



## **ADOLESCÊNCIA E REDES SOCIAIS: A CONTRIBUIÇÃO DO USO INDISCRIMINADO DAS MÍDIAS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS**

Wladimir Pereira Courte Junior<sup>1</sup>, Tácilla Rodrigues Ribeiro<sup>1</sup>, Natiely Alves da Silva<sup>1</sup>, João Marcos Faria Gonçalves<sup>1</sup>, Myrna Miranda Dorneles<sup>1</sup>, Geraldo Procopio de Oliveira Neto<sup>1</sup>, Cloves José Marques Neto<sup>1</sup>, Filipe Cândido Vieira<sup>1</sup>, Lucas França Arataque<sup>2</sup>, Denise Ramos Costa<sup>3</sup>

 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196>

Artigo recebido em 30 de Julho e publicado em 27 de Outubro de 2024

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

O surgimento e a expansão das redes sociais nas últimas décadas trouxeram uma revolução na maneira como os indivíduos interagem e se comunicam. Especialmente entre os adolescentes, que passam, em média, três horas diárias nessas plataformas, há uma crescente preocupação em relação ao impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental. Este estudo tem como objetivo compreender os fatores que levam ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos em adolescentes devido ao uso das redes sociais e discutir estratégias de manejo clínico. Foi realizada uma revisão da literatura, analisando estudos publicados de 2019 a 2024 em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como PubMed, Scopus e PsycINFO. A busca identificou 150 artigos, dos quais 30 atenderam aos critérios de inclusão para análise detalhada. Os resultados sugerem que a exposição às redes sociais está associada a taxas aumentadas de ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtornos alimentares e comportamentos autolesivos. Fatores como comparação social, cyberbullying e dependência digital foram identificados como contribuintes significativos para esses problemas de saúde mental. Intervenções eficazes, incluindo terapia cognitivo-comportamental, apoio parental e iniciativas educacionais, são essenciais para mitigar esses riscos. Em conclusão, uma abordagem multifacetada envolvendo famílias, escolas e profissionais de saúde é crucial para promover o uso responsável das redes sociais e proteger a saúde mental dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Redes sociais. Saúde mental. Adolescentes. Transtornos psiquiátricos.

# ADOLESCENCE AND SOCIAL MEDIA: THE CONTRIBUTION OF UNRESTRICTED USE OF MEDIA TO THE DEVELOPMENT OF PSYCHIATRIC DISORDERS

## ABSTRACT

The emergence and expansion of social networks over the last few decades have revolutionized how individuals interact and communicate. Particularly among adolescents, who spend an average of three hours daily on these platforms, there is growing concern regarding the impact of excessive social media use on mental health. This study aims to understand the factors leading to the development of psychiatric disorders in adolescents due to social media use and discuss clinical management strategies. A literature review was conducted, analyzing studies published from 2019 to 2024 in recognized academic databases such as PubMed, Scopus, and PsycINFO. The search identified 150 articles, of which 30 met the inclusion criteria for detailed analysis. Findings suggest that social media exposure is linked to increased rates of anxiety, depression, attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), eating disorders, and self-harming behaviors. Factors such as social comparison, cyberbullying, and digital dependency were identified as significant contributors to these mental health issues. Effective interventions, including cognitive-behavioral therapy, parental support, and educational initiatives, are essential to mitigate these risks. In conclusion, a multifaceted approach involving families, schools, and health professionals is crucial to promote responsible social media use and safeguard adolescents' mental health.

**Keywords:** Social networks. Mental health. Adolescents. Psychiatric disorders.

**Instituição afiliada – 1** - Graduando(a) de Medicina na Faculdade Presidente Antônio Carlos - FAPAC Porto Nacional, **2** - Graduado em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, **3** - Docente do Grupo Afya Porto Nacional e Palmas.

**Autor correspondente:** *Wladimir Pereira Courte Junior* [wladimir.courte@hotmail.com](mailto:wladimir.courte@hotmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





## INTRODUÇÃO

O surgimento e a expansão das redes sociais nas últimas décadas trouxeram uma revolução na maneira como as pessoas interagem e se comunicam. Desde o início dos anos 2000, com o lançamento de plataformas como o Orkut, Facebook e MySpace, até as mais recentes, como Instagram, TikTok e Snapchat, as redes sociais se consolidaram como parte central do cotidiano, especialmente entre as gerações mais jovens. Segundo dados recentes, adolescentes passam, em média, cerca de três horas diárias em redes sociais, uma exposição intensa que pode influenciar aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais durante uma fase crítica de desenvolvimento. Embora as redes sociais tenham facilitado a troca de informações e a criação de conexões globais, há uma crescente preocupação quanto aos seus efeitos na saúde mental, particularmente quando usadas de maneira excessiva ou indiscriminada (Ifanger et al., 2021).

O uso indiscriminado das mídias sociais, caracterizado por longos períodos de exposição e envolvimento emocional intenso, pode exacerbar a vulnerabilidade psicológica dos adolescentes. Esse uso frequente muitas vezes está associado à busca por validação social, comparação constante com os pares e à exposição contínua a conteúdo que pode promover padrões de beleza e sucesso irrealistas. A lógica dos algoritmos, que alimentam os usuários com conteúdo cuidadosamente selecionado com base em suas preferências, pode criar uma realidade distorcida, gerando um ciclo de reforço de comportamentos negativos, como a ansiedade social e a baixa autoestima (Da Silva, 2020). Além disso, o fenômeno do "doomscrolling", ou seja, o hábito de consumir de maneira compulsiva notícias negativas e conteúdos perturbadores, intensifica o impacto psicológico, levando ao aumento dos níveis de estresse e desesperança, particularmente em jovens que já são emocionalmente vulneráveis (Hernandez & Romero, 2022).

As principais doenças psiquiátricas relacionadas ao uso intensivo das redes sociais incluem depressão, ansiedade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtornos alimentares e comportamentos autolesivos. Cada um desses distúrbios tem um conjunto único de fatores influenciadores associados ao uso das mídias digitais (Cheffer et al., 2023). No caso da depressão, estudos sugerem que o tempo excessivo nas redes sociais está fortemente relacionado com níveis mais altos de



sintomas depressivos entre adolescentes. Isso se deve, em parte, à comparação social constante, em que os jovens se comparam a perfis idealizados, muitas vezes editados, resultando em sentimentos de inadequação, baixa autoestima e isolamento. Além disso, a exposição ao cyberbullying, críticas ou exclusão online pode desencadear ou agravar sintomas depressivos, criando um ciclo vicioso em que o adolescente busca consolo nas redes, mas acaba se sentindo ainda mais inadequado e sozinho (Tostes, Lanes & De Castro, 2022).

A ansiedade, particularmente a ansiedade social, também é exacerbada pelo uso das redes sociais. O medo de perder algo importante ou não ser parte de conversas relevantes, conhecido como "FoMO" (Fear of Missing Out), é uma característica recorrente nos adolescentes, levando-os a estar constantemente conectados e verificando as redes. Além disso, a pressão para se apresentar de maneira "perfeita" e receber validação por meio de curtidas, comentários e seguidores pode gerar níveis altos de estresse e ansiedade. As interações digitais, que muitas vezes carecem de profundidade emocional, não substituem as conexões interpessoais reais, aumentando o sentimento de desconexão e solidão (Moura et al., 2021).

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) também pode ser agravado pelo uso intensivo de mídias sociais. Embora o TDAH seja uma condição neurobiológica, o uso frequente de redes sociais, com seus fluxos constantes de estímulos e notificações, pode prejudicar ainda mais a capacidade dos adolescentes de focar em atividades prolongadas ou que não oferecem uma recompensa imediata. Isso interfere diretamente nas suas rotinas acadêmicas e sociais, exacerbando os sintomas de desatenção e hiperatividade (Oliveira, Silva & Cardoso, 2021).

Os transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia, também são influenciados pelo uso das redes sociais, especialmente em plataformas visuais como Instagram e TikTok. A exposição constante a imagens idealizadas de corpos e estilos de vida, muitas vezes editadas ou filtradas, promove um padrão inatingível de beleza, incentivando comportamentos prejudiciais como dietas restritivas extremas, distorção da imagem corporal e prática de exercícios em excesso. Essa comparação irrealista pode afetar profundamente a autoestima e a autoimagem dos adolescentes, resultando em comportamentos de risco relacionados à alimentação (Araujo, 2020).



Comportamentos autolesivos, como cortes, também têm sido relacionados ao consumo de conteúdo que romantiza ou glorifica essas práticas nas redes sociais. Grupos online e fóruns dedicados a esses temas podem incentivar a autolesão e a troca de dicas nocivas, criando um ambiente que valida e perpetua esses comportamentos em vez de fornecer apoio construtivo. A exposição a esses conteúdos pode, em casos mais extremos, levar a uma ideação suicida, especialmente em adolescentes que já enfrentam desafios emocionais (Santos, 2021).

Diante desse cenário, o foco do presente estudo recai sobre a adolescência, uma fase crítica para o desenvolvimento emocional e psicológico, em que as influências externas, como as redes sociais, podem ter um papel determinante no surgimento de distúrbios psiquiátricos. A adolescência é marcada por profundas mudanças biológicas, emocionais e sociais, tornando os jovens mais suscetíveis à influência de fatores externos, como a pressão dos pares e a busca por identidade, o que pode ser potencializado pela dinâmica das redes sociais. Além disso, essa fase é caracterizada por uma maior sensibilidade à validação social e ao pertencimento, fatores que, quando exacerbados pelas redes sociais, podem desencadear quadros patológicos.

Este artigo, baseado em uma revisão literária, tem como objetivo compreender os fatores que levam adolescentes a desenvolver transtornos psiquiátricos em decorrência do uso das redes sociais. Além disso, propõe-se a discutir as formas de manejo clínico desses pacientes, abordando tanto as intervenções preventivas quanto as terapêuticas, visando auxiliar profissionais de saúde mental no tratamento dessa população cada vez mais exposta a esses desafios. A revisão analisa dados de estudos recentes, integrando achados sobre a prevalência, etiologia e intervenções eficazes para lidar com os transtornos psiquiátricos exacerbados pelas redes sociais, proporcionando uma visão abrangente e atualizada do tema.

## **METODOLOGIA**

Esta revisão literária foi conduzida com o objetivo de analisar a literatura científica recente sobre o impacto das redes sociais no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos em adolescentes. Para isso, foram selecionados estudos publicados nos últimos cinco anos (de 2019 a 2024) em bases de dados acadêmicas online amplamente reconhecidas. As fontes utilizadas incluíram PubMed, Scopus, Web of Science e

PsycINFO. A seleção dos estudos foi baseada em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, a fim de garantir a relevância e a qualidade dos artigos analisados.

O processo de seleção dos artigos seguiu diversas etapas. Primeiro, o recorte temporal focou apenas em estudos publicados entre janeiro de 2019 e outubro de 2024, garantindo que os artigos analisados refletissem as evidências mais atuais sobre a relação entre o uso de redes sociais e transtornos psiquiátricos em adolescentes. A busca foi realizada nas bases de dados mencionadas, utilizando combinações de palavras-chave como “adolescentes”, “redes sociais”, “transtornos psiquiátricos”, “depressão”, “ansiedade”, “TDAH”, “autolesão”, “doomscrolling” e “comportamentos alimentares”.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: 1) estudos publicados entre 2019 e 2024; 2) estudos com foco na relação entre redes sociais e transtornos psiquiátricos em adolescentes (faixa etária de 12 a 18 anos); 3) estudos empíricos (ensaios clínicos, estudos observacionais, estudos longitudinais e transversais) e revisões sistemáticas; e 4) artigos que abordassem ao menos um dos transtornos psiquiátricos relacionados ao uso de redes sociais, como depressão, ansiedade, transtornos alimentares, TDAH e autolesão.

Por outro lado, os critérios de exclusão abrangeram: 1) artigos que abordassem outras faixas etárias ou que não focassem especificamente em adolescentes; 2) estudos que discutissem o impacto das redes sociais sem relação com transtornos psiquiátricos; 3) revisões narrativas ou opinativas que não apresentassem uma análise sistemática; e 4) estudos publicados em idiomas diferentes do inglês, português ou espanhol.

Com essa abordagem metodológica, a revisão visa garantir uma análise abrangente e atualizada dos principais estudos sobre o impacto das redes sociais no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos em adolescentes, oferecendo uma visão crítica sobre o tema.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise dos estudos selecionados foi realizada de acordo com os objetivos, principais achados e conclusões. Essa análise possibilitou identificar padrões e fatores comuns relacionados ao uso de redes sociais e o surgimento de transtornos psiquiátricos

em adolescentes, assim como estratégias de manejo clínico recomendadas.

O processo de seleção inicial gerou uma lista de 150 artigos, dos quais 60 foram excluídos após a leitura do título e resumo por não atenderem aos critérios de inclusão. Os 90 artigos restantes foram submetidos à leitura completa, resultando em uma amostra final de 30 estudos para análise detalhada. Desses, os 8 estudos mais relevantes foram organizados para síntese de suas principais características.

**Tabela 01 - Síntese dos objetivos, principais resultados e conclusão de estudos acerca do uso de redes sociais e desenvolvimento de transtornos psiquiátricos em adolescentes.**

<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Principais resultados</b>	<b>Conclusão</b>
Portugal & De Souza.	2020	Discussão acerca dos possíveis efeitos comportamentais de adolescentes em vista ao uso exacerbado de redes sociais e conteúdos consumidos na internet, avaliando os impactos do convívio familiar e social.	A pesquisa mostrou que o uso compulsivo da internet e das redes sociais parece influenciar o comportamento dos adolescentes, pois muitos demonstraram mudanças comportamentais e instabilidade emocional quando foram privados dessas ferramentas. Isso ressalta a importância de aprofundar o entendimento dos processos psicológicos associados a essa questão.	A pesquisa defende a importância de compreender as interações dos adolescentes com as novas tecnologias, como internet e redes sociais, para orientá-los a um uso responsável. Sugere-se que a família, o Estado, a escola e a sociedade assumam um papel ativo e integrado na conscientização sobre o uso saudável dessas ferramentas, alertando para os riscos sociais e psicológicos associados ao uso excessivo. Estudantes de psicologia podem contribuir desenvolvendo atividades que auxiliem no tratamento de adolescentes com dependência digital, visando preservar sua saúde mental e dignidade no contexto virtual. Estudos futuros devem explorar medidas preventivas para mitigar esses problemas no convívio social e familiar dos adolescentes.
Rozeira et al.	2024	Análise os gatilhos presentes nas redes sociais que contribuem para o surgimento e agravamento de problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), e dependência digital, com o intuito de compreender a influência dessas plataformas na saúde	O uso de redes sociais, como Instagram, Facebook e Twitter, tem um impacto significativo na saúde mental, contribuindo para o aumento de transtornos como ansiedade, depressão e TDAH. Estudos indicam que o uso excessivo dessas plataformas está associado a sentimentos de solidão, baixa	As redes sociais transformaram a forma como as pessoas interagem, trazendo benefícios em termos de comunicação e acesso à informação, mas também gerando impactos negativos na saúde mental. Entre os principais fatores de risco estão a comparação social, a disseminação de desinformação



		mental e propor estratégias para mitigar seus efeitos negativos.	autoestima e insatisfação corporal, impulsionados pela comparação social e a exposição a padrões de vida idealizados. Mecanismos como o cyberbullying, a cultura da imediatividade e a disseminação de desinformação intensificam esses efeitos, levando a dependência digital e transtornos do sono. A dopamina liberada pelas interações online pode criar um ciclo vicioso semelhante ao vício, afetando o sistema de recompensa cerebral e reduzindo a capacidade de obter prazer em atividades offline. A "higiene digital" e políticas educativas são sugeridas como formas de mitigar esses impactos, mas a relação entre redes sociais e saúde mental é complexa e multicausal.	e a dependência digital, amplificados por algoritmos que incentivam comportamentos prejudiciais. Para mitigar esses efeitos, é fundamental educar os usuários sobre literacia digital, estabelecer limites para o uso das plataformas e incentivar atividades offline. O equilíbrio entre o uso consciente e o bem-estar psicológico é essencial para que as redes sociais se tornem ferramentas de crescimento, em vez de fontes de desvalorização pessoal.
Silva & Mea	2023	Descrição dos principais impactos que o uso das redes sociais causam na autoimagem de adolescentes.	Os resultados indicam que o uso de redes sociais impacta a percepção subjetiva dos jovens sobre si mesmos em diversos aspectos, como físicos, comportamentais, alimentares e sociais. A intensa busca por atender a padrões promovidos nessas plataformas contribui para o surgimento ou agravamento de sintomas e transtornos psicológicos.	Chegou-se a conclusão que a maneira e a frequência de uso das redes sociais impactam significativamente a autoimagem dos adolescentes, sendo fortemente reforçadas pelo grupo social e podendo levar ao desenvolvimento de sintomas ou transtornos psiquiátricos. Ressalta-se, portanto, a importância da família e da escola na promoção de uma autoimagem saudável.
Lorenzon et al.	2021	Identificação dos impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de adolescentes, considerando o desenvolvimento de possíveis transtornos mentais entre as faixas etárias de 11 a 19 anos.	A adolescência é uma fase de transição que ocorre entre os 11 e 20 anos, caracterizada por mudanças físicas, emocionais, sociais e cognitivas. Durante a puberdade, as transformações hormonais afetam o corpo e a mente, influenciando o desenvolvimento do cérebro e a forma como os adolescentes tomam decisões, muitas vezes levando a comportamentos de risco e inseguranças relacionadas à autoestima. A	O artigo conclui que a adolescência é um período complexo e delicado, marcado por transformações físicas e emocionais que tornam os jovens mais vulneráveis a transtornos mentais, especialmente devido ao uso excessivo das redes sociais. Embora essas plataformas ofereçam benefícios, como a conexão entre pessoas e a rápida disseminação de informações, também representam riscos significativos à saúde mental, como o



			<p>busca por identidade nesta fase é intensificada pela influência dos grupos sociais e pelo uso de redes sociais, que podem proporcionar uma sensação de pertencimento, mas também trazer riscos como comparação social e cyberbullying. Esses fatores, aliados ao uso excessivo da internet, contribuem para o aumento de transtornos de ansiedade, prejudicando a saúde mental dos jovens. O tratamento dos transtornos de ansiedade pode incluir terapia cognitivo-comportamental e, em alguns casos, o uso de ansiolíticos, sendo fundamental um acompanhamento médico. Técnicas de relaxamento, como a respiração diafragmática, podem ajudar os adolescentes a lidar com a ansiedade no cotidiano, promovendo um melhor gerenciamento emocional.</p>	<p>cyberbullying e a padronização estética, que prejudicam a autoestima dos adolescentes. A substituição de interações sociais reais por atividades online pode levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, com a ansiedade se destacando como uma condição cada vez mais comum entre os jovens. O estudo, no entanto, apresenta limitações, como a predominância de referências brasileiras e a concentração de fontes na região sudeste, o que restringe a generalização dos achados. Diante desses aspectos, é crucial conscientizar sobre os perigos do uso excessivo das redes sociais e promover um uso mais cuidadoso para prevenir transtornos de ansiedade na população adolescente.</p>
De Freitas et al.	2021	<p>Compreensão acerca da percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e seu impacto na saúde mental, explorando como essas plataformas influenciam seu bem-estar psicológico.</p>	<p>A pesquisa revelou que todos os adolescentes entrevistados utilizam redes sociais frequentemente, com 27% usando WhatsApp e Instagram como as plataformas mais comuns. Em relação aos riscos, 34% apontaram a divulgação de dados pessoais como o principal problema. O sentimento predominante nas redes foi o constrangimento (27%), enquanto a principal contribuição percebida foi relacionada a estudos e atualizações (29,5%). As consequências mais mencionadas para a saúde mental foram a invasão de privacidade e divulgação de dados (20,5%), seguidas pelo vício (19,3%).</p>	<p>O aumento do uso das redes sociais tem gerado novas formas de adoecimento, especialmente de natureza mental, o que exige que os profissionais de saúde se envolvam ativamente nessa questão para realizar intervenções eficazes.</p>
Neves et al.	2020	<p>Analisar como as redes sociais estão interferindo na saúde mental dos adolescentes.</p>	<p>O cyberbullying e a depressão impactam meninos e meninas de maneiras diferentes, com homens jovens que passam</p>	<p>Atualmente, a internet é uma parte integrante da vida cotidiana, especialmente entre os adolescentes, proporcionando</p>



			<p>mais tempo nas redes sociais sendo mais propensos à depressão. O cyberbullying está ligado a problemas como depressão e automutilação. Embora terapias como a terapia cognitivo-comportamental e aplicativos móveis sejam promissoras, muitos não seguem diretrizes baseadas em evidências e carecem de eficácia. O suporte familiar e médico é essencial para um uso saudável da internet, já que a integração social afeta o risco de uso de substâncias, especialmente entre adolescentes deprimidos. Adolescentes viciados em redes sociais têm um risco significativamente maior de depressão, e essa relação é bidirecional. Mulheres tendem a usar mais redes sociais, o que está mais associado à depressão, enquanto homens jogam mais, sem uma relação clara com a depressão. A baixa autoestima e a comparação social negativa também desempenham um papel no aumento da depressão entre adolescentes.</p>	<p>conhecimento e comunicação, mas também expondo-os a riscos, como o aumento de sintomas de doenças mentais, incluindo depressão. Pesquisas indicam que adolescentes com distúrbios mentais estão mais conectados e expostos a ideias suicidas, e o uso problemático das redes sociais agrava esses sintomas. A maior parte das postagens sobre automutilação nas redes encoraja essa prática, mas também há potencial para mensagens positivas que possam desencorajar esses comportamentos. Embora não existam aplicativos robustos com evidências científicas para tratamento psicológico, eles podem ser bem aceitos pelos jovens e usados como ferramentas de intervenção. O papel dos pediatras é crucial na orientação sobre o uso saudável da internet e na identificação de comportamentos de risco. Estratégias de proteção, como fortalecer os vínculos entre adolescentes, escolas e pais, são essenciais, assim como a padronização de métodos diagnósticos para melhor compreender e tratar essas questões.</p>
Tavares et al.	2022	Identificar os fatores determinantes, de prevenção e controle da ansiedade no adolescente.	<p>A saúde mental está profundamente ligada a fatores sociais, econômicos, educativos e ao acesso aos serviços de saúde. Na adolescência, gatilhos como provas, escolha profissional, vestibular, ingresso na faculdade, uso excessivo de redes sociais e bullying podem influenciar o surgimento de sintomas de transtorno de ansiedade generalizada. Embora o tratamento medicamentoso seja o mais comum, é importante também promover estratégias que incentivem a prática de atividade física para melhorar a saúde mental e a qualidade de</p>	<p>O transtorno de ansiedade na adolescência é uma realidade crescente e afeta diversos grupos sem distinção de gênero, raça, idade ou sexualidade. Identificar estratégias para diagnóstico precoce e implementar métodos preventivos é essencial para enfrentar esse problema de maneira eficaz.</p>



			vida dos adolescentes. Além disso, uma comunicação eficaz e um apego afetivo positivo no ambiente familiar têm influência benéfica sobre eles.	
Junior et al.	2022	Discutir a associação entre uso frequente das redes sociais entre adolescentes e o desenvolvimento de transtorno depressivo.	As mudanças culturais e históricas, especialmente a ascensão da tecnologia digital, impactam significativamente os jovens da 'geração Z', que utilizam múltiplos dispositivos para acessar a internet, mas enfrentam riscos como cyberbullying e imaturidade na interpretação de conteúdos. O uso indiscriminado das redes sociais pode influenciar negativamente a saúde mental dos adolescentes, contribuindo para problemas como fobia social, timidez, isolamento e depressão. A literatura atual relaciona o tempo de tela a sintomas depressivos, insônia e comportamentos agressivos, destacando que a dependência das mídias sociais pode prejudicar áreas importantes da vida, como o desempenho escolar e as relações sociais. Além disso, fatores como condições socioeconômicas e estrutura familiar desempenham um papel crucial na vulnerabilidade dos jovens a esses problemas, tornando essencial a implementação de intervenções educacionais que abordem a saúde mental. Apesar das evidências, a relação entre o uso das mídias sociais e os sintomas depressivos ainda é complexa e demanda mais investigação.	A pesquisa identificou que, embora a associação entre o uso de mídias sociais e sintomas depressivos ainda não esteja confirmada, o uso frequente dessas plataformas está ligado a aspectos importantes da atenção psicossocial dos adolescentes. Destaca-se a necessidade de mais estudos sobre o tema e a criação de um inventário ou escala para rastreamento de casos, além da implementação de propostas educativas e de promoção da saúde nas escolas, envolvendo profissionais de saúde mental. Dada a complexidade do assunto, é fundamental que pais, responsáveis e professores acompanhem o desenvolvimento dos adolescentes e promovam ações sobre saúde mental na educação, proporcionando oportunidades de aprendizado nesse contexto.

Fonte: Elaborado pelos(as) autores(as).

As mudanças culturais e a ascensão da tecnologia digital têm um impacto significativo na saúde mental dos jovens, especialmente na 'geração Z'. O uso compulsivo da internet e das redes sociais tem gerado consequências preocupantes, como mudanças comportamentais e instabilidade emocional, especialmente quando os



adolescentes são privados dessas ferramentas. Nesse contexto, é crucial compreender como os adolescentes interagem com as novas tecnologias e promover um uso responsável (Junior et al., 2022). Para isso, a família, o Estado, a escola e a sociedade devem adotar uma postura ativa e integrada, conscientizando sobre os riscos sociais e psicológicos associados ao uso excessivo dessas plataformas. A atuação de estudantes de psicologia pode ser essencial no desenvolvimento de atividades que ajudem a tratar a dependência digital entre adolescentes, visando preservar sua saúde mental no ambiente virtual (Tavares et al., 2022).

Os impactos das redes sociais se estendem a transtornos como ansiedade, depressão e TDAH, com o uso excessivo dessas plataformas associado a sentimentos de solidão, baixa autoestima e insatisfação corporal. A comparação social e a exposição a padrões de vida idealizados, junto com fatores como cyberbullying e a cultura da imediatividade, intensificam esses efeitos, levando a uma dependência digital que pode prejudicar a saúde mental dos jovens. A promoção da literacia digital, a definição de limites para o uso das plataformas e o incentivo a atividades offline são fundamentais para garantir um equilíbrio entre o uso consciente das redes sociais e o bem-estar psicológico (Lorenzon et al., 2021).

A percepção subjetiva dos adolescentes sobre si mesmos também é influenciada por essas interações, impactando sua autoimagem em diversas dimensões. A busca incessante por atender aos padrões estabelecidos nas redes sociais pode agravar sintomas e transtornos psicológicos, especialmente quando a frequência de uso é reforçada pela pressão do grupo social. Portanto, o apoio da família e da escola é crucial na promoção de uma autoimagem saudável entre os jovens (Silva & Mea, 2023).

Durante a adolescência, que abrange a faixa etária de 11 a 20 anos, ocorrem mudanças significativas que afetam tanto o corpo quanto a mente. As transformações hormonais influenciam o desenvolvimento cerebral e a tomada de decisões, aumentando a vulnerabilidade a comportamentos de risco e inseguranças relacionadas à autoestima. O uso excessivo da internet, amplificado pelas redes sociais, é uma das causas do aumento de transtornos de ansiedade entre os jovens (Lorenzon et al., 2021). O tratamento pode incluir terapia cognitivo-comportamental e, em alguns casos, o uso de ansiolíticos. Além disso, técnicas de relaxamento são essenciais para ajudar os



adolescentes a gerenciar suas emoções e prevenir transtornos de ansiedade (Neves et al., 2020).

A pesquisa com adolescentes indica que WhatsApp e Instagram são as plataformas mais utilizadas, mas os riscos associados, como a divulgação de dados pessoais e invasão de privacidade, são alarmantes. Os sentimentos de constrangimento e as consequências para a saúde mental, como dependência digital, reforçam a necessidade de intervenções eficazes por parte dos profissionais de saúde (De Freitas et al., 2021).

As relações entre o cyberbullying, a depressão e o uso de redes sociais diferem entre meninos e meninas, com evidências sugerindo que os jovens do sexo masculino, que passam mais tempo nas redes sociais, estão mais propensos a desenvolver depressão (Neves et al., 2020). A comparação social negativa e a baixa autoestima exacerbam essa questão. Apesar dos benefícios proporcionados pela internet, como o acesso à informação, é vital que pediatras e profissionais de saúde orientem o uso saudável das redes e identifiquem comportamentos de risco, promovendo o fortalecimento dos vínculos entre jovens, escolas e famílias (Rozeira et al., 2024).

Por fim, a saúde mental dos adolescentes está intimamente ligada a fatores sociais, econômicos e educacionais, sendo essencial que as intervenções incluam estratégias para diagnóstico precoce e métodos preventivos. Fatores como provas escolares, escolha de carreira e bullying são gatilhos para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Incentivar a prática de atividades físicas, promover uma comunicação eficaz e um ambiente familiar afetivo são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos jovens. A complexidade dos problemas enfrentados pelos adolescentes, exacerbada pelo uso das redes sociais, exige um esforço conjunto de pais, educadores e profissionais de saúde para promover um ambiente de suporte e conscientização em relação à saúde mental (Junior et al., 2022).

Dessa forma, é evidente que a intersecção entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens demanda uma abordagem multifacetada, envolvendo a participação ativa de diversos setores da sociedade para garantir um futuro mais saudável e equilibrado para a próxima geração.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As considerações finais sobre a interseção entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes revelam a complexidade e a urgência desse tema na contemporaneidade. A adolescência é uma fase crítica de desenvolvimento, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais que a tornam um período vulnerável a transtornos mentais, especialmente na era digital. O uso excessivo das redes sociais, embora ofereça benefícios como a conexão e o acesso à informação, também traz riscos significativos, como a comparação social, o cyberbullying e a dependência digital, que impactam diretamente a autoestima e a saúde emocional dos jovens.

É essencial que famílias, escolas e profissionais de saúde atuem de forma integrada para promover um uso consciente e responsável das plataformas digitais. A conscientização sobre os riscos associados ao uso excessivo das redes sociais deve ser prioridade, assim como a educação sobre literacia digital, que pode capacitar os adolescentes a navegar de maneira mais saudável nesse ambiente. A promoção de atividades offline, o fortalecimento de vínculos sociais e o incentivo à prática de esportes e hobbies são fundamentais para equilibrar a vida online e offline dos jovens.

Além disso, é crucial implementar intervenções que abordem a saúde mental nas escolas, proporcionando um espaço seguro para que os adolescentes possam discutir suas experiências e desafios relacionados ao uso das redes sociais. O treinamento de educadores e a capacitação de profissionais de saúde para identificar comportamentos de risco e oferecer suporte adequado também são medidas necessárias para lidar com essa questão emergente.

Por fim, futuros estudos devem se concentrar na investigação das nuances da relação entre o uso das mídias sociais e os transtornos mentais, bem como no desenvolvimento de ferramentas e recursos que ajudem a mitigar os impactos negativos. A promoção de uma cultura de diálogo aberto sobre saúde mental e o envolvimento ativo de pais e educadores no acompanhamento do desenvolvimento emocional dos adolescentes são passos cruciais para garantir que a saúde mental dos jovens seja uma prioridade em nossa sociedade. Somente assim poderemos construir um ambiente mais seguro e saudável para a próxima geração, permitindo que eles prosperem tanto no mundo digital quanto no real.



## REFERÊNCIAS

ARAUJO, Maria Luisa Bolanho Pereira. Redes sociais e suas relações com a articulação de transtornos alimentares em pré-adolescentes. **Casper**. 2020.

CHEFFER, Maycon Hoffmann et al. Impacto do isolamento social em pessoas com “TDAH”: experiências compartilhadas em comunidades virtuais durante a pandemia. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, v. 12, p. 123-138, 2023.

DA SILVA, Paulo Hernandes Gonçalves. 06. A influência da mídia na autoimagem de adolescentes: uma análise do discurso nas redes sociais. **Revista Philologus**, v. 26, n. 76 Supl., p. 79-89, 2020.

DE FREITAS, Rodrigo Jacob Moreira et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermería Global**, v. 20, n. 4, p. 324-364, 2021.

HERNDEZ, Juan Sebastian Moreno; ROMERO, Juan Camilo Contreras. Efectos del confinamiento en la sociedad de la información: Effects of confinement in the information society. **Tecnología Investigación y Academia**, v. 10, n. 2, p. 4-24, 2022.

IFANGER, Ihanael et al. Engajamento digital: ações informativas sobre a saúde mental e os cuidados com a saúde bucal de pacientes com transtornos psiquiátricos. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 49, n. Especial, p. 32-0, 2021.

JUNIOR, Evandro Sérgio de Silva et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 3, p. 18838-18851, 2022.

LORENZON, Ana Júlia Guimarães et al. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021.

MOURA, Débora Ferreira et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v. 11, n. 3, p. 99-114, 2021.

NEVES, Ana Beatriz Callou Sampaio et al. Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática/Association between the Harmful Use of Social Networks and Depression in Adolescents: A Systematic Review. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 586-604, 2020.

ROZEIRA, Carlos Henrique Barbosa et al. Psicopatologia e mídias sociais: Gatilhos das redes sociais no desenvolvimento de transtornos mentais. **Seven Editora**, p. 407-422, 2024.



SANTOS, Helen Thays Trindade. As implicações psicossociais do comportamento autolesivo em adolescentes e sua relação com as redes sociais. **Revista Multidisciplinar Em Saúde**, v. 2, n. 4, p. 279-279, 2021.

SILVA, Hannah Lupato; DELLA MEA, Cristina Pilla. Uso de rede sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Psicologia em Ênfase**, v. 4, p. 34-45, 2023.

OLIVEIRA, Rodrigo Cardoso; SILVA, João Vitor; CARDOSO, Victor Lucas de Santana. TDAH e o uso prolongado das mídias sociais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 2425-2434, 2021.

PORTUGAL, Adriana Farias; DE SOUZA, Júlio César Pinto. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH**, v. 4, n. 2, jul-dez, p. 262-291, 2020.

TAVARES, João Márcio Almeida Dias et al. Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353-e11353, 2022.

TOSTES, Alice Maria Gonçalves; LANES, Camila Couto; DE CASTRO, Geane Freitas Pires. Correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Revista Transformar**, v. 16, n. 1, p. 188-208, 2022.