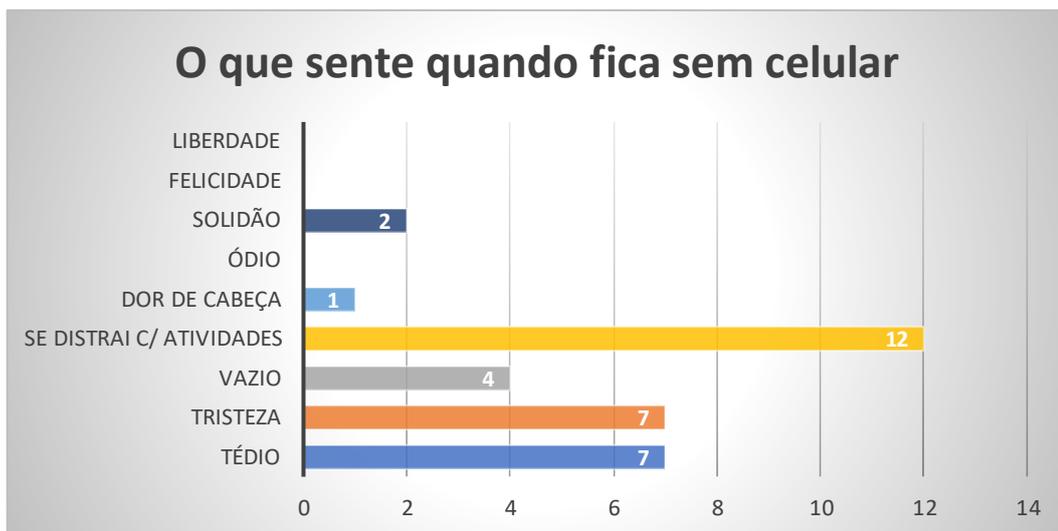


Fonte: Elaboração Própria.

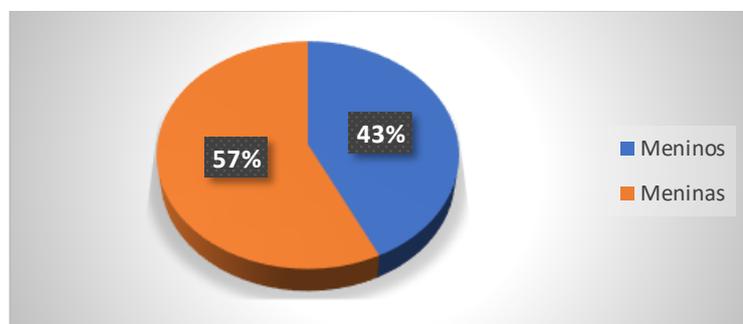
## Tipo de conteúdo acessado na rede



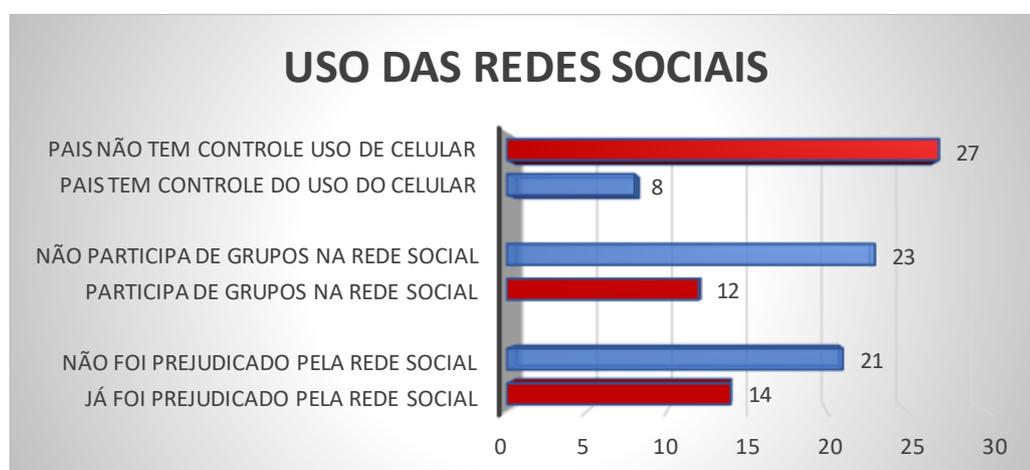
Fonte: Elaboração Própria.



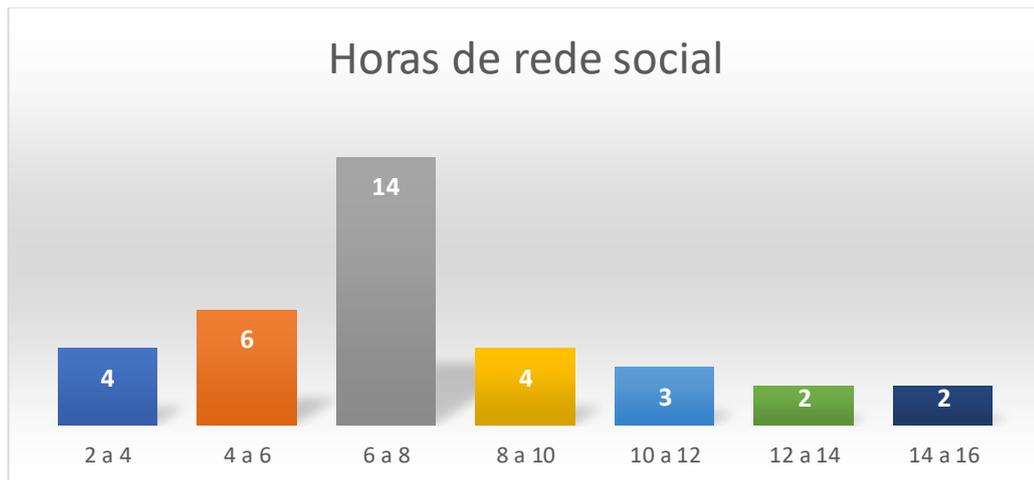
Fonte: Elaboração Própria.



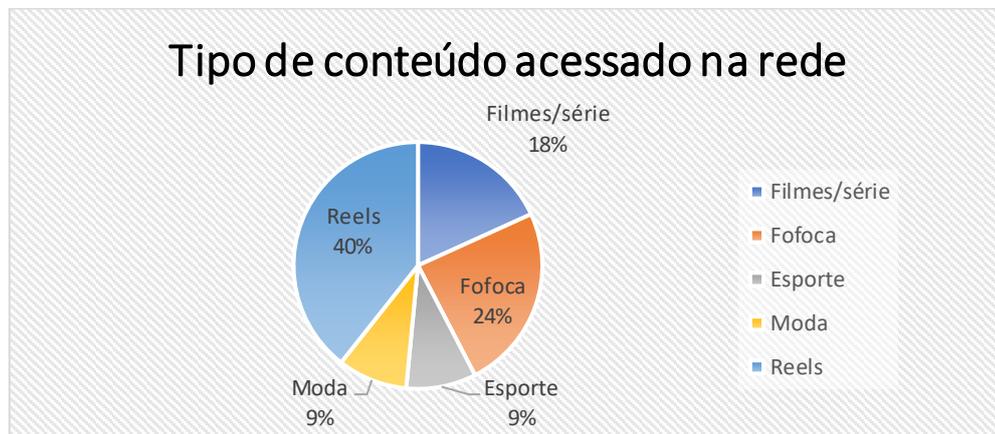
Fonte: Elaboração Própria.



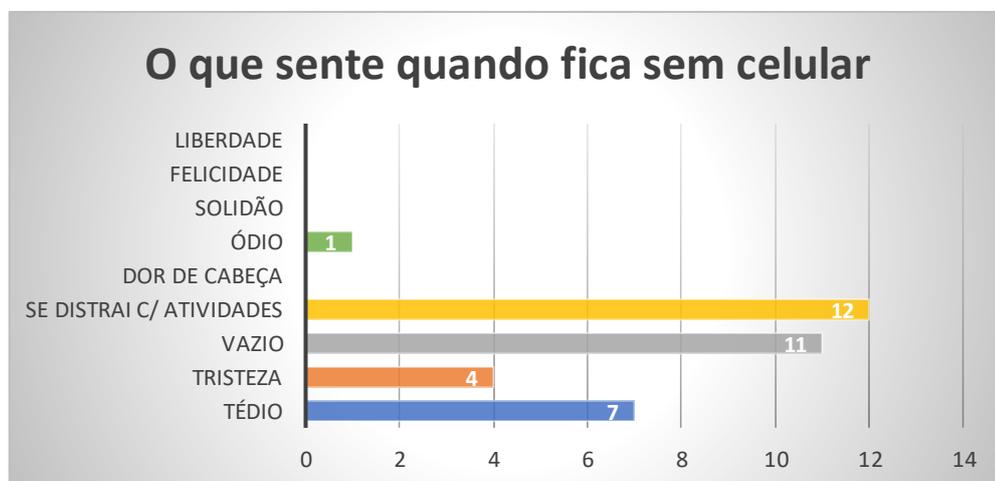
Fonte: Elaboração Própria.



Fonte: Elaboração Própria.

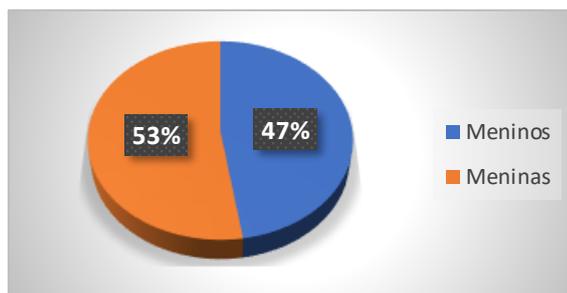


Fonte: Elaboração Própria.

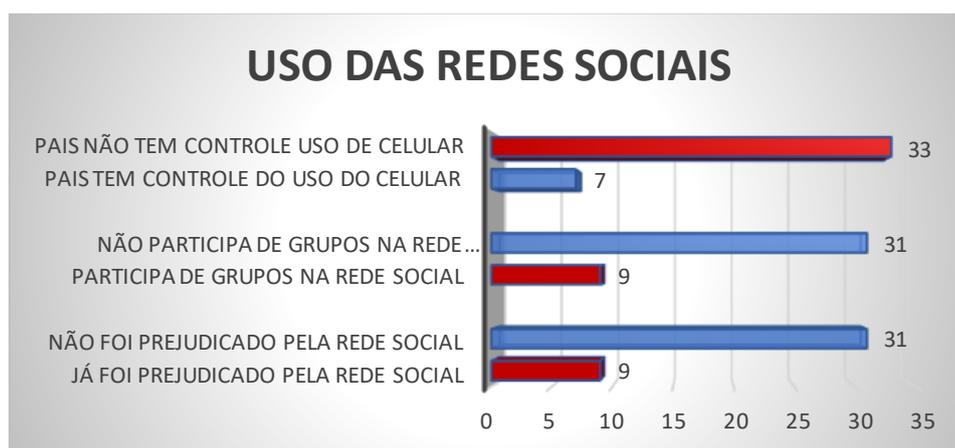


Fonte: Elaboração Própria.

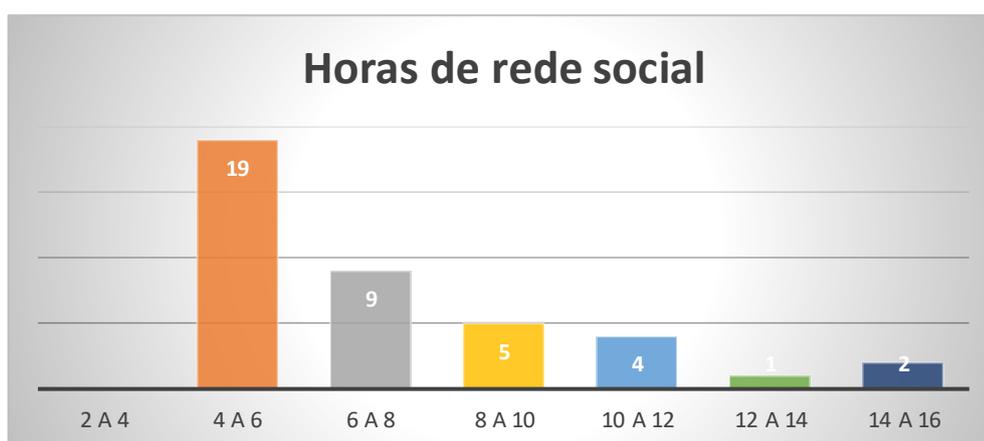
**1ª Série F – 40 Alunos**



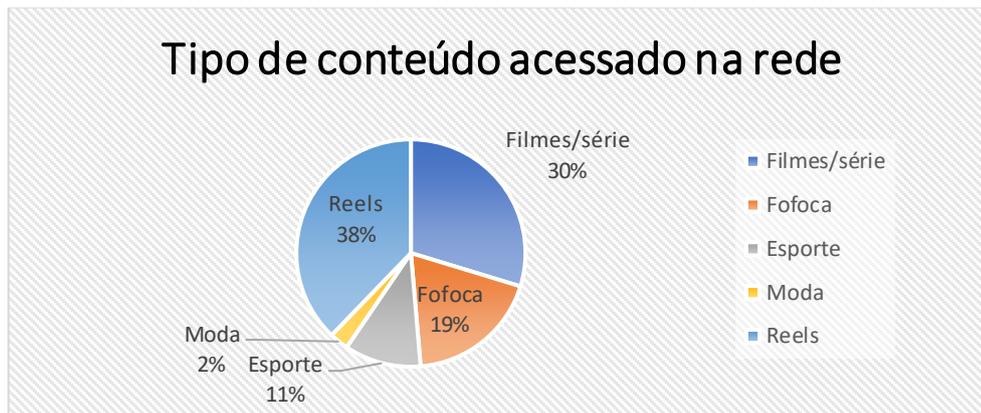
Fonte: Elaboração Própria.



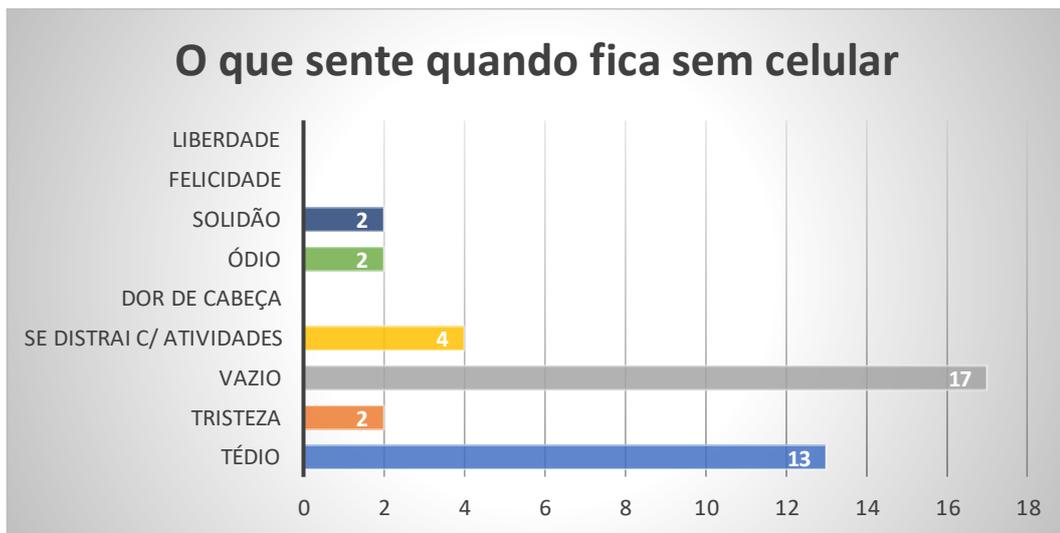
Fonte: Elaboração Própria.



Fonte: Elaboração Própria.

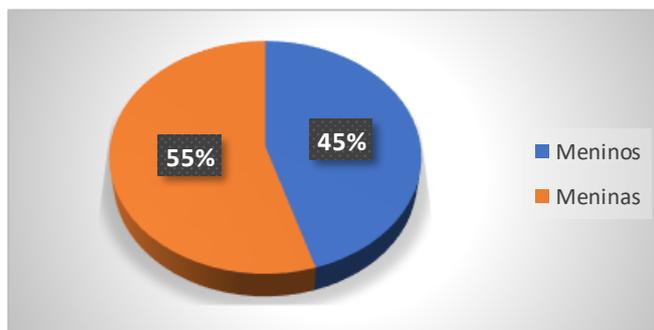


Fonte: Elaboração Própria.



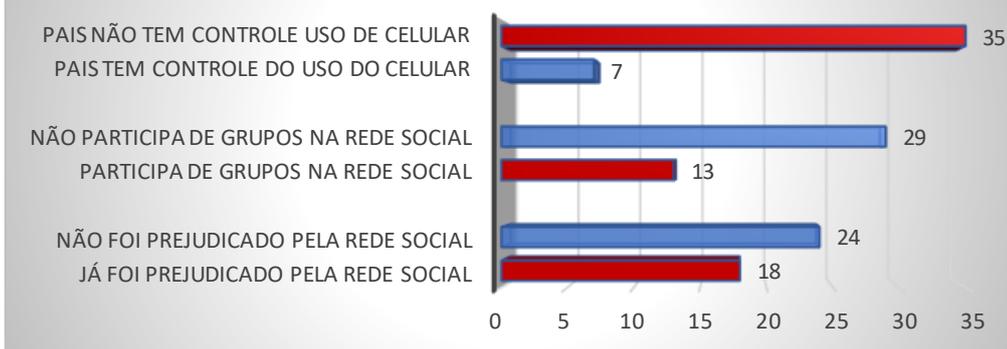
Fonte: Elaboração Própria.

#### 1ª Série G – 42 Alunos



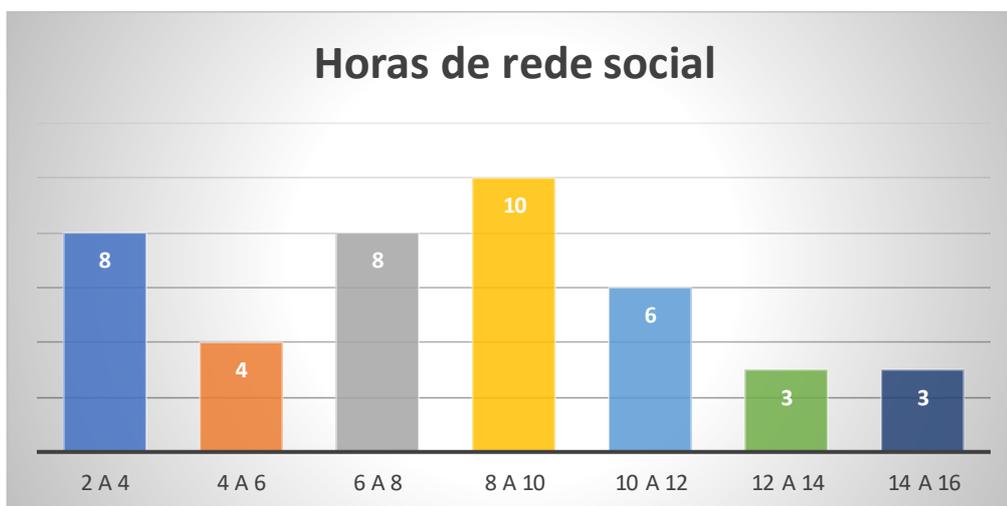
Fonte: Elaboração Própria.

## USO DAS REDES SOCIAIS



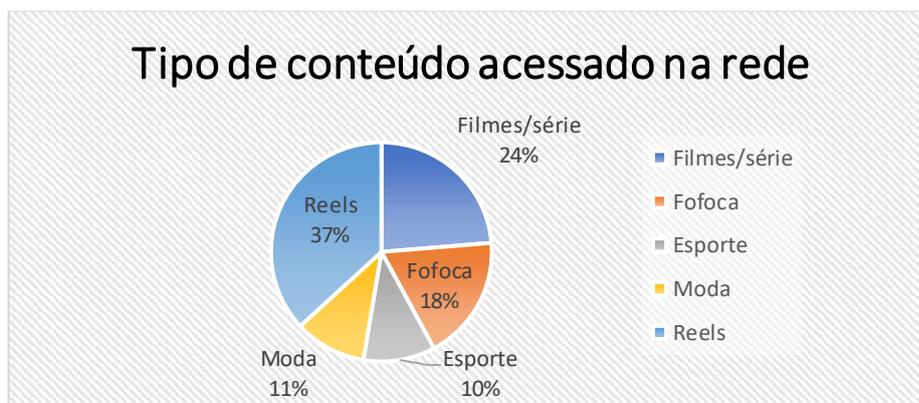
Fonte: Elaboração Própria.

## Horas de rede social

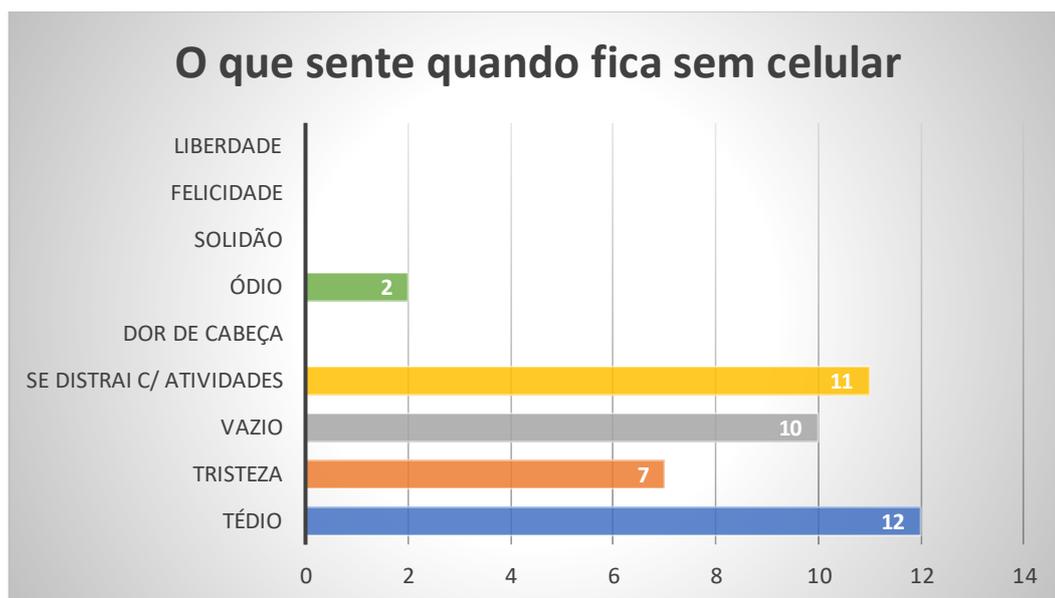


Fonte: Elaboração Própria.

## Tipo de conteúdo acessado na rede



Fonte: Elaboração Própria.



Fonte: Elaboração Própria.

### Análise dos Dados

A geração Z, público-alvo dessa pesquisa, conforme evidenciado, apresenta peculiaridades desafiadoras. Os dados apontados nos gráficos convidam a uma reflexão frente à constatação do nível de dificuldade enfrentado pela escola e pelas famílias contemporâneas.

Alguns aspectos apontados merecem destaque. Ao serem questionados se já foram prejudicados pelas redes sociais, eles responderam, majoritariamente, que não, porquanto não conseguem enxergar que há uma lógica por trás dos algoritmos que conduzem a comprar, assistir, viajar e, mais gravemente, sentir felicidade ou tristeza. A esse respeito, O’Neil (2016, p. 69), em seu livro “Algoritmos de Destruição em Massa” afirma que:

Em qualquer lugar onde houver a combinação de ignorância e grande carência, provavelmente veremos anúncios predatórios. Se as pessoas estiverem ansiosas sobre suas vidas sexuais, anúncios predatórios os fornecerão Viagra ou Cialis, ou até mesmo aumentos penianos. Se estiverem sem dinheiro, choverão ofertas de empréstimos consignados a juros altos. Se o computador delas estiver meio lento, pode ser um vírus inserido por um anunciante predatório, que então irá oferecer o conserto.

Diante do exposto, nota-se que compreender como o sistema predatório que está inserido na lógica dos algoritmos é danoso, sendo este o primeiro gesto para entender a relação com os sentimentos de tristeza e felicidade. Em comprovação, estão os dados explicitados, que mostram o sentimento de tristeza, ócio, tédio e vazio que os participantes têm quando não estão

usando as telas. Isso permite considerar que a consciência de que a ausência desses estímulos é benéfica para o cérebro é necessária. Para Cury (2013, p. 31), “a ansiedade vital, gerada pela solidão da consciência virtual, é saudável, pois, movimenta todo o processo de construção do psiquismo.” Para o autor, a hiperconstrução do pensamento é um dos mecanismos psíquicos que mais transformam essa ansiedade vital numa ansiedade asfixiante.

Além disso, o tempo gasto na internet é outro aspecto extremamente preocupante, visto que, consoante os dados, os participantes consomem esse tempo com *reels*, séries, moda, fitness, fofoca, entre outros. A partir disso, identificou-se grande superficialidade de conteúdos, chegando ao ponto de seu uso estar restrito a lazer e gerador de prazer. Sob esse viés, é válido referenciar Lembke (2023), a qual declara que ‘todo prazer exige um preço e o sofrimento que segue supera o prazer’. Isso significa que, cada vez, mais, há de se precisar de dopamina e recompensa para encarar a dor e o sofrimento psíquico.

A autora ainda pontua que ‘o maquinário neurológico para o processamento de prazer e sofrimento permaneceu intacto ao longo da evolução e através das espécies’, visto que está adaptado à escassez. Na ausência de prazer, não seria possível viver, nem comer, nem se reproduzir. Ademais, sem a dor, não seria possível se proteger da morte, nem dos ferimentos. Ao se elevar o ponto de ajuste neural com repetidos prazeres, é possível ‘tornar-se eternos lutadores’, nunca havendo satisfação do que se tem, sempre na “busca infundável” por mais.

O problema é que essa busca exagerada por evitar o sofrimento e ganhar prazer tem transformado vidas, entristecido gerações e incapacitado as pessoas a viverem a vida genuinamente. “O resultado é que a transformação do mundo em um lugar de escassez, lugar de abundância excessiva” (LEMKE, 2023, p. 68). Finucane (apud Lembke, 2023, p. 68) afirma que “somos cactos em uma floresta tropical”, afogando-se em dopamina.

## **Considerações Finais**

As discussões realizadas nessa pesquisa permitem a percepção de que há uma relação estreita entre o uso demasiado das mídias sociais e saúde emocional. As implicações apontadas aqui mostraram o circuito de gratificação cerebral e a produção da dopamina e sua relação direta com sentimentos de tristeza e ansiedade. O constante uso das redes sociais e plataformas digitais tem trazido diferentes formas de sofrimento, angústia e patologias.

Pôde-se constatar essa afirmação quando os dados apontaram para o sentimento que fica quando os participantes estão sem o celular, relatos de tristeza, ansiedade, tédio, vazio, dor de cabeça e, até mesmo, ódio.

Algumas considerações são necessárias, como o tempo que eles passam nas redes, uma média de 7h. Esse fato é preocupante, visto que a atenção humana é limitada e precisa ser bem utilizada, posto que a atenção humana é um recurso, as empresas investem em estratégias para a sua obtenção.

Outro aspecto relevante destacado é o controle dos pais no tempo de uso e no tipo de conteúdo acessado pelos entrevistados. Os dados apontaram que a maioria deles não tem acesso algum ao celular dos filhos, o que conduz a uma ampla reflexão, pois os jovens de 14 a 16 anos estão sem supervisão de adultos e, conseqüentemente, à mercê das redes.

Também fora visto que o tipo predominante de conteúdo acessado nas redes por eles são os *reels*, chamando, portanto, a atenção para a forma que esses apps foram criados. Os criadores dessas redes projetaram o design com base em estudos sobre psicologia comportamental, a fim de transformarem o comportamento dos usuários. Assim, quanto mais tempo se passa assistindo a esses vídeos, maior liberação de dopamina, maior a sensação de prazer, levando cada usuário a permanecer imerso, por horas, naquela “realidade”.

Espera-se, destarte, com essa pesquisa, suscitar mais discussões no meio escolar, com pais, professores e demais profissionais dessa comunidade, acerca da necessidade de controle do uso das redes e do conhecimento desse mecanismo inconsciente, que está direcionando a vida de todos e impactando, negativamente, na saúde emocional. É legítimo, outrossim, a relevância do acesso a esse debate e a essas informações, com a pretensão de buscar meios de compreensão e resolução coletivamente.

## Referências

Baptista, D. M. T. (1999). O debate sobre o uso de técnicas qualitativas e quantitativas de pesquisa. In: MARTINELLI, M. L. (org.). **Pesquisa qualitativa: um instigante desafio**. São Paulo: Veras.

Cury, A. (2013). **Ansiedade, como enfrentar o mal do século. A síndrome do pensamento acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos**. São Paulo: Saraiwa.

Lembke, A. (2023). **Nação dopamina**: porque o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar / Anna Lembke; tradução Eliza Nazarian. – 1. Ed. 3 reimp. São Paulo: Vestígio.

Minayo, M. C. S. & SANCHES, O. (1993). **Quantitativo - qualitativo**: oposição ou complementaridade? Cadernos de saúde pública. Rio de Janeiro, 9(3).

O’Neil, C. (2020). Algoritmos de destruição em massa: como o big data aumenta a desigualdade e ameaça à democracia / Cathy O’Neil; tradução Rafael Abraham. 1. Ed. Santo André, SP: Editora Rua do Sabão. Título original: *Weapons of math destruction: how big data increases inequality and threatens democracy*. Acesso em 16 mar. 2023

Sanz, E. (2022). **Como o Tik Tok afeta o cérebro**. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/como-o-tiktok-afeta-o-cerebro/>. Acesso em 17 mar. 2023.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

LIMA, Fabiana Carla Lopes de; LIMA, Luiz Carlos Cordeiro. A Influência das Redes Sociais na Saúde Emocional dos Alunos da Primeira Série do Ensino Médio da Escola de Referência em Ensino Médio Clementino Coelho. **Id on Line Rev. Psic.**, Julho/2023, vol.17, n.67, p. 57-76. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 27/06/2023; Aceito 03/07/2023; Publicado em: 31/07/2023.