ISSN: 2358-8829

ADOLESCÊNCIA CONECTADA E DESREGULAÇÃO EMOCIONAL: RELAÇÕES ENTRE A ADICÇÃO ÀS MÍDIAS SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Layse Pereira da Costa [1]
Renata Maria Toscano Barreto Lyra Nogueira [2]

RESUMO

A autorregulação emocional é uma capacidade fundamental para o desenvolvimento humano, principalmente na adolescência, período em que as emoções influenciam significativamente o comportamento e os processos cognitivos. Evidências recentes apontam que dificuldades na regulação emocional estão relacionadas ao uso disfuncional de mídias sociais. Nesse cenário, este estudo teve como objetivo geral analisar a relação entre índices de saúde mental e a adicção ao TikTok em adolescentes. Para tanto, foi realizada uma pesquisa descritiva, transversal e quantitativa com a participação de 97 adolescentes, de 11 a 19 anos. Os índices de saúde mental foram avaliados por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A), enquanto a adicção ao TikTok foi mensurada pela Escala Bergen de Adicção ao TikTok (EBAT), adotando-se ponto de corte de 21 pontos. Os resultados indicaram que 10,30% da amostra apresentou comportamento adictivo. Este grupo apresentou níveis mais elevados de ansiedade (U=210,000, p=0,008), depressão (U=181,000, p=0,002) e estresse (U=187,000, p=0,003) em comparação aos não adictos. Os achados sugerem uma relação bidirecional, em que dificuldades emocionais podem favorecer o uso problemático do TikTok, ao mesmo tempo em que esse uso intensifica o sofrimento psicológico. Dessa forma, destaca-se a relevância de estratégias voltadas ao fortalecimento da autorregulação emocional em adolescentes, visando à prevenção e à redução de padrões problemáticos de uso das mídias sociais. Considerando que a escola constitui um espaço de referência para a formação integral desse público, torna-se essencial seu comprometimento com a implementação de práticas de educação emocional que favoreçam o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a promoção da saúde mental no contexto escolar.

Palavras-chave: Educação Emocional; Mídia Social; Saúde Mental; Adolescente.

[1] Doutoranda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, e-mail: laysep.costa@gmail.com;
[2] Professora orientadora: Doutora em Neurociências e Comportamento pela Universidade de São Paulo - USP, e-mail: rm_toscano@yahoo.com.br