



**XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS  
SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024**

**TEMPO DE USO DE REDES SOCIAIS E DESFECHOS EM SAÚDE MENTAL**

**Rafaella Cardoso Silva de Oliveira<sup>1</sup>; Tânia Maria de Araújo<sup>2</sup>**

1. Bolsista – Modalidade Bolsa/PVIC, Graduando em Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [rafaellacardoso2010@gmail.com](mailto:rafaellacardoso2010@gmail.com)
2. Orientador, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [araujo.tania@uefs.br](mailto:araujo.tania@uefs.br)

**PALAVRAS-CHAVE:** Redes sociais; saúde mental; vigilância em saúde; COVID-19.

**INTRODUÇÃO**

A pandemia de COVID-19, doença causada pelo agente etiológico SARS-CoV-2, impactou significativa e inegavelmente o estilo de vida e comportamentos da população mundial. Dentre as mudanças mais significativas está o aumento do tempo de uso de tela. Contudo, cabe registrar que, mesmo antes desse período, de forma silenciosa e progressiva, já era percebido esse aumento. Souza & Cunha (2019) destacam um aumento de pessoas com acesso à internet – cerca de 116 milhões de usuários no Brasil em 2019.

Estudo realizado por Kemp (2021 *apud* Bezerra & Gibertoni, 2021) aponta crescimento de mais de 13%, com quase meio bilhão de novos usuários em 2021, comparado ao ano anterior, considerado o auge da pandemia de COVID-19. Nesse período, os brasileiros gastaram, em média, 3 horas e 42 minutos por dia nas redes sociais. Quando comparado a 2019, ano não pandêmico, com uma média de 3 horas e 34 minutos, houve um crescimento médio de 3,7%.

Toda essa exposição impacta fortemente a saúde mental. Abjaude et al. (2020) destacam que o acesso aos conteúdos que reforçam padrões de vida ancorados no consumo tem aumentado a prevalência de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e baixa autoestima. Nessa perspectiva, entende-se que é necessário avaliar a ocorrência dos desfechos relacionados à saúde mental e identificar os fatores associados para criar estratégias eficazes de enfrentamento. Isso pode subsidiar a compreensão dos fenômenos socioculturais envolvidos e a definir medidas, tanto individuais quanto coletivas, que contribuam para minimizar o problema. Diante desse cenário, levantou-se como pergunta de pesquisa: o tempo de uso das redes sociais está associado aos piores desfechos em saúde mental?

**MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)**

Trata-se de um estudo transversal vinculado ao projeto "VIGILÂNCIA EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO: UMA COORTE DA POPULAÇÃO DE FEIRA DE SANTANA-BA", estudo desenvolvido pelo Núcleo de Epidemiologia da Universidade Estadual de Feira de Santana. A coorte busca acompanhar indivíduos de 15 anos ou mais residentes na zona urbana deste município.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado. Para esta pesquisa, foram utilizados dados da onda 2 desta coorte. O questionário inclui informações sociodemográficas, ocupacionais e de tempo de uso das redes sociais. As variáveis desfechos, que são os agravos à saúde mental, foram avaliados por meio dos instrumentos SRQ-20, PHQ-9, GAD-7 e MSQ, que mensuram transtornos mentais comuns, depressão, transtorno de ansiedade generalizada e a qualidade do sono, respectivamente.

Na análise de dados, foram utilizadas técnicas descritivas e inferenciais. O teste de U de Mann-Whitney foi empregado para avaliar a associação do tempo de uso de redes sociais e características sociodemográficas; o teste de correlação de Spearman foi usado para verificar associações entre situação de saúde mental e o uso de redes sociais. Modelos de regressão linear foram aplicados para análise simultânea das variáveis de interesse. Foram utilizados os programas SPSS (versão 23.0) e STATA (versão 17.0) para as análises estatísticas.

A pesquisa segue as especificações estabelecidas pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEFS, sob parecer nº 2.420.653 (CAAE: 74792617.4.0000.0053). Os indivíduos que aceitaram participar dessa pesquisa, se maiores de 18 anos, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aos menores de idade (15 a 17 anos) o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido foi assinado pelos responsáveis.

## **RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)**

O estudo incluiu 3.872 participantes, entre os quais 70,6% (n= 2731) eram mulheres e 29,4% (n= 1139) eram homens. A idade média foi de  $50,9 \pm 18,6$  anos. Se autodeclararam pretas, 31,9% (1235). Em relação à situação conjugal, a maioria (2217; 57,3%) dos participantes não possuía companheiro, sendo que a maioria possuía filhos (57,3%). Em se tratando do grau de escolaridade, 3,3% (n=130) nunca frequentaram a escola. No que se refere à ocupação, apenas 34,7% (1319) estavam inseridos no mercado de trabalho.

O tempo de uso de tela entre os homens foi significativamente maior entre os homens ( $3,04 \pm 3,87$ , valor de  $p < 0,001$ ). Além disso, indivíduos com menos de 50 anos utilizaram cerca de 1,68 (aproximadamente 100 minutos) a mais do que as pessoas com mais de 50. Quanto à situação conjugal existem diferenças significativas ( $p < 0,000$ ), sendo que os indivíduos que não possuem companheiro utilizam cerca de 0,43 (aproximadamente 26 minutos) a mais que os participantes que apresentam companheiro. Além disso, os indivíduos que possuem filhos apresentaram diferenças significativas ( $p < 0,000$ ) quando comparados aos que não tem filhos, sendo que a média de uso dos que possuem filhos é de 1,82 (aproximadamente 109 minutos) a mais do que os que não possuem filhos. No que se refere aos indivíduos pretos e não pretos, há diferença significativa nesses grupos ( $p < 0,005$ ), uma vez que a média de uso referente aos indivíduos pretos é de cerca de 0,21 (aproximadamente 13 minutos) a mais dos não pretos. Ademais, os indivíduos que possuem renda maior que um salário mínimo apresentaram tempo maior de uso de telas dos que possuem menor salário mínimo ( $p < 0,005$ ).

Em relação às características comportamentais do uso das redes sociais entre os participantes, o tempo médio de uso diário das redes sociais foi de 2,78 (dp:3,45). A maioria deles relatou utilizar entre 1 e 5 horas diárias (n=1520 - 53,3%). Dentre estes,

31,8% (n= 1231) relataram utilizar as redes sociais frequentemente e 20,9% (n= 811) utilizavam às vezes. No que se refere aos motivos elencados para o uso das redes sociais, a maioria (36,7%) relatou utilizá-las para manutenção de relações familiares, seguida de diversão e trabalho.

Ademais, ao avaliar o estado mental e qualidade do sono dos indivíduos dessa amostra, identificou-se que a prevalência do transtorno mental Comum (TMC) entre todos os participantes foi de 26,3% de participantes acometidos. Em relação a depressão e o transtorno de ansiedade generalizada, a prevalência dos sintomas foi de 5,5% e 7,9%, respectivamente. Dentre os participantes 37,9% apresentou alguma alteração na qualidade do sono, sendo que de acordo com a classificação dos níveis de qualidade do sono, a maioria referiu ter sono bom (62,1%), cerca de 9,9% apresentaram sono levemente alterado, 7,6% sono moderadamente alterado e 20,4% sono muito alterado. Destaca-se que nenhum participante pontuou o suficiente para ser considerado com qualidade do sono muito bom.

As análises de correlação de Spearman mostraram que a o tempo de uso redes sociais foi significativamente correlacionada positivamente com a depressão ( $\rho= 0,070$ , valor de  $p < 0,001$ ) e sintomas de ansiedade ( $\rho= 0,107$ , valor de  $p < 0,001$ ), apesar de apresentarem forças de correlação fracas. Além disso, o transtorno mental comum mostrou uma correlação significativa e de baixa força ( $\rho > 0,04$ ), valor de  $p < 0,01$ ). A análise de correlação com a variável qualidade do sono como desfecho foi positivamente correlacionada com depressão ( $\rho=0,498$ ,  $p < 0,001$ ), ansiedade ( $\rho 0,436$ , valor de  $p < 0,001$ ) e o TMC ( $\rho= 0,480$ ,  $p < 0,001$ ), ambos com forças consideradas moderadas.

Além disso, neste estudo, modelos de regressão linear generalizada foram conduzidos para testar associações entre depressão, ansiedade, TMC e qualidade do sono, como desfechos, e tempo de uso de redes sociais como variável de exposição. Para ajuste, foram analisadas variáveis sociodemográficas e condições de trabalho.

A qualidade do sono ruim foi significativamente associada ao sexo (homem/mulher) ( $\beta= 0,059$ ,  $p=0,000$ ), presença de filhos ( $\beta= 0,081$ ,  $p=0,000$ ), se trabalha atualmente ( $\beta= 0,064$ ,  $p = 0,000$ ), situação conjugal ( $\beta= 0,045$ ,  $p=0,002$ ) e grau de escolaridade ( $\beta= -0,114$   $p=0,005$ ).

Em relação à ansiedade generalizada, os resultados demonstram que a ansiedade generalizada foi significantemente associada a qualidade do sono ruim ( $\beta=0,053$ ,  $p>0,001$ ), sexo ( $\beta =0,315$ ,  $p>0,001$ ), idade ( $\beta=-0,200$ ,  $p>0,001$ ) e se trabalha atualmente ( $\beta=-0,088$ ,  $p=0,030$ ).

A depressão foi significativamente associada a qualidade do sono ruim ( $\beta=0,075$ ,  $p=0,000$ ), sexo ( $\beta=0,271$ ,  $p=0,000$ ), idade ( $\beta=-0,107$ ,  $p=0,043$ ), situação conjugal ( $\beta= 0,246$ ,  $p=0,000$ ) e se trabalha atualmente ( $\beta= 0,134$ ,  $p=0,007$ ).

Os Transtornos Mentais Comuns foram significantemente associados a qualidade do sono dificultada ( $p<0,001$ ), sexo ( $p<0,001$ ), idade ( $p<0,001$ ), carga horária semanal ( $p=0,002$ ) e trabalha atualmente ( $p=0,032$ ).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS (ou Conclusão)**

O estudo estimou as prevalências de transtornos mentais mais frequentemente encontrados em Feira de Santana, Bahia. Maior tempo de uso de telas foi observado entre

especialmente entre homens, pessoas com menos de 50 anos, com menor escolaridade e renda baixa. O estudo evidenciou associação positiva entre o tempo de tela e transtornos de ansiedade generalizada, transtornos mentais comuns e depressão.

Os resultados indicam a necessidade de reduzir o tempo de tela e promover atividades ao ar livre e interações sociais para melhorar a saúde mental. O estudo sugere ainda políticas para uma distribuição de renda mais justa e maior acesso à educação. Essas ações podem ajudar a combater fatores sociais que contribuem para o adoecimento mental e oferecer estratégias eficazes para a população.

## REFERÊNCIAS

- ABJAUDE, S.A.R.; PEREIRA, L.B; ZANETTI, M.O.B. PEREIRA, L.R.L. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. v.16. n.1. p. 1-3. 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089.
- BEZERRA, L.S.; GIBERTONI, D. As mídias sociais durante a pandemia do covid-19: análise comportamental dos usuários durante este período e as possibilidades para o futuro. Revista Interface Tecnológica. v.18. n.2. p. 144-146. DOI: 10.31510/infa.v18i2.1239.
- SOUZA, K.; CUNHA, M.X.C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. Revista **Educação, Psicologia e Interfaces**. v.3, n.3 p. 204-217. dez 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>.