



VIII Congresso Científico
Internacional IMEPAC
Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

IMPACTOS DO USO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Área temática: Ética e sociedade

Samara Cardoso Fernandes, José Eduardo Marques Queiroz Silva, Maria Fernanda Ferreira de Araujo, Bruna Cunha Araújo, Lucivânia Marques Pacheco

DOI: 10.47224/revistamaster.v10i20.760

RESUMO

Introdução: O uso excessivo das redes sociais tem sido associado a prejuízos na saúde mental de adolescentes. **Objetivo:** Analisar os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes.

Metodologia: Revisão narrativa da literatura com busca nas bases BVS e SciELO, utilizando descritores DeCS/MeSH combinados por operadores booleanos. Foram incluídos artigos originais, em português ou inglês, publicados entre 2020 e 2025. Oito estudos foram incluídos. **Resultados:** Identificou-se associação entre uso excessivo das mídias (acima de 6h/dia) e sintomas como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, baixa autoestima e dores físicas. Também se destacaram a dependência tecnológica e a violência simbólica nas interações digitais. Atenção plena e capital social mostraram-se fatores protetores. **Conclusão:** O uso intensivo das redes sociais influencia negativamente a saúde mental de adolescentes. Estratégias educativas e políticas públicas são essenciais para promover o uso consciente da tecnologia e o bem-estar psíquico.

Palavras-chave: redes sociais, saúde mental, adolescentes, mídias digitais.

ABSTRACT

Introduction: Excessive use of social media has been associated with negative impacts on adolescent mental health. **Objective:** To analyze the impacts of social media use on adolescent mental health.

Methodology: Narrative literature review with searches conducted in BVS and SciELO databases, using DeCS/MeSH descriptors combined with Boolean operators. Original articles published in Portuguese or English between 2020 and 2025 were included. Eight studies were analyzed. **Results:** Associations were identified between excessive media use (over 6h/day) and symptoms such as anxiety, depression, sleep disorders, low self-esteem, and physical pain. Technological dependence and symbolic violence in digital interactions also stood out. Mindfulness and social capital emerged as protective factors. **Conclusion:** Intensive social media use negatively affects adolescent mental health. Educational strategies and public policies are essential to promote conscious technology use and psychological well-being.

Keywords: social media, mental health, adolescents, digital media.

1. INTRODUÇÃO



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, que tornam os indivíduos mais vulneráveis a alterações no bem-estar psíquico. Nos últimos anos, a saúde mental dos adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente no cenário mundial, especialmente diante do aumento de quadros de ansiedade, depressão e distúrbios relacionados ao sono (Teixeira *et al.*, 2021). Paralelamente a esse contexto, observa-se a crescente presença das tecnologias digitais na vida dos jovens. O uso constante de smartphones e o acesso contínuo às redes sociais passaram a moldar hábitos de socialização, afetando também a percepção de si e das relações interpessoais (Nunes *et al.*, 2021).

O uso intensivo de mídias digitais se consolidou como parte da rotina de adolescentes em diversos países. No Brasil, estudos indicam que o tempo médio de exposição às telas entre jovens ultrapassa com frequência quatro a cinco horas diárias, podendo chegar a mais de seis horas em muitos casos (Vieira *et al.*, 2022). Esse padrão de uso tem sido associado a uma variedade de consequências adversas, como baixa autoestima, prejuízos na qualidade do sono, sintomas depressivos, dores musculares e ansiedade, conforme identificado em pesquisa recente realizada com adolescentes suecos (Frielingsdorf *et al.*, 2025). Além disso, a exposição prolongada às redes sociais também tem sido vinculada à dependência tecnológica e a impactos negativos sobre o equilíbrio emocional e físico dos jovens (Nunes *et al.*, 2021).

Apesar do aumento expressivo de estudos sobre o tema, ainda persistem lacunas importantes na literatura científica. Poucas pesquisas abordam de forma integrada os múltiplos fatores envolvidos nos impactos do uso de mídias digitais sobre a saúde mental dos adolescentes, como a dependência tecnológica, a exposição social, a autoestima, as relações afetivas e as formas de violência simbólica. Os mecanismos que explicam essa relação ainda são objeto de debate, com destaque para o papel de variáveis mediadoras, como a atenção plena (*mindfulness*) e o capital social, que podem exercer função protetora frente aos agravos psíquicos associados ao uso das redes sociais (Zewude *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes, a partir de uma revisão de



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

literatura científica recente. Essa análise se justifica pela relevância do tema para a saúde pública e para a educação em saúde. Compreender as múltiplas dimensões desse fenômeno é essencial para embasar estratégias de prevenção, promover o uso consciente das tecnologias digitais e orientar políticas públicas que priorizem o bem-estar de adolescentes em uma sociedade cada vez mais conectada (Campeiz *et al.*, 2020; Gomes *et al.*, 2021; Freitas *et al.*, 2021).

2. METODOLOGIA

2.1. Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura sobre os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes, oferecendo uma visão abrangente das evidências disponíveis sobre o tema.

2.2. Estratégia de Busca e Fontes de Dados

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), estruturados com o uso de operadores booleanos. A pesquisa foi guiada pela seguinte questão norteadora: *Quais são os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes?*

Descritores (DeCS/MeSH) utilizados:

- Redes Sociais (Social Media)
- Adolescentes (Adolescent)
- Saúde Mental (Mental Health)
- Transtornos Mentais (Mental Disorders)
- Bem-Estar Psicológico (Psychological Well-being)

Estratégia de busca:

("Redes Sociais" OR "Social Media") AND ("Adolescentes" OR "Adolescents") AND ("Saúde Mental" OR "Mental Health") AND ("Transtornos Mentais" OR "Mental Disorders") AND ("Bem-Estar Psicológico" OR "Psychological Well-being")



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

2.3. Critérios de Inclusão e Exclusão

Critérios de inclusão:

- a) Artigos originais disponíveis gratuitamente e na íntegra.
- b) Publicações em português ou inglês.
- c) Estudos publicados nos últimos cinco anos (2020 a 2025).
- d) Estudos que abordassem diretamente a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de adolescentes.

Critérios de exclusão:

- a) Artigos duplicados entre as bases.
- b) Resumos de eventos, cartas ao editor, dissertações, teses e documentos sem revisão por pares.
- c) Estudos que não apresentassem relação direta com o objetivo da pesquisa, mesmo que contivessem os descritores utilizados.

2.4. Seleção e Análise dos Estudos

A busca inicial resultou em 263 artigos, sendo 123 encontrados na BVS e 140 na SciELO. Após leitura de títulos e resumos e aplicação dos critérios de exclusão, 255 estudos foram eliminados. Com a leitura na íntegra e nova triagem baseada nos critérios de elegibilidade, 8 artigos compuseram a amostra final, sendo 2 oriundos da BVS e 6 da SciELO.

3. RESULTADOS



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

Características dos estudos incluídos nesta revisão: Frequência de temas abordados

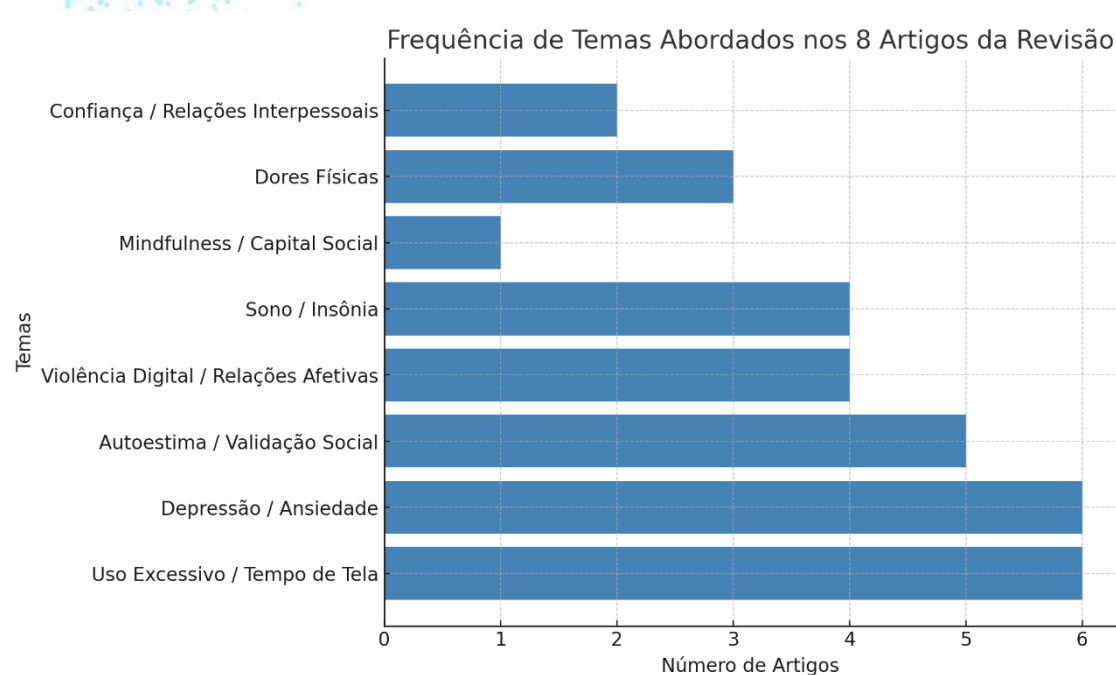


Gráfico 1: Frequência de temas abordados na revisão. Fonte: os autores

O gráfico apresenta os principais temas investigados nos estudos selecionados, evidenciando que *uso excessivo de redes sociais e tempo de tela* foi o mais recorrente, presente em 6 dos 8 artigos. Também se destacam os temas *depressão/ansiedade* e *autoestima/validação social*, refletindo a preocupação dominante com os efeitos emocionais do uso intensivo das redes.

Em contraste, temas como *mindfulness/capital social*, *dores físicas* e *relações de confiança interpessoal* foram abordados por um número menor de estudos. Esses achados indicam linhas emergentes de investigação que oferecem novas perspectivas para compreender e enfrentar os impactos negativos do uso problemático das redes sociais. Tais abordagens, embora ainda pouco frequentes, revelam estratégias potenciais de enfrentamento e promoção da saúde mental, merecendo atenção em futuras pesquisas.



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

4. DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciam que o uso intensivo de mídias digitais — especialmente acima de seis horas diárias — está associado a uma série de impactos negativos na saúde mental dos adolescentes. Entre os principais efeitos, destacam-se sintomas de depressão, baixa autoestima, ansiedade, insônia, dores físicas e piora na percepção da saúde geral. Esses achados são reforçados por uma pesquisa populacional realizada com adolescentes suecos, que identificou uma relação em dose-resposta entre o tempo de uso e os desfechos negativos de saúde. O estudo demonstrou que o uso excessivo, principalmente de redes sociais e conteúdos audiovisuais, esteve associado a maiores taxas de insônia, dores musculoesqueléticas (como em pescoço e ombros), sintomas depressivos, baixa autoestima e piora da confiança interpessoal, mesmo após controle de fatores sociodemográficos e comportamentais (Frielingsdorf *et al.*, 2025; Vieira *et al.*, 2022).

Além da quantidade de tempo, os resultados também apontam que o tipo de mídia consumida influencia nos impactos observados. O consumo passivo — como assistir a vídeos, filmes e séries por longos períodos — demonstrou associação particularmente forte com humor deprimido e queixas físicas. Em contrapartida, o uso de ferramentas digitais para fins escolares apresentou efeitos adversos mínimos. Esses dados sugerem que tanto a quantidade quanto a qualidade e o propósito do uso da mídia devem ser considerados. A dependência tecnológica, em especial do smartphone, também foi evidenciada como fator crítico. Adolescentes com uso prolongado de celular apresentaram maior risco de transtornos mentais comuns, menor duração do sono e queixas físicas como cefaleia e dor cervical (Nunes *et al.*, 2021).

O uso das redes sociais como meio de busca por aceitação e reconhecimento tem se mostrado um fator de vulnerabilidade emocional para adolescentes. A exposição constante à opinião alheia e a dependência de validação por curtidas e visualizações estão associadas à fragilização da autoestima e ao aumento da insegurança emocional (Freitas *et al.*, 2021; Teixeira *et al.*, 2021). O comportamento exibicionista também foi interpretado sob a perspectiva psicanalítica como expressão de um desejo inconsciente



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

de ser visto, o que contribui para a exposição excessiva e para a instabilidade subjetiva dos jovens (Gomes *et al.*, 2021).

As redes sociais interferem na autoimagem dos adolescentes, assim como na maneira como estabelecem relações afetivas. As interações digitais são frequentemente marcadas por comportamentos de controle, ciúmes e dependência emocional, muitas vezes confundidos com expressões de afeto. A pesquisa de Campeiz *et al.* (2020) evidenciou que, entre adolescentes de 15 a 18 anos, a violência nas relações íntimas mediadas por redes sociais é frequentemente naturalizada, sendo manifestada por meio de invasão de privacidade, exigência de senhas, controle de amizades e afastamento social. A tecnologia, nesse contexto, atua como instrumento de controle e coerção nas relações afetivas. Além disso, os adolescentes estão expostos à violência simbólica, caracterizada por exclusão, julgamentos e ofensas no ambiente virtual. Essa forma de violência opera de modo sutil, por meio de normas sociais naturalizadas, e tem sido intensificada pela hiperconectividade digital (Campeiz *et al.*, 2020).

A atenção plena (mindfulness) e o capital social surgem como fatores protetores frente aos impactos adversos do uso problemático de mídias digitais. O estudo de Zewude *et al.* (2025) destacou que a atenção plena está associada à redução do sofrimento psicológico, atuando como regulador emocional diante do uso excessivo das redes. Já o capital social, entendido como a qualidade dos vínculos sociais e do apoio interpessoal, revelou-se um fator de proteção importante. A presença de suporte social e sentimento de pertencimento mostrou-se fundamental para amortecer os impactos negativos do uso intensivo das mídias digitais sobre o bem-estar psicológico (Zewude *et al.*, 2025).

Os resultados desta revisão revelam que os efeitos do uso de redes sociais sobre a saúde mental dos adolescentes são mediados por múltiplos fatores, como tempo de exposição, tipo de conteúdo consumido e qualidade das interações. A literatura destaca que intervenções com foco em atenção plena e fortalecimento de vínculos sociais têm potencial preventivo. Tais achados contribuem para subsidiar ações futuras e promover reflexões sobre o uso das tecnologias na adolescência.



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

5. CONCLUSÃO

Os estudos desta revisão revelam que o uso excessivo e desregulado das redes sociais por adolescentes está relacionado a impactos negativos na saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e baixa autoestima. A busca por validação online e a vivência de relações marcadas por controle e violência simbólica agravam esse cenário. No entanto, atenção plena e capital social surgem como fatores de proteção. Esses achados reforçam a importância de estratégias intersetoriais que promovam o uso consciente da tecnologia e o fortalecimento de vínculos sociais, contribuindo para o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos adolescentes em um ambiente digital cada vez mais presente.

6. REFERÊNCIAS

CAMPEIZ, Ana Beatriz *et al.* Redes sociais digitais: exposição à violência na intimidade entre adolescentes à luz da complexidade. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 29, e20190040, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0040>.

FREITAS, R. J. M. *et al.* Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, n. 64, p. 338–351, 2021. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>.

FRIELINGS DORF, Helena *et al.* Associations of time spent on different types of digital media with self-rated general and mental health in Swedish adolescents. *Scientific Reports*, v. 15, n. 993, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83951-x>.

GOMES, Alice Chaves de Carvalho; PEDROSA FILHO, Raimundo Benone de Araújo; TEIXEIRA, Leônia Cavalcante. Nem ver, nem olhar: visualizar! Sobre a exibição dos adolescentes nas redes sociais. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 40–47, jan./abr. 2021.

NUNES, Paula Pessoa de Brito *et al.* Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2749–2758, 2021.

TEIXEIRA, Cristina *et al.* Uso problemático da internet e bem-estar psicológico em adolescentes. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, n. 25, p. 5–12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.19131/rpesm.350>.



**VIII Congresso Científico
Internacional IMEPAC**

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

VIEIRA, Y. P. *et al.* Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 40, e2020420, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420>.

ZEWUDE, Girum Tareke *et al.* A multi-mediation analysis on the impact of social media and internet addiction on university and high school students' mental health through social capital and mindfulness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 22, n. 1, p. 57, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph22010057>.