Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental de Adolescentes

Autor(res)

Adalmir Palácio Vieira
Allayne Neles Rocha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A última década foi marcada pela consolidação das redes sociais digitais como um ecossistema central na sociedade, especialmente para adolescentes. Essa faixa etária, em franco desenvolvimento psicossocial, utiliza plataformas como Instagram e TikTok não apenas para comunicação, mas como um palco primário de interação social e construção de identidade. Contudo, a intensa e, por vezes, passiva imersão neste ambiente virtual tem suscitado crescentes preocupações em saúde pública, dada a correlação emergente entre o uso problemático de mídias sociais e o declínio do bem-estar mental dessa população.
O uso excessivo e a exposição constante a padrões irrealistas e à cultura da comparação social ascendente são mecanismos psicossociais críticos que têm sido associados ao aumento da prevalência de ansiedade, sintomas depressivos, e insatisfação corporal entre os jovens. Fenômenos como o cyberbullying e a pressão por validação digital (likes e comentários) adicionam estressores únicos ao desenvolvimento adolescente, intensificando a vulnerabilidade psicológica. No entanto, é imperativo reconhecer que as redes também podem ser fontes de suporte social e espaços de pertencimento.Diante da natureza multifacetada e complexa dessa relação, o presente resumo
expandido tem como objetivo central analisar criticamente o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Busca-se especificamente identificar e discutir os mecanismos pelos quais o engajamento com essas plataformas modula o bem-estar psicológico, fornecendo subsídios para a formulação de intervenções preventivas e educativas mais eficazes no contexto da saúde mental juvenil.

Objetivo

objetivo geral: compreender a influência das redes sociais no bem-estar psicológico de adolescentes.
objetivos específicos: Identificar a prevalência de transtornos mentais correlacionados ao uso excessivo de redes sociais; Examinar os principais

mecanismos psicossociais envolvidos; Propor diretrizes para o uso saudável e intervenções de saúde mental para essa faixa etária.

Material e Métodos

O presente estudo se fundamenta em uma Revisão Sistemática de Literatura de caráter exploratório, desenhada para mapear e sintetizar o conhecimento científico recente sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes. A estratégia de busca concentrou-se na coleta de dados primários em bases de dados de alto impacto, como PubMed, Scielo, Google Acadêmico. A busca foi estruturada utilizando a combinação de descritores controlados epalavras-chave livres: "redes sociais", "saúde mental", "adolescentes", "depressão", "ansiedade" e "cyberbullying". Como critério de inclusão para garantir a atualidade e a relevância tecnológica do tema, foram selecionados exclusivamente artigos completos e originais (quantitativos e/ou qualitativos) publicados nos últimos 10 anos (2015 a 2025). Foram excluídos estudos que não colaboravam com o tema. Após a triagem inicial de títulos e resumos, os textos completos foram submetidos a uma análise crítica para identificar os principais achados, as metodologias empregadas e, sobretudo, os mecanismos psicossociais (como comparação social e cyberbullying) que modulam o bemestar dos jovens. Os dados foram, em seguida, sintetizados de forma narrativa e categorizados para atender aos objetivos específicos do trabalho.

Resultados e Discussão

A discussão sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes é um ponto focal na pesquisa contemporânea, especialmente dada a intensificação do uso dessas plataformas e a vulnerabilidade inerente a essa fase do desenvolvimento. As redes, embora ferramentas de comunicação, introduzem desafios significativos que merecem uma análise aprofundada. As evidências apresentadas por Costa et al. (2023) estabelecem uma ligação clara entre o uso excessivo das redes e a exacerbação da ansiedade em adolescentes. A revisão aponta que a necessidade de conexão constante altera a forma como os jovens processam suas interações sociais e realizam suas autoavaliações. O conceito de ansiedade virtual emerge desse contexto, estando diretamente ligado ao medo da não aceitação ou da comparação social negativa. O ambiente intrinsecamente competitivo dessas plataformas intensifica o estresse emocional, afetando a autoestima e a autoconfiança dos usuários. Corroborando a natureza crítica do tema, Siqueira e colaboradores (2024) enfatizam a susceptibilidade dos adolescentes às influências externas, destacando o papel das mídias sociais no desenvolvimento cerebral em formação. Este grupo ressalta que as interações sociais e, preocupantemente, os comportamentos de risco, são moldados significativamente pelas relações online. Essa dinâmica pode culminar em sérias consequências psicológicas, como o aumento dos quadros de ansiedade e depressão. A pressão social

exacerbada, combinada ao acesso contínuo a parâmetros de comparação idealizados, perpetua um ciclo vicioso que mina o bem-estar mental e a percepção de valor próprio.O estudo de Courte et al. (2024) reforça a preocupação com o surgimento de transtornos psiquiátricos associados ao uso indiscriminado. Os autores detalham que a exposição contínua a conteúdos que promovem padrões irrealistas de beleza e sucesso está implicada no desenvolvimento de transtornos alimentares e de ansiedade, notavelmente em adolescentes mais vulneráveis. O dado de que a média de tempo gasto nas redes sociais se aproxima das três horas diárias sublinha a magnitude dessa exposição e o potencial de impacto significativo na saúde mental juvenil.Um aspecto crucial e, por vezes, paradoxal, é o abordado por Lopes et al. (2023): o distanciamento social e os comportamentos de isolamento resultantes do uso inadequado. O estudo observou que a intensificação da utilização de redes sociais pelo público jovem durante períodos estressantes, como a pandemia da COVID-19, resultou, paradoxalmente, em maior solidão e depressão. O isolamento no ambiente virtual gerou tensões e conflitos familiares, impactando negativamente o desempenho escolar e as interações sociais presenciais, o que desencadeia um efeito cascata no bem-estar psicológico.

Analisando a resposta clínica necessária, Costa et al. (2023) destacam o papel do enfermeiro na identificação precoce e no manejo dos problemas de saúde mental ligados ao uso das redes. A posição desses profissionais, que frequentemente têm contato contínuo com os jovens em contextos clínicos e comunitários, é estratégica para facilitar o diálogo sobre as ansiedades digitais e promover um uso mais saudável da tecnologia, reforçando a importância de relações interpessoais significativas fora da esfera virtual.

Em conclusão, o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes é um fenômeno multifacetado, abrangendo fatores como ansiedade, comparação social, solidão e isolamento. A interligação desses elementos exige uma abordagem crítica e a intervenção coordenada de pesquisadores e profissionais de saúde. É indispensável que cuidadores e educadores assumam um papel ativo na mediação desses impactos adversos, desenvolvendo e aplicando estratégias que fomentem um ambiente digital mais consciente e, sobretudo, saudável.

Conclusão

As redes sociais exercem forte influência na saúde mental de adolescentes, atuando tanto como espaços de pertencimento quanto como fontes de ansiedade, comparação social e isolamento. Os achados apontam para a necessidade de mediação ativa de profissionais, educadores e cuidadores, a fim de promover o uso saudável dessas plataformas. Estratégias preventivas e educativas são essenciais para mitigar riscos e fortalecer o bem-estar psicológico juvenil.

Referências

COSTA, Kauane; DUQUE, Carlos; DUMARDE, Lucas; OLIVEIRA, Otávio; ANDRADE, Patricia; KOEPPE, Gustavo. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. Global Academic Nursing Journal, v. 4, n. 3, 2023.

COURTE, William; RIBEIRO, Thiago; JÚNIOR, Samuel; GONÇALVES, João; DORNELES, Marcelo; NETO, Gabriel; COSTA, Daniel. Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, p. 4181-4196, 2024.LOPES, Eduardo; SILVA, Ângela; OLIVEIRA, Maria. Internet x Covid-19: seus impactos na saúde mental de crianças e adolescentes. 2023.

SIQUEIRA, Lucas; TEIXEIRA, Carlos; CAVALCANTE, Yuri; MELO, Felipe; PORFÍRIO, Karen; FILHO, Antônio; BRITO, Daniel. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024.