

# IMPACTOS E CONSEQUÊNCIAS DO TIKTOK NA SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z

---

### **Francisco Jandeval Gomes Lira**

Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário INTA - UNINTA, pós-graduando em ABA (análise do comportamento aplicada), na instituição Faculdade Venda Nova Do Imigrante (Faveni).  
Centro Universitário Inta-UNINTA, Sobral, CE, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/2791637038424486>

### **Marcelo Franco e Souza**

Graduado em Ciências Sociais (Unifor), Psicologia (Estácio), Mestre em Humanidades (Unilab) e em Políticas Públicas (UECE). Doutorando em Ciências da Educação (ULusófona-Lisboa). Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e em Neuropsicologia (Unichristus). Cesar School, Recife, PE, Brasil  
<https://lattes.cnpq.br/5715113585283857>

### **Leidiane Carvalho de Aguiar**

Graduada em Psicologia (UNINTA), Mestre em Saúde da Família (UFC). Especialista em Terapia Analítico-Comportamental (UNINTA). Coordenadora do Núcleo de Apoio Psicológico ao Estudante do UNINTA (NAPSI). Centro Universitário Inta -UNINTA, Sobral, CE, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/0451216237792162>  
<https://orcid.org/0000-0002-4841-9244>

### **Emylle Kelle Dourado de Lima**

Acadêmica de Psicologia pelo Centro Universitário INTA - UNINTA, vice-presidente do Centro Acadêmica Estamira Gomes de Sousa e Acompanhante Terapêutica na instituição Centro Universitário Inta Uninta. Centro Universitário Inta -UNINTA, Sobral, CE, Brasil  
<https://lattes.cnpq.br/0205097103391978>

### **Ingrid Kawani Leandro Stroh**

Graduada em Pedagogia (Anhanguera), Pós-graduada em Neuropsicopedagogia e Neuroeducação (Campos Elíseos), Especialista em Metodologias Ativas (IFMG), Especializada em Mentoria na prática (ITA) Coordenadora do Projeto STEM2D for Girls do ITA Instituto Tecnológico de Aeronáutica, São José dos Campos, SP, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/5481784251518717>

**RESUMO:** Esta pesquisa discutiu sobre os impactos e as consequências do TikTok na saúde mental da geração Z, e buscou compreender os impactos na ansiedade e no estresse, na qualidade do sono e capacidade cognitiva dos usuários. Diante do exposto, objetivou-se investigar como o uso do TikTok afeta a saúde mental

da geração Z, de modo a conhecer a visão dos usuários deste recurso sobre os impactos do uso excessivo do aplicativo na saúde mental, coletar dados netnográficos da condição emocional/psicológica desses usuários, classificar os dados encontrados e citar estratégias que podem ser usadas por esses usuários para enfrentamento de obstáculos. Os objetivos da pesquisa foram alcançados com base em duas metodologias. A primeira pautou-se na netnografia de dados arquivados, em que não houve nenhuma interação com os usuários dos comentários, para que as informações fossem captadas, utilizando-se, assim, de relatos em demandas espontâneas. A segunda metodologia se baseou na aplicação da técnica de análise de conteúdo da Bardin. Os resultados da primeira abordagem de estudo possibilitaram ter acesso a diversos desabafos de usuários do TikTok, campos da própria plataforma chinesa onde ocorriam vários relatos desses usuários. A segunda abordagem de estudo possibilitou categorizar os dados encontrados, assim, foram criadas três categorizações que auxiliaram na análise de objeto de pesquisa: Ansiedade e estresse, Qualidade do sono e Capacidade cognitiva. Ambas as abordagens encaminharam para uma realidade vivenciada destes usuários.

**PALAVRAS-CHAVE:** TikTok; Saúde mental; Geração Z.

## THE IMPACTS AND CONSEQUENCES OF TIKTOK ON THE MENTAL HEALTH OF GENERATION Z

**ABSTRACT:** This research examines the impacts and consequences of TikTok on the mental health in a Generation Z, aiming to understand its effects on anxiety, stress, sleep quality, and users' cognitive abilities. The study investigates how TikTok usage influences the mental health of Generation Z, offering insights into users' perceptions of the impact of excessive use on their well-being. Additionally, the study gathers netnographic data on the emotional and psychological state of these users, classifies the collected data, and proposes strategies to help them address their challenges. The research objectives were achieved through two methodologies. The first was based on netnography of archived data, where no interaction with users' comments occurred, and information was gathered from spontaneous reports. The second methodology involved applying the Bardin method content analysis technique. The results from the first approach provided access in various personal accounts from TikTok users, with the platform itself serving as the primary source for these reports. The second approach enabled the categorization of the collected data into three key themes that facilitated the analysis: Anxiety and stress, Sleep quality, and Cognitive ability. Both approaches contributed to a deeper understanding of the reality experienced by these users.

**KEYWORDS:** TikTok; Mental health; Generation Z.

## 1. INTRODUÇÃO

Durante as últimas décadas, o ser humano passou por mais uma revolução, a das redes sociais. Com o desenvolvimento, fomos apresentados a algo que mudaria desde a forma como nos relacionamos até a maneira como nosso cérebro funciona (Moussalem, 2014).

A geração Z, que diz respeito aos nascidos no final da década de 1990 até o começo de 2010, é a que passa mais tempo conectada às redes sociais (Gente, 2022). São nativos

digitais, nasceram em contato com a internet, e uma das redes sociais mais utilizadas por essa geração hoje em dia tem sido o TikTok.

O sucesso do TikTok advém principalmente do design, que foi pensado para ser altamente viciante e prender o usuário o máximo de tempo possível na plataforma, não é por coincidência que está competindo com as grandes empresas americanas (Brennan, 2020).

No entanto, a situação está fora de controle, com o decorrer da popularização, vários alertas estão sendo emitidos para o desenvolvimento de problemas psicológicos, como transtornos de ansiedade e humor, efeitos neuropsicológicos, como os dopaminérgicos ocasionados pelo uso compulsivo (Tudocelular, 2023), grande parte desses efeitos presentes na geração Z.

Diante desse cenário, a reflexão acerca dos impactos e das consequências do TikTok na geração Z é de extrema e urgente importância. Estudo aprovado pela revista científica *Brazilian Journal of Development* (2020), realizado pelo neurocientista Dr. Fabiano de Abreu Agrela (2023), aponta que o uso excessivo do TikTok pode moldar as funções do cérebro. Segundo ele, ocorre um vício em dopamina, ocasionado pelo que chama de pílulas do prazer, referindo-se às redes sociais que são pautadas pela velocidade, como é o caso do TikTok.

Diante desse contexto, a pesquisa vigente aborda como tema os impactos do TikTok na geração Z. O estudo se baseia na seguinte pergunta norteadora: como o uso do TikTok afeta a saúde mental da geração Z e quais são as principais consequências associadas, tanto psicossociais quanto neurobiológicas?

A escolha do tema ocorreu pelo interesse em discutir um problema bastante necessário, tendo em vista o contexto digital que estamos inseridos, bem como pela pouca realização de pesquisas acadêmicas sobre o assunto no Brasil. Os dados evidenciam a influência dessa rede social no dia a dia dos jovens, e como ela pode ser prejudicial tanto para a saúde física quanto mental. Porém, o que se vê, ou melhor, o que pouco se vê, são pesquisas sobre a temática, então, diante disso, este trabalho tem como objetivo geral evidenciar os problemas ocasionados pela rede social chinesa na saúde mental da geração Z, e entender sobre como o algoritmo e design extremamente bem pensado e propositalmente viciante contribui para esse cenário.

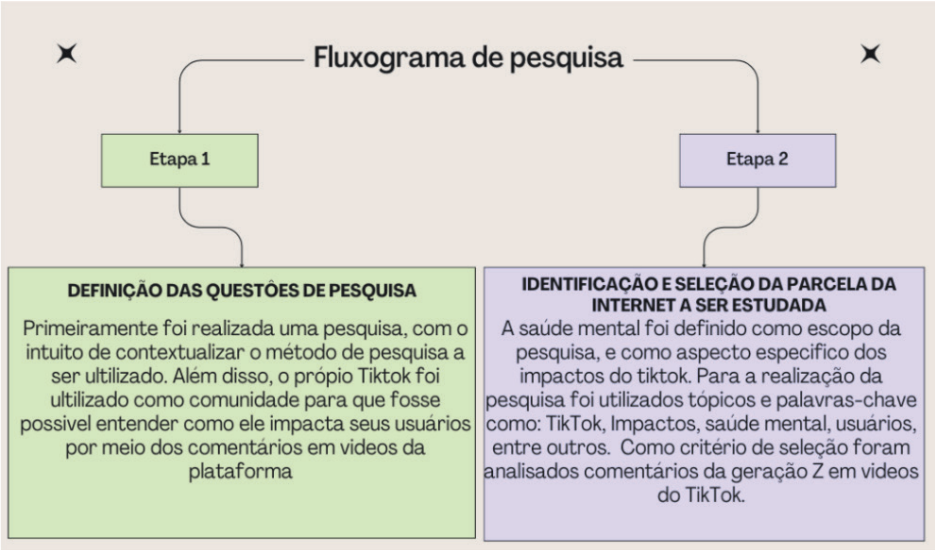
## 2. METODOLOGIA

Adotou-se a pesquisa netnográfica, para que fosse possível ser procedida coleta de dados primários, já que esse tipo de pesquisa se baseia na observação e no trabalho de campo on-line (Corrêa; Rozados, 2017). Na netnografia do TikTok, o foco da pesquisa foram as reações dos usuários em vídeos sobre saúde mental e TikTok, por meio de interações nos comentários do aplicativo.

De acordo com Kozinets (2014), a análise de redes sociais e das técnicas de visualização podem fornecer ideias e evidências que contribuem para revelação de propriedades e relações que constituem o mundo complexo das comunidades e culturas on-line.

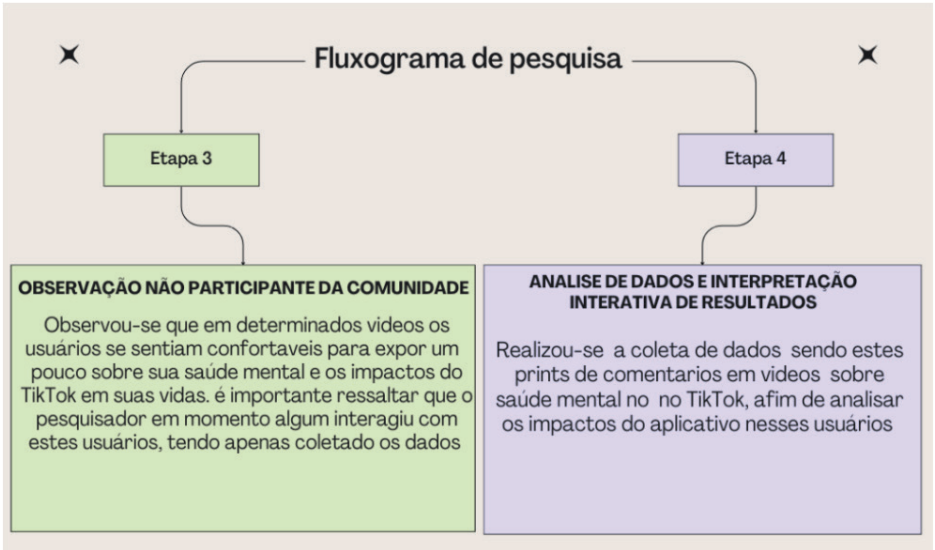
Para coleta e análise de dados disponíveis em ambientes on-line, utilizou-se do método qualitativo calcado na etnografia “Clássica”, como é o caso da netnografia, muito útil para este tipo de pesquisa (Polivanov, 2013; Costello; Mcdermott; Wallace, 2017). Posts, comentários, spams são elementos cruciais na netnografia (Schuman; Lawrence; Pope, 2018). Para tanto, foi necessário seguir alguns passos para realização, as figuras a seguir apresentam fluxograma da pesquisa contendo as etapas realizadas.

Figura 1 - Fluxograma da pesquisa (parte 1)



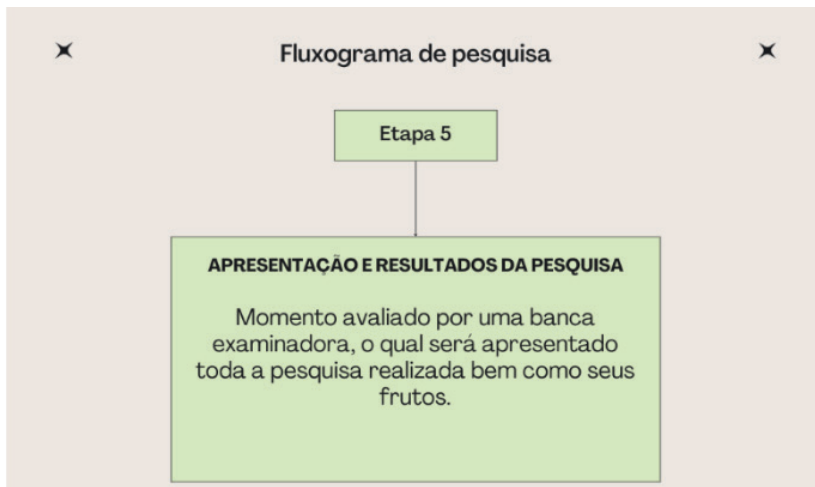
Fonte: Autoria própria (2023).

Figura 2 - Fluxograma da pesquisa (parte 2)



Fonte: Autoria própria (2023).

Figura 3 - Fluxograma da pesquisa (Parte 3)



Fonte: Autoria própria (2023).

A pesquisa fez uso de dados arquivados, ou seja, foram coletados dados que, de acordo com Kozinets (2010), o pesquisador remove diretamente das comunicações existentes e que não foram estimulados por ele. É importante ressaltar que existem outros tipos de dados coletados em campo, como dados extraídos e dados de notas de campo, ambos não utilizados nesta pesquisa.

A procura por esses comentários foi realizada a partir da utilização de palavras-chave, com objetivo de encontrar vídeos que abrangessem os tópicos da pesquisa, dentre essas palavras-chave ou expressões: TikTok e Saúde mental, Impactos do TikTok na saúde mental, como o TikTok afeta a saúde mental.

Utilizou-se como análise de conteúdo a teoria de Bardin (2011), metodologia de pesquisa qualitativa amplamente reconhecida e utilizada para examinar e compreender o conteúdo de textos, documentos, entrevistas e outras formas de comunicação, ela oferece estrutura sistemática para analisar e interpretar dados textuais de maneira rigorosa e objetiva.

De acordo com Bardin (2004), a análise de conteúdo envolve uma série de etapas, incluindo a pré-análise, a exploração do material, a categorização, a análise propriamente dita e a interpretação dos resultados. Durante essas etapas, os pesquisadores identificam categorias, padrões e temas emergentes no conteúdo analisado. Diante disso, buscou-se ilustrar uma tabela o nome dos vídeos analisados e as respectivas quantidades de comentários.

**Tabela 1** - Vídeos utilizados para a pesquisa

Vídeos	Rede social	Comentários
Why TikTok is so addictive	TikTok	2.295 mil
O cérebro e o TikTok	TikTok	38
This app ruined everything	TikTok	6.377 mil
Há quanto tempo você está aqui, hein?	TikTok	176
5 sinais de vício em dopamina	TikTok	39

Fonte: Dados da pesquisa.

Diante disso, os dados foram analisados e criadas categorizações com base nos impactos mais citados nos comentários ocasionados pelo uso excessivo do TikTok. Em seguida, foram criados tópicos discutidos nos próximos capítulos: a) O TikTok como desencadeador de ansiedade e estresse; b) Os impactos do uso excessivo do TikTok na qualidade do sono; e c) TikTok e as consequências na capacidade cognitiva dos usuários.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

O funcionamento de uma plataforma de forma correta ocorre orientada por modelos de negócios e regida por acordos de usuários (Van Dijck; De Wall; Poell, 2018), cujos algoritmos, juntamente com a interface, automatizam e organizam, sem deixar de alimentá-la com dados.

Além de permitir a facilidade de interação, por meio das redes sociais, e de transmitir a ideia de ser apenas uma ferramenta tecnológica que proporciona vasta quantidade de utilidades on-line (Gehl, 2011 apud Van Dijck; De Wall; Poell, 2018, p. 9). As plataformas moldam a forma como se vive e tem papel bastante influente em como a sociedade é organizada.

Portanto, as plataformas são suportes, ao mesmo tempo, que moldam as interações (Poell; Van Dijck, 2020). O sistema de mídia tem visto recentemente o equilíbrio de poder operacional, afetado principalmente pelo fato da comunicação pública estar se abrindo para as redes sociais e os milhões de usuários ativos.

O aplicativo tem como uma das principais características a simplicidade (Liquian, 2018), estando disponível em todas as plataformas de downloads. O TikTok incorpora elementos de várias redes sociais, desde o Spotify a Twitch, essa variedade se encontra presente, também, no conteúdo disponível na plataforma, os vídeos se alternam entre dancinhas, receitas, jogos digitais, desafios, tudo de forma muito rápida e dinâmica (Dantas, 2022).

O TikTok no Brasil desde o início do lançamento sempre teve o destaque entre os aplicativos. Porém, em 2020, ele alcançou seu pico, diante de um contexto pandêmico, diversas pessoas foram obrigadas pela Covid-19 a permanecerem em suas casas (bondn 2020), o que ocasionou no aumento no uso do aplicativo nesse ano.

O fenômeno do TikTok foi responsável por uma mudança na forma como as pessoas consomem conteúdo, isso trouxe grande preocupação aos CEOs das maiores empresas tecnológicas do mundo que, de acordo com uma pesquisa realizada pelo Measure Protocol (2022), viram as plataformas de mídias sendo abandonadas em questão de tempo de uso, quando comparada à plataforma chinesa (Coombs, 2023), principalmente entre usuários da geração Z.

O TikTok é projetado para fornecer vídeos curtos e rápidos, o que pode contribuir para um padrão de consumo de conteúdo altamente fragmentado. Esse tipo de consumo pode afetar a capacidade de concentração e atenção dos usuários, especialmente quando se trata de tarefas que requerem foco prolongado.

O TikTok é um aplicativo viciante com elementos que podem prender a atenção do usuário por longos períodos de tempo (Surdi Júnior, 2021), isso pode gerar falta de concentração em outras atividades. Essa ativação cerebral ocorre devido aos vídeos curtos e personalizados disponíveis na plataforma, que oferecem experiência de entretenimento imediata (Sanz, 2022).

A busca de engajamento e aceitação por meio dos vídeos postados, levando os usuários a basearem a autoestima e identidade na aprovação que recebem é outro fator que pode influenciar a atenção da geração Z (Sabater, 2021). Já que tiram o foco das próprias tarefas e objetivos.

A geração Z já nasceu imersa no mundo tecnológico, essa é uma característica que a torna diferente. Fazem parte dessa geração os nascidos no final de 1990 e no começo de 2010. A criatividade faz parte do dia a dia desses jovens, já que tendem a buscar opinião própria através de vários temas (Santana, 2022).

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao analisar os comentários obtidos na plataforma, por meio de demanda espontânea, foi possível perceber pelos comentários dos usuários grande quantidade de frases que apontavam o TikTok como grande desencadeador de ansiedade e estresse.

De acordo com o especialista em neurociência comportamental Yuri Utida (2022), além de consumirem conteúdo mais rápido, as pessoas estão andando e falando 10% mais acelerado, ainda de acordo com ele, isso é sintoma de uma sociedade que não respeita o próprio ritmo humano, pode-se visualizar isso no comentário do usuário 01:

Nunca fui uma pessoa ansiosa, mas desde que comecei a me viciar em TikTok eu tenho ficado mais impaciente, áudio no WhatsApp só escuto no 2, vídeo no YouTube vejo tudo acelerado, não tenho paciência para assistir um vídeo completo no YouTube, tudo para mim tem que ser muito acelerado (Usuário 01, 2023).

Esse relato ilustra como o consumo constante de conteúdo de alta velocidade no TikTok pode alterar a percepção do tempo e impactar a paciência, isso tem desencadeado

ansiedade “acelerada”, a compulsão por assistir a vídeos em uma sequência interminável, muitas vezes, com apenas alguns segundos de duração, o que pode deixar as pessoas inquietas e impacientes, quando se deparam com conteúdo mais longo, como vídeos no YouTube.

Pesquisa realizada por universitários da escola de jornalismo e comunicação, *Southwest University*, na China, com estudantes do primeiro e segundo ano do ensino médio, sobre os efeitos indiretos da depressão, da ansiedade e do estresse entre transtorno por uso de TikTok e perda de memória, mostrou que houve aumento da ansiedade associada ao uso de mídias sociais, como o TikTok (Sha; Dong, 2021).

O relato do usuário 02 (2023) ajuda a entender a relação e influência do TikTok no humor e, portanto, nos níveis de estresse dos usuários: “Fiz uma desintoxicação do TikTok e fiquei alguns dias fora e foi a melhor coisa de todas, meu humor melhorou imediatamente”. O uso excessivo de redes sociais, como o TikTok, tem impacto direto nos níveis de estresse do usuário, isso pode afetar a concentração, a irritabilidade e a insônia dos adolescentes (Ibrahim; Ismail; Rustham, 2022).

O tédio, a solidão e exposição a conteúdos pornográficos são fatores que podem tornar os adolescentes mais ativos na plataforma (Damayanti; Gemiharto, 2019), já que com o surgimento e a popularização dos vídeos de curta duração tem sido muito mais difícil, principalmente para a geração Z, ficar sem algum tipo de estímulo, inclusive, a constante busca por estímulos é uma característica dessa geração. Ainda com relação aos níveis de estresse, o comentário do usuário 03 (2022) evidenciou a influência do TikTok nessa questão: “Eu fico estressado com tudo, fico magoado com tudo, tudo é motivo de tristeza”. Esse relato reflete uma experiência comum entre muitos usuários do TikTok, a constante exposição a uma variedade de conteúdos na plataforma, a busca incessante por validação, o vício em rolar interminavelmente pelos vídeos e a comparação constante com outros usuários podem levar ao aumento do estresse e a outros sentimentos.

Embora o TikTok seja conhecido pela capacidade de entreter e conectar pessoas de todo o mundo, ele não está imune a efeitos negativos na saúde mental dos usuários, especialmente entre os adolescentes e jovens adultos.

Eu não posso ser o único que sente isso, mas o TikTok, por mais que seja divertido, está me deixando estressado. A pressão para criar vídeos, a constante busca por curtidas e seguidores e a comparação com os outros estão começando a me afetar. É como se cada momento da minha vida tivesse que ser registrado para ser válido. Alguém mais sente o mesmo? (Usuário 04, 2022).

A relação entre o uso do TikTok e a qualidade do sono é complexa e multifacetada. Alguns estudos destacam que o consumo excessivo de conteúdo digital antes de dormir pode afetar adversamente o sono, devido à exposição à luz azul das telas, que interfere na produção de melatonina, o hormônio regulador do sono (Eisenstein, 2022). Além disso, o

engajamento com conteúdo emocionalmente estimulante pode causar distúrbios no sono, acarretando insônia e perturbações no ciclo do sono.

O TikTok é conhecido pelas tendências e pelos desafios virais. Muitos usuários se sentem compelidos a participar dessas tendências, o que pode levar a horas de navegação e interação. A pressão para seguir as tendências populares, muitas vezes, resulta em noites sem dormir, afetando a qualidade do sono, como no comentário do usuário 06:

Não consigo acreditar no quanto o TikTok está afetando meu sono. Fico vendo esses vídeos até altas horas da noite, e quando finalmente fecho os olhos, não consigo parar de pensar nas tendências e desafios que vi. Meu sono está uma bagunça, e estou sempre cansado. Preciso tomar medidas para controlar meu tempo no aplicativo (Usuário 06, 2022).

O neurocientista Haros Valencia (2022) destaca a importância do sono para a saúde mental, afirmando que o sono é muito importante para uma boa saúde. Além disso, estudos mostram que os distúrbios do sono desencadeiam consequências adversas à saúde e ao bem-estar dos indivíduos, afetando o trabalho e a qualidade de vida (Muller; Guimarães, 2007).

A geração Z, que abrange principalmente adolescentes e jovens adultos, está fortemente envolvida com a tecnologia e o mundo das mídias sociais. O fato de que os jovens dedicam cerca de 40% do tempo em que estão acordados aos smartphones ressalta como a tecnologia, incluindo o TikTok, tornou-se um componente fundamental de suas rotinas diárias, como no comentário do usuário 07 (2022): “Desde que instalei o TikTok, nunca mais dormi 8 horas como costumava ser”.

A sensação de “FOMO” (*Fear of Missing Out* – medo de perder algo) é comum quando se está constantemente conectados às redes sociais, temendo perder atualizações importantes ou eventos sociais (Alutaybi, 2020). Isso pode acarretar compulsão por verificar constantemente as notificações e os *feeds*, mesmo antes de dormir, interferindo na capacidade de relaxar e adormecer adequadamente como está claro na fala do usuário 08 (2020) “Eu vendo esse vídeo de madrugada sem sono, ansioso, depressivo, com o olho ardendo e cheio de olheiras”. Todos esses problemas citados pelo usuário 08 podem ser associados à compulsão por estar sempre on-line e, consequentemente, à má qualidade de sono.

Reconhece-se a importância do sono para um desenvolvimento adequado na adolescência, através do comentário do usuário 09 que afirma:

Caramba, galera, tô numa bad! Não tô mais conseguindo lembrar das coisas que a gente aprende na escola, sério. Acho que tô passando tempo demais aqui, e a falta de sono tá me deixando doido. Tipo, tô virando um zumbi, sabe? As aulas tão ficando complicadas, e parece que minha cabeça tá uma bagunça (Usuário 09, 2021).

O jovem descreve a dificuldade em reter informações escolares, indicando possível comprometimento da memória, decorrente do tempo excessivo dedicado à plataforma de vídeos curtos e à má qualidade do sono. O impacto do uso de redes sociais, como o TikTok,

na qualidade do sono é bem documentado, contribuindo para dificuldades de concentração e aprendizado durante o dia (Newsom; Rehman, 2022). O estudante, ao se sentir como um “zumbi”, ilustra como a privação de sono pode afetar negativamente o bem-estar.

Solução para mitigar esses impactos é promover o uso consciente das redes sociais. Limitar o tempo dedicado a essas plataformas, especialmente antes de dormir. Além disso, estabelecer hábitos saudáveis de sono, como criar rotina regular de sono, pode contribuir para melhorar a qualidade do descanso noturno dos usuários do TikTok e de outras redes sociais (Conexa, 2022).

Ao adotar práticas equilibradas e conscientes, os usuários podem preservar não apenas a qualidade do sono, como também promover experiência mais saudável no uso das redes sociais, contribuindo para o bem-estar geral.

Estudos identificam que o aplicativo ativa áreas do cérebro relacionadas ao sistema de recompensa, desencadeando a liberação de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer e motivação (Exame, 2022).

A liberação intensa desse neurotransmissor em resposta a estímulos rápidos e gratificantes pode tornar difícil para o cérebro se desconectar e focar em tarefas que demandem maior atenção e esforço cognitivo (DIAS, 2021). Como se pode observar no comentário do usuário 10 (2023): “Ultimamente, tenho achado tão difícil me concentrar nos estudos. Sabe, toda vez que pego um livro ou começo a fazer uma pesquisa, sinto uma vontade irresistível de abrir o TikTok”.

O uso excessivo do TikTok pode levar o usuário a desenvolver um vício em dopamina e, conseqüentemente, ter fadiga mental. De acordo com o Dr. Fabiano de Abreu Agrela (2023), a fadiga mental pode atrapalhar a conclusão de tarefas, como estudar, fazer atividades domésticas ou mesmo ler um livro, levando a constantes trocas por outras atividades antes de terminá-las.

Pode-se observar um pouco da consequência dessa fadiga mental no comentário do usuário 11 (2022): “Sentado aqui no TikTok com meu dever de casa na minha frente, por favor me ajude”.

De acordo com a psicóloga clínica e fundadora do Laboratório Delete, Ana Lucia Spear King (2021), para o bem-estar, o cérebro requer neurotransmissores, como dopamina e serotonina, ele reconhece prontamente quais atividades fornecem esses elementos em abundância, otimizando o funcionamento e a sensação de prazer.

As redes sociais são desenhadas para causar prazer e imersão, estimulando a liberação de dopamina (Leal, 2021). Jeff Orlowski, no documentário “O Dilema das Redes”, revela como sites como Facebook e Instagram usam psicologia comportamental no design para prender os usuários, o que, conseqüentemente, pode afetar a capacidade de atenção e foco do usuário em outras atividades, incluindo no ambiente de trabalho.

Recuperar a capacidade cognitiva afetada pelo uso excessivo do TikTok demanda a aplicação de estratégias. Reduzir o tempo despendido na plataforma, estabelecer limites

claros de utilização e praticar a atenção plena são passos iniciais para restauração. Retomar atividades que demandam concentração prolongada, como leitura e estudos, fortalece a capacidade cognitiva comprometida (Arzt; Abulhorsn, 2023). O equilíbrio entre o uso do TikTok e atividades que promovem foco e concentração é essencial. A incorporação de práticas que desafiam a mente, como jogos e exercícios cerebrais, pode ser benéfica.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao findar este estudo, que foi contemplado com o propósito de investigar os impactos e as consequências do TikTok na saúde mental da geração Z e analisado a partir da aplicação técnica da análise de conteúdo de Bardin, foi realizada pesquisa netnográfica de dados arquivados. Foi possível observar a grande variedade de problemas que o uso excessivo do TikTok ocasiona nos usuários, contudo, identificou-se maior repertório para ansiedade, estresse, qualidade do sono e capacidade cognitiva, como atenção e foco.

Ao considerar as categorias expostas, compreendeu-se que a ansiedade e o estresse que esses usuários vivenciaram revelou interação complexa entre a plataforma e o bem-estar mental. Enquanto alguns encontraram nele fonte de alegria e expressão criativa, outros poderiam experimentar aumento da ansiedade e do estresse, devido a padrões de comparação e ao algoritmo viciante.

Ao priorizar conteúdo com alto potencial de engajamento, os usuários se veem em um ciclo incessante de consumo, em que estão imersos em uma busca constante por entretenimento mais cativante, o que gera ansiedade de desempenho e a sensação de estar sempre “por trás” das tendências. Além disso, a constante comparação com outros usuários e a busca por validação impactam a autoestima, acarretando ansiedade e estresse psicológico.

A qualidade de sono foi outro problema que surgiu muito nos comentários do aplicativo. A natureza viciante do aplicativo interfere nos padrões de descanso. O hábito de rolar incessantemente pelos vídeos curtos, muitas vezes, antes de dormir, resulta em uma exposição prolongada à luz azul emitida pelos dispositivos, inibindo a produção natural de melatonina, hormônio essencial para o sono.

Por conseguinte, a falta de atenção e foco que muito se fala entre esses usuários, causada pelo uso excessivo do TikTok, reflete-se em desafios significativos de concentração em outras áreas da vida. A natureza fragmentada e rápida dos vídeos, muitas vezes, limitados a alguns segundos, contribui para constante alternância de estímulos visuais e informações, resultando na redução da capacidade de manter a atenção por períodos mais longos.

Assim, a análise dos impactos do TikTok na saúde mental da geração Z revelou dicotomia entre a expressão criativa e os desafios psicológicos. Enquanto a plataforma oferece ferramenta única de conexão e autoexpressão, os riscos associados ao uso

excessivo demandam abordagem consciente. A constante exposição a padrões estéticos, a pressão por validação social e a natureza viciante do algoritmo contribuem para ansiedade, estresse, má qualidade do sono e efeitos na capacidade cognitiva dos usuários.

Diante disso, é crucial que a geração Z adote postura proativa, estabelecendo limites claros, promovendo a autoconsciência e cultivando práticas digitais saudáveis. Além disso, iniciativas educativas sobre saúde mental digital e a importância do equilíbrio entre mundo on-line e off-line são fundamentais.

As empresas podem também adotar abordagens colaborativas e proativas como desenvolver e aprimorar ferramentas que permitam aos usuários controlar e personalizar as experiências, como limites de tempo diário e preferências de conteúdo, implementar alertas que notifiquem os usuários quando estiverem prestes a ultrapassar limites de uso saudáveis, incentivando pausas conscientes e, por fim, integrar recursos e informações.

## REFERÊNCIAS

AGRELA, L. Brasil é o segundo país que mais usa TikTok no mundo. **Exame**, 2021. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/brasil-e-segundo-pais-que-mais-usa-tiktok-no-mundo/>. Acesso em: 20 maio 2024.

ALUTAYBI, A. *et al.* Combating fear of missing out (FOMO) on social media: The fomo-r method. **International journal of environmental research and public health**, EUA, v. 17, n. 17, p. 6128, 2020.

ARZT, N.; ABULHOSN, R. TikTok Addiction: Causes, Signs, & How to Stop. **Choosing Therapy**, 2023. Disponível em: <https://www.choosingtherapy.com/tiktok-addiction/>. Acesso em: 13 nov. 2024.

BBC NEWS BRASIL. TikTok proibido? O que está por trás do anúncio de Trump - BBC News Brasil. **BBC News Brasil**. 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-53625269>. Acesso em: 28 maio 2024.

CONEXA Saúde. **Redes Sociais e Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/redes-sociais-saude-mental/>. Acesso em: 09 nov. 2024.

DAMAYANTI, T.; GEMIHARTO, I. **Kajian dampak negatif aplikasi berbagi video bagi anak-anak di bawah umur di Indonesia**. Communication, Vol. 10, No. 1, 2019

DANTAS. O tiktok e o futuro da criação de conteúdos na web. Um olhar sobre a velocidade da sua disseminação das informações e capacidade de impor tendências. **Revista continente**, 2022. Disponível em: <https://revistacontinente.com.br/edicoes/260/o-tiktok-e-o-futuro-da-criacao-de-conteudos-na-web>. Acesso em: 20 maio 2024.

DIAS, M. Como redes sociais hackeiam sua mente. A senha para sua atenção é: neurociência e psicologia comportamental. **Revista arco**, 2021. Disponível em: <https://www.ufsm.br/midias/arco/como-redes-sociais-hackeiam-sua-mente>. Acesso em: 11 jul. 2024.

EXAME. **Como o TikTok está se tornando o principal buscador da Geração Z**. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/como-o-tiktok-esta-se-tornando-o-principal-buscador-da-geracao-z/>. Acesso em: 20 maio 2024.

EXAME. “Como o TikTok atua no cérebro de jovens com vídeos curtos e personalizados?”. **Neurolmage**, [s.d.]. Disponível em: <https://exame.com/ciencia/como-o-tiktok-atua-no-cerebro-de-jovens-com-videoes-curtos-e-personalizados/>. Acesso em: 20 maio 2024.

GENTE. **O brasileiro ama redes sociais**: Comportamentos e nuances geracionais dos usuários. 2022. Disponível em: <https://gente.globo.com/infografico-o-brasileiro-ama-redes-sociais/>. Acesso em: 14 jul. 2024.

HAROS, V. **Insônia: como a falta de sono pode afetar a saúde mental**. Entrevista concedida a National Geographic. 2020. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2022/09/insomnia-como-a-falta-de-sono-pode-afetar-a-saude-mental>. Acesso em: 14 jul. 2024.

HUI, L. *et al.* The Relationship Between the Intensity of Using Tik Tok Social Media and Stress Level Among Teenagers in Makassar City During the Pandemic. **Atlantis Press**, Indonésia, n.639, 2022. Disponível em: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icphs-21/publishing>. Acesso em: 01 jul. 2024.

MARX, P. **Os Estados Unidos querem banir para manter o domínio global da tecnologia**, 2023. Disponível em: <https://jacobin.com.br/2023/04/os-eua-querem-banir-o-tiktok-para-manter-o-dominio-global-da-tecnologia/>. Acesso em: 14 jul. 2024.

MOUSSALEM, M. **As redes sociais da internet: a revolução na comunicação global**. 2014. Disponível em: <https://observatorio3setor.org.br/colunas/marcia-moussallem-cidadania-e-sociedade-civil/as-redes-sociais-da-internet-a-revolucao-na-comunicacao-global/>. Acesso em: 14 jul. 2024.

MULLER, M.; GUIMARÃES, S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de psicologia**, Campinas, v.24, n.4, p. 519-528, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400011>

NEWSOM, R.; REHMAN, A. **How Sleep Works: Sleep and Social Media**. Sleep Foundation. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-and-social-media>. Acesso em: 9 jul. 2024.

PAGNO, M. **Celular é o novo cigarro: como o cérebro reage as notificações de apps e por que elas viciam tanto**, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/google/amp/saude/noticia/2023/02/13/celular-e-o-novo-cigarro-como-o-cerebro-reage-as-notificacoes-de-apps-e-por-que-elas-viciam-tanto.ghtml>. Acesso em: 14 jul. 2024.

POELL, T.; NIEBORG, D.; VAN DIJCK, J. Plataformização. **Revista Fronteiras**, [S.l.], v. 22, n. 1, 2020.

SABATER, V. **Efeitos psicológicos do TikTok**. A Mente é Maravilhosa, 15 de novembro de 2021. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/efeitos-psicologicos-do-tik-tok/>. Acesso em: 26 maio 2024.

SANZ, E. **Como o TikTok afeta o cérebro**. A Mente é Maravilhosa, 24 de outubro de 2022. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/como-o-tiktok-afeta-o-cerebro/>. Acesso em: 26 maio 2024.

SHA, P.; DONG, X. Pesquisa em adolescentes sobre o efeito indireto da depressão, ansiedade e estresse entre transtorno por uso de TikTok e perda de memória. **Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública**, [S.l.], v.18, p.8820, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>

SURDI JÚNIOR, C. A. **Geração TikTok**: muita tecnologia, pouca concentração, 2021. Disponível em: <https://www.locusonline.com.br/2021/06/26/geracao-tiktok-muita-tecnologia-pouca-concentracao/>. Acesso em: 14 jul. 2024.

TUDOCELULAR. **TikTok: especialistas fazem alerta para os perigos da plataforma para a saúde mental**, 2023. Disponível em: <https://www.tudocelular.com/curiosidade/noticias/n201078/tiktok-pode-fazer-mal-para-a-saude-mental.html>. Acesso em: 14 jul. 2024.

VAN DIJCK, J.; POELL, T.; WAAL, M. **The platform society**: Public values in a connective world. Oxford: Oxford University Press, 2018.

WILLIAMS, W. A.; POTENZA, M. N. Neurobiologia dos transtornos do controle dos impulsos. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [S.l.], v. 30, p. S24-S30, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008005000003>. Acesso em: 20 maio 2024.