

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: DESAFIOS PARA A FORMAÇÃO INTERPROFISSIONAL EM SAÚDE

Karen Kristine Rosário dos Santos Dias, Wedson Leal dos Santos, Natielle Pinheiro Costa, Maria Clara Nascimento Teixeira, Sinandra Carvalho dos Santos Fernandes, Geovanna Bispo de Sá



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n3p671-681>

Artigo recebido em 10 de Março e publicado em 10 de Maio de 2026

REVISÃO NARRATIVA

RESUMO

O uso crescente das redes sociais revolucionou a maneira como os adolescentes interagem e se expressam, mas também trouxe preocupações significativas quanto aos impactos na saúde mental. Nesse contexto, questiona-se: quais são os principais sintomas psicológicos associados ao uso excessivo de redes sociais na adolescência? Esta pesquisa teve como objetivo investigar os impactos do uso excessivo dessas plataformas na saúde mental de adolescentes, bem como refletir sobre os desafios impostos à formação interprofissional em saúde. O método adotado consistiu em pesquisa bibliográfica, fundamentada em estudos sobre desenvolvimento humano, adolescência e tecnologias digitais. Os achados indicam associação entre o uso excessivo das redes sociais e o aumento da ansiedade, baixa autoestima, dependência emocional e isolamento social, especialmente em função da comparação social e da busca por validação virtual. Diante disso, evidencia-se a necessidade de que a formação inicial e continuada dos profissionais de saúde incorpore práticas interprofissionais, saberes integrados e estratégias preventivas, voltadas ao cuidado integral e à promoção da saúde mental de adolescentes na era digital.

Palavras-chave: saúde mental; adolescente; redes sociais; formação interprofissional

ABSTRACT

The increasing use of social media has transformed the way adolescents interact and express themselves, but it has also raised significant concerns regarding its impacts on mental health. In this context, the following question arises: what are the main psychological symptoms associated with excessive social media use during adolescence? This study aimed to investigate the impacts of excessive use of these platforms on adolescents' mental health, as well as to reflect on the challenges posed to interprofessional health education. The method employed was a bibliographic review based on studies on human development, adolescence, and digital technologies. The findings indicate an association between excessive social media use and increased anxiety, low self-esteem, emotional dependence, and social isolation, particularly due to social comparison and the search for online validation. These results highlight the need for initial and continuing education of health professionals to incorporate interprofessional practices, integrated knowledge, and preventive strategies aimed at comprehensive care and the promotion of adolescent mental health in the digital era.

Keywords: mental health; adolescent; social media; interprofessional education.

1 INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais e o uso crescente das redes sociais transformaram significativamente a maneira como os adolescentes se comunicam, socializam e constroem suas identidades. Essas plataformas, que oferecem amplas oportunidades de interação e expressão, tornaram-se elementos centrais no cotidiano dos jovens. Contudo, o uso excessivo das redes tem levantado preocupações entre pais, educadores e psicólogos devido ao impacto potencialmente negativo na saúde mental dos adolescentes, um grupo especialmente vulnerável por conta das intensas mudanças emocionais, físicas e sociais características dessa fase do desenvolvimento humano.

De acordo com Matos e Godinho (2024), a crescente conexão dos adolescentes nas redes sociais pode levar a um aumento nos níveis de ansiedade, especialmente ao se compararem com as vidas idealizadas que veem na internet. A busca incessante por validação por meio de curtidas, comentários e seguidores reforça a dependência de aprovação externa, afetando negativamente a autoconfiança e a percepção de si mesmos. Além disso, o uso excessivo dessas plataformas pode gerar tensões nas relações familiares, dificultando a comunicação e contribuindo para relações superficiais, problemas de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção (Silva; Silva, 2017).

A questão central é: quais são os principais sintomas psicológicos associados ao uso excessivo dessas plataformas? Parte-se da hipótese de que o tempo exagerado dedicado às redes digitais aumenta os níveis de ansiedade e afeta negativamente a autoestima dos adolescentes.

Diante desse contexto, o presente estudo busca investigar os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Além disso objetiva-se identificar os principais efeitos psicológicos associados ao uso excessivo de redes sociais, com base na literatura; compreender como a exposição prolongada à internet influencia o estado emocional na adolescência; investigar os fatores do comportamento social virtual que contribuem para o aumento da ansiedade.

Este projeto justifica-se pela urgência de compreender de forma mais aprofundada os mecanismos que contribuem para o aumento da ansiedade entre os adolescentes

que utilizam as redes sociais de maneira excessiva. Ao investigar esses impactos, a pesquisa fornecerá informações valiosas que poderão ajudar no desenvolvimento de estratégias e intervenções que incentivem um uso mais equilibrado e consciente das plataformas digitais.

2 METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa e exploratória, fundamentada no método de análise bibliográfica, para investigar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. A abordagem qualitativa foi escolhida por permitir uma análise detalhada das percepções e sentimentos dos adolescentes, captando aspectos subjetivos que métodos quantitativos não abrangem (Minayo, 2013).

O caráter exploratório possibilitou levantar questões relevantes, identificar fatores associados ao tema e propor hipóteses para investigações futuras. A análise bibliográfica, conforme Gil (2008), envolveu a revisão crítica de artigos científicos e livros, sintetizando as principais contribuições teóricas e empíricas sobre o tema. Essa metodologia permitiu compreender de forma ampla e fundamentada os principais fatores que conectam o uso das redes sociais à saúde mental dos adolescentes, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento nessa área.

A coleta de dados foi realizada por meio de materiais advindos de bases de dados acadêmicas como Scielo, Google Acadêmico, Portal de Periódicos CAPES e Academia.edu. Foram pesquisados artigos e livros que tratavam da relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental dos adolescentes, incluindo publicações em inglês.

Os materiais selecionados priorizaram publicações recentes, produzidas nos últimos 12 anos, com exceção de obras clássicas, como a teoria psicossocial de Erikson (1968), que oferece suporte conceitual para compreender os impactos do uso excessivo das redes sociais no desenvolvimento emocional dos adolescentes. Além disso, foram incluídos estudos que abordassem diretamente a relação entre redes sociais, saúde mental e adolescência.

Foram excluídas publicações que não apresentassem relação direta com o tema proposto, como estudos focados exclusivamente em outros públicos (crianças ou

adultos), ou que analisassem as redes sociais sob perspectivas técnicas, mercadológicas ou tecnológicas, sem vínculo com aspectos psicológicos ou sociais. Também foram descartados materiais desatualizados que não contribuíssem de forma significativa para a construção do referencial teórico. Por fim, estudos que não possuíam revisão por pares ou que apresentavam metodologia questionável foram desconsiderados.

Os dados foram analisados com base nas teorias de Papalia e Feldman (2013), que discutem os impactos das redes sociais na construção da identidade e da autoestima dos adolescentes. Complementarmente, as contribuições de Keles, McCrae e Grealish (2020) foram centrais para compreender como a exposição prolongada às plataformas digitais influencia no aumento da ansiedade e na comparação social.

Essa análise possibilitou identificar padrões e impactos específicos, como sintomas de ansiedade, baixa autoestima e dependência emocional causada pelo uso excessivo das redes sociais. A combinação de diferentes perspectivas teóricas permitiu uma compreensão mais ampla e fundamentada do fenômeno investigado, destacando a importância de propor intervenções que promovam um uso mais consciente dessas plataformas.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

DESENVOLVIMENTO ADOLESCENTE E REDE SOCIAIS

A adolescência é uma etapa crucial do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2009), essa fase, que compreende dos 10 aos 19 anos. Marca a transição entre a infância e a vida adulta, sendo repleta de desafios tanto para os adolescentes quanto para aqueles ao seu redor.

Erikson (1968) aponta que a construção da identidade é um dos principais desafios da adolescência, processo que pode ser significativamente influenciado por fatores externos, como as redes sociais. Essas plataformas atuam não apenas como meios de comunicação, mas também como ferramentas de expressão pessoal e comparação social, exercendo forte influência na formação da autoestima.

A vulnerabilidade dos adolescentes às redes sociais é exacerbada por sua tendência à comparação social (Reis *et al.*, 2013). Nesse contexto, plataformas como

Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook e Twitter oferecem um fluxo constante de padrões idealizados de vida, beleza e sucesso, frequentemente distantes da realidade. Segundo Papalia e Feldman (2013), essa exposição contínua a imagens irreais intensifica sentimentos de insatisfação pessoal e inadequação, contribuindo para o surgimento de problemas psicológicos.

Assim, a instabilidade emocional e psicológica, natural dessa fase, torna-se ainda mais preocupante no contexto atual, em que a superexposição às redes sociais amplifica as inseguranças e dificulta a formação de uma identidade sólida.

RELAÇÃO ENTRE O USO DE REDES SOCIAIS E ANSIEDADE

A ansiedade, conforme a American Psychological Association (APA, 2014), é caracterizada por tensão, preocupação excessiva e alterações físicas, como aumento da frequência cardíaca. Quando persistente e desproporcional, a ansiedade pode comprometer a qualidade de vida. O uso excessivo de redes sociais tem sido diretamente associado a níveis mais elevados de ansiedade em adolescentes.

Keles, McCrae e Grealish (2020) destacam que a constante comparação social nas redes, motivada pela exposição a padrões idealizados, intensifica a sensação de inadequação. Além disso, o *Fear of Missing Out* (FOMO), ou medo de perder experiências, agrava a pressão psicológica, criando uma necessidade de estar continuamente conectado (Matos e Godinho, 2024).

A dependência emocional em relação às redes sociais é outro fator crítico. Vannucci, Flannery e Ohannessian (2017) explicam que essa dependência está vinculada a mecanismos como a comparação social negativa e a busca incessante por validação por meio de curtidas e seguidores. Picon (2015) alerta que essa relação emocional com as plataformas pode levar a um vazio psicológico semelhante à dependência química, intensificando o isolamento e a ansiedade.

INTERVENÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR ANSIEDADE

Diante dos impactos negativos das redes sociais, estratégias para promover um uso mais consciente são indispensáveis. Przybylski e Weinstein (2017) sugerem ações

como a limitação do tempo de uso das plataformas e a promoção de interações offline. Além disso, "pausas digitais" programadas podem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e depressão (Hunt *et al.*, 2018).

A redução do tempo de tela, especialmente no período noturno, é igualmente crucial. Conforme Silva *et al.* (2017), a exposição prolongada à luz azul dos dispositivos eletrônicos afeta negativamente o ritmo circadiano, comprometendo a qualidade do sono e agravando problemas como irritabilidade e dificuldade de concentração.

Paralelamente, o suporte psicológico, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é uma ferramenta eficaz para tratar os impactos emocionais do uso excessivo de redes sociais. Beck (1997) destaca que a reestruturação cognitiva ajuda os adolescentes a desenvolverem estratégias mais saudáveis para lidar com as pressões sociais e digitais.

Por fim, a combinação de educação digital, suporte psicológico e incentivo a atividades offline é essencial para proteger a saúde mental dos adolescentes. Um equilíbrio entre o uso consciente das redes e práticas que promovam o bem-estar emocional pode preparar os jovens para enfrentar os desafios da era digital de maneira mais resiliente.

4 CONCLUSÃO

Este estudo buscou compreender os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Constatou-se que o uso intenso dessas plataformas contribui para o aumento da ansiedade, a baixa autoestima e o isolamento social, em grande parte devido à exposição a padrões irreais de vida e à busca constante por validação online.

A questão-problema foi respondida, confirmando que os principais sintomas associados ao uso excessivo incluem ansiedade, insegurança e dependência emocional. A hipótese de que o tempo exagerado nas redes eleva os níveis de ansiedade e prejudica a autoestima foi validada, corroborando que os adolescentes são especialmente vulneráveis devido ao processo de formação da identidade nessa fase da vida.

Os objetivos da pesquisa foram alcançados, permitindo identificar efeitos psicológicos, compreender como a exposição prolongada às redes afeta o estado

emocional dos adolescentes e destacar fatores como a comparação social negativa e o FOMO (Fear of Missing Out). No entanto, o caráter exclusivamente bibliográfico da pesquisa limitou a coleta de dados empíricos e a análise de variáveis culturais e socioeconômicas, o que aponta para possibilidades de ampliação em futuros estudos.

A pesquisa também levantou novos questionamentos, como o papel da família e da educação digital na relação dos jovens com as redes sociais e como estratégias tecnológicas poderiam mitigar esses impactos. Estudos futuros poderiam adotar abordagens mistas e explorar intervenções mais práticas e personalizadas para promover um uso consciente e saudável dessas plataformas.

Este trabalho reforça a importância de compreender e enfrentar os desafios impostos pelo uso excessivo das redes sociais, destacando a necessidade de estratégias que integrem conscientização sobre os impactos das tecnologias digitais, sensibilização para o uso saudável, suporte psicológico e promoção do equilíbrio entre a vida online e offline. Nesse sentido, os resultados evidenciam que a formação inicial e continuada em saúde deve investir em práticas interprofissionais e no trabalho colaborativo, preparando profissionais para atuar de forma integrada diante das demandas contemporâneas da saúde mental na adolescência. Apenas com uma abordagem multidisciplinar e interprofissional será possível qualificar o cuidado integral e promover o bem-estar psicológico dos adolescentes na era digital.

5 REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, A. T. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

ERIKSON, E. H. **Identity: Youth and Crisis**. New York: W. W. Norton & Company. (1968)

Disponível em:

<https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1_>. Acesso em 28 set. 2025.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HUNT, M. G. *et al.* No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 37, n. 10, p. 751–768, 2018.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>>. Acesso em 29 set. 2025.

KELES, B.; MCCRAE, N.; GREALISH, A. **A systematic review**: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. 2020.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>>. Acesso em: 23 set. 2025.

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, [S. l.], v. 17, n. 4, e4716, 2024. Disponível em:

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em: 25 set. 2025.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2013.

NESI, J. **The impact of social media on youth mental health**: Challenges and opportunities. 2020. Disponível em: <<https://ncmedicaljournal.com/article/55247>>. Acesso em: 27 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Child and adolescent health and development**. Genebra: OMS, 2009. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1>. Acesso em 23 set. 2025.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PICON, F. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista brasileira de psicoterapia**, v. 17, n. 2, p. 44-60, 2015.

PRZYBYLSKI, A. K.; WEINSTEIN, N. A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. **Psychological Science**, v. 28, n. 2, p. 204-215, 2017. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0956797616678438>>. Acesso em 29 set. 2025.

REIS, D. C. *et al.* Vulnerabilidades à saúde na adolescência: condições socioeconômicas, redes sociais, drogas e violência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, 21, n. 2, p. 1-9, 2013.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. Porto Alegre: McGraw-Hill. 2014.

SILVA, A. O. D. *et al.* Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 5, p. 375-379, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/5JtsVNPD3qkVZNbfXvNDbkq#>>. Acesso em 29 set. 2025.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2017. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2016. Disponível em: 22 <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=isso>. Acesso em 27 nov. 2024.



VANNUCCI A.; FLANNERY, K. M.; OHANNESSIAN C. M. Social media use and anxiety in emerging adults. **Journal of Affective Disorders**, v. 207, p. 163–166, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>>, Acesso em 27 nov. 2025.