

COMO O VÍCIO DOS ADOLESCENTES EM REDES SOCIAIS AFETA O DESEMPENHO NO AMBIENTE LABORAL

SEPULCRI, Ana Maria Klass.
MANSANO, Gabriella de Camargo.
MUXFELDT, Ana Maria.

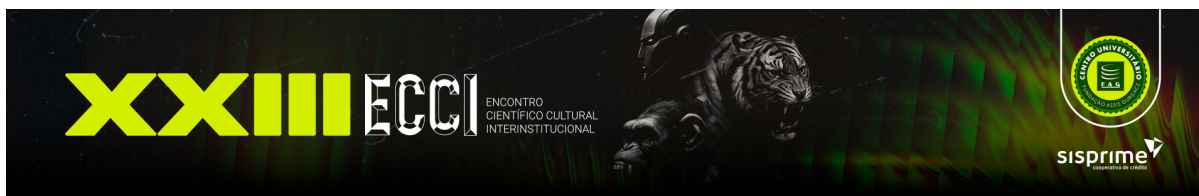
RESUMO

Este artigo investiga como o vício de adolescentes em redes sociais impacta negativamente seu desempenho no ambiente de trabalho. A pesquisa, baseada em revisão bibliográfica, explora os fatores neuropsicológicos, sociais e tecnológicos que tornam os jovens vulneráveis ao uso em redes sociais. As fontes foram selecionadas com base em critérios de relevância, priorizando publicações dos anos 2000, especialmente aquelas que abordam os impactos do uso excessivo das redes sociais, as características da adolescência e as implicações no mercado de trabalho. As buscas foram realizadas em bases de dados como Safari, Google Acadêmico e periódicos especializados, utilizando descritores como: adolescentes, redes sociais, vícios digitais e saúde mental. Percebeu-se a importância da pesquisa uma vez que a adolescência é identificada como um período de busca por identidade e validação, tornando os jovens mais suscetíveis aos mecanismos de recompensa das redes sociais, como curtidas e comentários. Além disso, a maturidade do córtex pré-frontal dos adolescentes contribui para menor autocontrole e maior suscetibilidade a comportamentos de risco. No ambiente laboral, o uso excessivo de redes sociais leva a distrações frequentes, dificuldade de concentração, fragmentação da atenção, produtividade reduzida, cansaço mental e instabilidade emocional. Ademais, o vício está associado a problemas de saúde mental, como sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima e redução na qualidade do sono. O artigo ressalta que, apesar dos riscos, as redes sociais não são inerentemente prejudiciais e podem oferecer oportunidades. A solução reside no uso consciente e na educação digital crítica, desenvolvendo a capacidade de usar a tecnologia de forma reflexiva e responsável. Conclui-se que é necessário um esforço conjunto de jovens, empresas e instituições para promover o bem-estar, o equilíbrio no uso da tecnologia e um ambiente de trabalho saudável, destacando a importância de pesquisas contínuas sobre o tema.

PALAVRAS-CHAVE: Vício, Redes sociais, Adolescentes, Desempenho laboral, Saúde mental.

1. INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo observar como o uso excessivo de redes sociais por adolescentes interfere negativamente em seu desempenho no ambiente laboral. Com isso, busca-se compreender os fatores neuropsicológicos, sociais e tecnológicos que contribuem para a vulnerabilidade dos jovens ao vício digital e os impactos diretos sobre sua produtividade, atenção e estabilidade emocional.

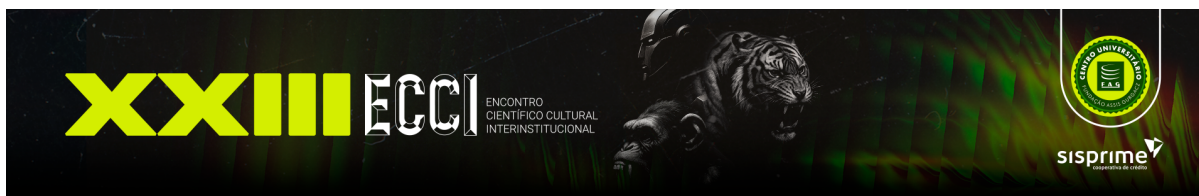


Assim, a adolescência e a juventude caracterizam-se por um período de transformações na vida do indivíduo; a qual ocorre entre os 10 e 24 anos, onde há uma busca ativa por identidade, pertencimento e validação social (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2022). Nesse sentido, devido ao avanço exponencial da tecnologia no último século, essa fase se tornou ainda mais desafiadora. Isso pois o crescimento tecnológico proporcionou uma massiva adesão das pessoas às redes sociais. Dessa forma, os adolescentes passaram a conviver em ambientes digitais onde há a exposição e a comparação social constantes, corroborando o estudo de Kuss e Griffiths (2017), o qual afirma que as redes sociais se tornaram influentes na saúde mental dos jovens, podendo ser associada a sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e isolamento social.

Ademais, é importante ressaltar que, por mais que o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5-TR) não reconheça o vício em redes sociais como um transtorno específico, descreve o transtorno de uso da internet com sintomas semelhantes aos de outras dependências, como tolerância, abstinência, comprometimento funcional e prejuízo nas relações interpessoais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022). Nessa linha de raciocínio, vê-se que além das redes sociais afetarem a vida pessoal e social dos adolescente, também refletem em seu desempenho no ambiente laboral; uma vez que é possível perceber -muitas vezes associadas ao uso desregulado das redes- as dificuldades dos jovens inseridos no mercado de trabalho, o que resulta na dificuldade de concentração, produtividade reduzida e instabilidade emocional (SIQUEIRA et al., 2024).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

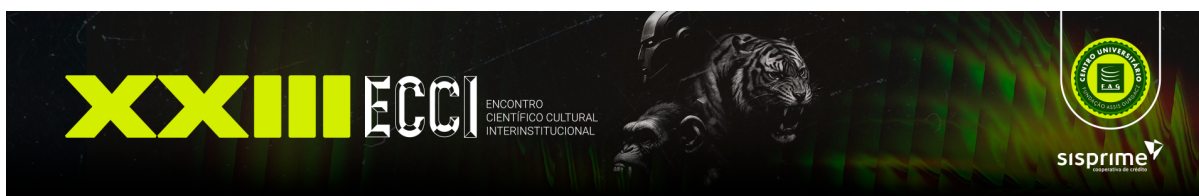
Ainda conforme a Organização Mundial da Saúde (2022), na adolescência, há uma maior sensibilidade em relação à aceitação por pares, o que reforça o uso de mecanismos de recompensa social como curtidas, comentários e compartilhamentos. Assim, as redes sociais se beneficiam desse sistema de reforço intermitente, o qual contribui para a permanência prolongada dos usuários, criando ciclos de dependência comportamental. Isso é confirmado por Alter (2018), o qual afirma que aplicativos são projetados com base em princípios da



psicologia comportamental, com o objetivo de maximizar o tempo de engajamento e dificultar o desligamento voluntário das plataformas. Além disso, esse reforço intermitente é feito através de estratégias como o scroll infinito e o envio constante de notificações, que mantêm o usuário em constante estado de alerta (EYAL; HOOVER, 2014). Nesse sentido, Zuboff (2020) percebe esse design como algo proporcional, parte de uma lógica capitalista que visa maximizar lucros por meio do tempo de permanência e da coleta de dados dos usuários.

Com isso, no ambiente laboral, levando em consideração que são jovens em início de carreira, tais impactos são explícitos. Esse fato é consequência das distrações frequentes, da dificuldade de concentração e do cansaço mental associado ao uso extenso desses aplicativos, afetando significativamente a produtividade e o rendimento dos jovens (SIQUEIRA et al., 2024). Além disso, algo preocupante e que facilita o prejuízo nos adolescentes é sua imaturidade neurológica, questão típica dessa fase do desenvolvimento; a qual resulta em uma menor capacidade de exercer autorregulação emocional e controle dos impulsos. Essa afirmação é melhor explicada por Blakemore e Mills (2014), os quais compreendem que o córtex pré-frontal (região responsável pelo planejamento, julgamento e autocontrole) ainda está em processo de maturação até aproximadamente os 25 anos de idade, evidenciando uma maior suscetibilidade a comportamentos de risco e dependência. Ainda em fatos que prejudicam o desempenho no ambiente laboral, de acordo com Mark, Volda e Cardenas (2012), o fenômeno de alternância constante entre tarefas profissionais e checagem de redes sociais fragmenta a atenção e prolonga o tempo necessário para a conclusão de atividades cognitivamente exigentes. Tal fato pode levar a erros, esquecimentos, repetição; agravando o nível de estresse dos jovens e atrapalhando a aprendizagem de habilidades do início da vida profissional.

Nesse sentido, ao combinar-se tais fatores -vulnerabilidade emocional, design viciante das redes e exigências do ambiente laboral-, vê-se que há uma sobrecarga cognitiva constante no cérebro dos jovens, a qual, para Siqueira et al. (2024), dificulta significativamente a capacidade dos adolescentes de manter o foco em tarefas prolongadas ou exigentes. Outrossim, o impacto do uso demasiado das redes sociais também resulta em problemas na



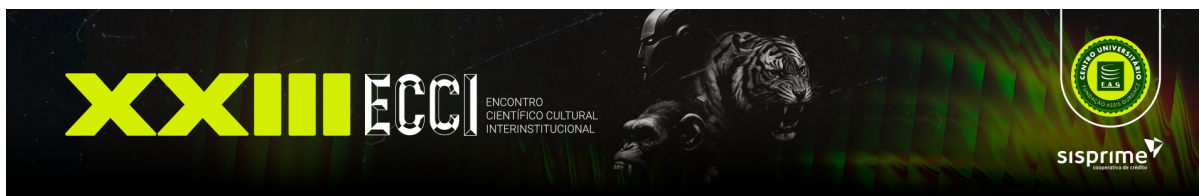
autoestima e na saúde mental dos adolescentes, já que também está associado a níveis mais altos de sintomas depressivos e sentimentos de inadequação (KUSS e GRIFFITHS, 2017). Isso tudo representa um desafio tanto para os próprios jovens quanto para as instituições que os acolhem no mercado de trabalho, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e educativas voltadas à saúde mental e ao uso consciente da tecnologia.

Por conseguinte, é indispensável realçar que, apesar dos riscos, o uso das redes sociais não é sempre prejudicial, mas demanda orientação e limites claros, especialmente no contexto laboral juvenil. Desse modo, segundo Livingstone e Helsper (2007), a competência digital crítica, ou seja, a capacidade de usar tecnologias de forma reflexiva e responsável, é uma habilidade que deve ser desenvolvida desde cedo. Logo, a educação digital é essencial para minimizar os danos e proporcionar um ambiente saudável para o desenvolvimento dos adolescentes, tanto pessoal, quanto profissional.

3. METODOLOGIA

Esse estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa qualitativa, com abordagem exploratória, utilizando a revisão bibliográfica como método principal. Segundo Gil (2017, p. 44), a pesquisa bibliográfica é um procedimento fundamental para a construção do conhecimento científico, pois permite ao pesquisador o acesso a materiais já elaborados sobre determinado tema, facilitando a compreensão e o aprofundamento da problemática estudada. Optou-se por este método com o objetivo de reunir, analisar e interpretar dados provenientes de livros, documentos oficiais e relatórios de instituições reconhecidas, todos relacionados ao uso das redes sociais por adolescentes, sua saúde mental e o desempenho no ambiente de trabalho.

As fontes foram selecionadas com base em critérios de relevância, priorizando publicações dos anos 2000, especialmente aquelas que abordam os impactos do uso excessivo das redes sociais, as características da adolescência e as implicações no mercado de trabalho. As buscas foram realizadas em bases de dados como Safari, Google Acadêmico e periódicos



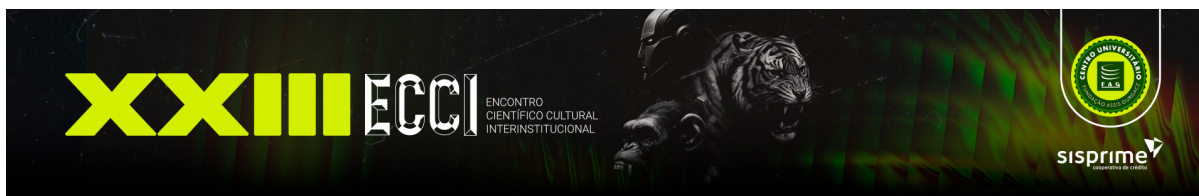
especializados, utilizando descritores como: adolescentes, redes sociais, vícios digitais e saúde mental.

Após a coleta, o material foi analisado de maneira interpretativa e crítica, buscando identificar padrões, convergências e lacunas nas investigações existentes, o que possibilitou fundamentar e aprofundar as reflexões apresentadas neste estudo.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Diante dos aspectos levantados na fundamentação teórica, percebe-se que o vício em redes sociais é um fenômeno que ultrapassa o campo pessoal dos adolescentes, interferindo diretamente em sua atuação no ambiente de trabalho. Como apontado pela Organização Mundial da Saúde (2022), essa fase da vida é marcada por uma necessidade intensa de aceitação e pertencimento, o que acaba sendo explorado pelas redes sociais por meio de mecanismos como curtidas e comentários. Ademais, adolescentes que usam de forma contínua as redes sociais, têm maior probabilidade de adquirir dificuldades para manter a concentração em tarefas diárias e no rendimento escolar, isso devido ao uso contínuo de múltiplas tarefas e à fragmentação da atenção, ambas intensificadas pelo uso de smartphones e redes sociais (SIQUEIRA et al., 2024).

Nesse sentido, ainda conforme Siqueira et al. (2024), é possível perceber que acesso excessivo de redes sociais está ligado a redução na qualidade do sono, tal qual contribui para outras questões de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse - jovens que passam mais tempo nas redes sociais relataram uma maior prevalência de insônia e uma duração do sono mais curta. Dessa forma, estratégias que promovam o uso saudável da tecnologia e a valorização do bem-estar no ambiente laboral são fundamentais para mitigar os impactos negativos desse fenômeno. Logo, a fim de corroborar a tese de Livingstone e Helsper (2007), sobre o uso digital crítico e competente, o qual minimiza os prejuízos e favorece um ambiente para que as crianças e os adolescentes consigam mais oportunidades online.

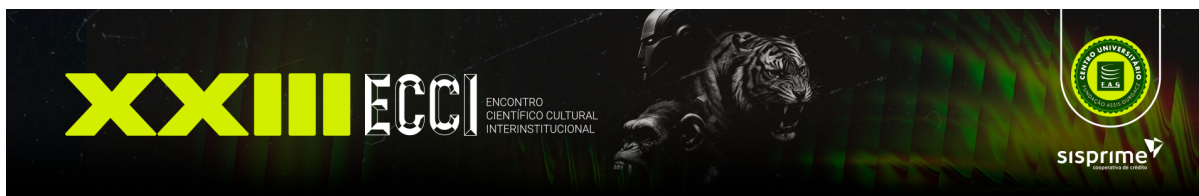


5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta revisão bibliográfica, mostrou-se evidente que o vício em redes sociais representa um desafio significativo para adolescentes que estão ingressando no mundo do trabalho. Assim, a dificuldade de concentração, a produtividade reduzida e a instabilidade emocional são apenas alguns dos efeitos que emergem desse uso desregulado, que afeta diretamente a qualidade do desempenho laboral dos jovens. Esse quadro se torna ainda mais preocupante quando se considera que o desenvolvimento neurológico ainda está em desenvolvimento nessa faixa etária, o qual limita a capacidade de autorregulação e aumenta a suscetibilidade ao uso compulsivo das redes (BLAKEMORE; MILLIS, 2014). No entanto, é preciso reforçar que as redes sociais, por si só, não são inteiramente maléficas. Uma vez que tais oferecem oportunidades importantes para desenvolvimento profissional, por exemplo.

Nesse sentido, o problema reside na forma como são utilizadas. Assim, ações que promovem a educação digital desde cedo podem ajudar a prevenir comportamentos compulsivos, minimizar seus impactos negativos e promover maiores habilidades na internet (LIVINGSTONE; HALSPER; 2007). Além disso, é fundamental que empresas e instituições estejam atentas a esse fenômeno, oferecendo suporte e orientação aos jovens trabalhadores. Isto pois políticas que estimulam o bem-estar e o equilíbrio entre o uso da tecnologia e as exigências laborais podem contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Por fim, é importante destacar que este é um tema em constante transformação, especialmente diante das inovações tecnológicas que surgem a cada dia. Por isso, novas pesquisas são essenciais para compreender melhor as nuances dessa relação entre adolescentes, redes sociais e ambiente de trabalho, e para desenvolver estratégias cada vez mais eficazes de intervenção e prevenção.



REFERÊNCIAS

ALTER, Adam. Prólogo: Nunca fique chapado com a própria mercadoria. In: ALTER, Adam. Irresistível: por que você é viciado em tecnologia e como lidar com ela. Tradução de Cássio de Arantes Leite. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018. p. 9-18.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Transtornos Relacionados a Substâncias e Dependências. In: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. texto. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.

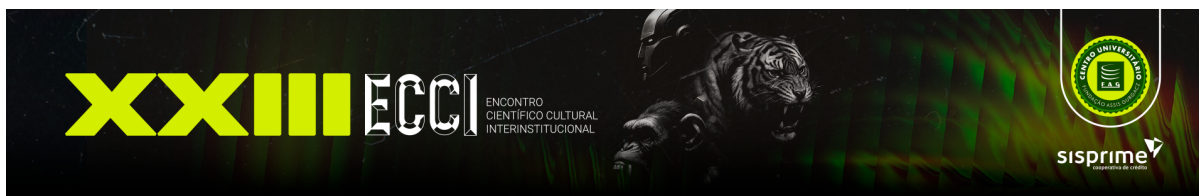
BLAKEMORE, Sarah-Jayne; MILLS, Kathryn L. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? Annual Review of Psychology, 2014.

EYAL, Nir; HOOVER, Ryan. Action. In: EYAL, Nir; HOOVER, Ryan. Hooked: How to Build Habit-Forming Products. North Charleston, SC: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. cap. 3.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. p.50 São Paulo: Atlas, 2017.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017.

LIVINGSTONE, Sonia; HELSPER, Ellen J. Gradations in digital inclusion: children, young people and the digital divide. New Media & Society, v. 9, n. 4, p. 671-696, 2007. doi:10.1177/1461444807080335.



MARK, Gloria; VOIDA, Steve; CARDENAS, Armand. A pace not dictated by electrons: An empirical study of work without email. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2012

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Coming of age: adolescent health*. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health>. Acesso em: 24 maio 2025.

SIQUEIRA, Lowhana Farias et al. O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024.

ZUBOFF, Shoshana. A era do capitalismo de vigilância: a luta por um futuro humano na nova fronteira do poder. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020. Cap. 5.