

USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: REVISÃO INTEGRATIVA

Pedro Henrique Lessa de Oliveira¹;

Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), Goiânia, Goiás.

<https://lattes.cnpq.br/4369145539696787>

Gabriel Fagundes Moreira²;

Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), Goiânia, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/8151873904023838>

Samella Soares Oliveira Medeiros³;

Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN), Aparecida de Goiânia, Goiás.

<https://lattes.cnpq.br/8633385382278383>

Ítalo Bezerra Alves⁴;

Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), Goiânia, Goiás

<https://lattes.cnpq.br/5900325370274094>

Emanuela Dias Machado Gonçalves⁵;

Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), Goiânia, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/6421366279910916>

Nayara Alves de Freitas Lemos⁶.

Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública da Universidade Federal de Goiás (IPTSP - UFG), Goiânia, Goiás.

<https://lattes.cnpq.br/5074078922336323>

RESUMO: Esta revisão integrativa analisou evidências recentes sobre os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de adolescentes. As buscas foram realizadas em janeiro de 2026 nas bases PubMed e Portal de Periódicos CAPES, além de triagem complementar na SciELO, utilizando descritores em português e inglês relacionados a redes sociais, adolescentes e saúde mental. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra, publicados entre 2018 e 2025, em português ou inglês, resultando em amostra final de seis estudos. Os achados indicam associação consistente entre uso intenso e/ou compulsivo de redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão, estresse, baixa autoestima e dependência comportamental. Destacam-se como mecanismos mediadores o

Fear of Missing Out (FOMO), a comparação social, especialmente sobre imagem corporal, o cyberbullying e o “estresse digital” relacionados a notificações e pressões de interação. Alguns estudos sugerem repercussões adicionais, como piora do sono, prejuízos cognitivos e maior risco de automutilação e ideação suicida, sobretudo quando há experiências negativas online e baixo suporte percebido. Conclui-se que os impactos são multifatoriais e dependem do contexto e das experiências nas plataformas, reforçando a necessidade de estratégias integradas de educação digital, fortalecimento socioemocional e atuação conjunta entre família, escola e saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Adolescentes. Saúde mental.

EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIA AND ITS IMPACTS ON ADOLESCENTS’ MENTAL HEALTH: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT: This integrative review examined recent evidence on the effects of excessive social media use on adolescents’ mental health. Searches were conducted in January 2026 in PubMed and the CAPES Periodicals Portal, with additional screening in SciELO, using Portuguese and English descriptors related to social media, adolescents, and mental health. Eligible studies were full-text articles published between 2018 and 2025 in Portuguese or English, yielding a final sample of six studies. Findings consistently indicate an association between intensive and compulsive social media use and increased symptoms of anxiety, depression, stress, low self-esteem, and behavioral dependence. Key mediating mechanisms include Fear of Missing Out (FOMO), social comparison, particularly regarding body image, cyberbullying, and “digital stress” driven by constant notifications and interaction pressures. Several studies also suggest broader consequences such as sleep disruption, cognitive complaints, and higher risk of self-harm and suicidal ideation, especially in the presence of negative online experiences and low perceived support. Overall, the impacts are multifactorial and shaped by contextual and subjective experiences on platforms, supporting the need for integrated strategies that go beyond time restriction, including digital literacy, socioemotional skills, and coordinated action among families, schools, and health professionals.

KEY-WORDS: Social media. Adolescents. Mental health.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por mudanças biológicas, psicológicas e sociais importantes, além do processo de construção da identidade e ampliação das relações sociais (ERIKSON, 1968 apud O’REILLY et al., 2018). Atualmente, esse período ocorre em um contexto de forte digitalização, no qual as redes sociais passaram a ocupar um espaço central na vida cotidiana dos adolescentes. Embora essas plataformas facilitem a comunicação e o acesso à informação, estudos indicam que o uso excessivo tem se

associado a sentimentos de isolamento social e à preferência por interações virtuais em detrimento das relações presenciais, configurando um paradoxo relevante para a saúde mental juvenil (AQUINO et al., 2024; MATOS et al., 2024).

O ambiente digital é marcado por um fluxo constante de informações mediadas por algoritmos que incentivam o engajamento prolongado nas plataformas. A exposição contínua a esse cenário altamente estimulante tem sido apontada como um fator de risco para o bem-estar mental de adolescentes, não apenas pelo tempo de uso, mas também pelos processos socioemocionais envolvidos. Nesse contexto, destacam-se o estresse digital e o medo de exclusão social (fear of missing out – FOMO), que contribuem para o surgimento de sintomas como ansiedade, depressão e baixa autoestima, especialmente em indivíduos mais vulneráveis (DAM et al., 2023). Além disso, a literatura aponta a intensificação de práticas como o cyberbullying (BURGESS et al., 2025) e a presença de comportamentos que também afetam a saúde física, como a automutilação (DAM et al., 2023).

Portanto, compreender a relação entre adolescência, redes sociais e saúde mental ajuda a identificar os riscos presentes no uso dessas plataformas em um contexto cada vez mais digitalizado. Esse entendimento contribui para a construção de estratégias de cuidado que envolvam diferentes áreas, com foco na promoção da saúde mental, no fortalecimento das relações sociais e na prevenção de comportamentos nocivos, considerando a importância dessa fase para a formação da identidade dos adolescentes.

OBJETIVO

Este capítulo tem o fito de analisar as implicações do uso indiscriminado de redes sociais na saúde mental de adolescentes, investigando de que forma o mundo virtual modifica o equilíbrio mental e o desenvolvimento psicossocial desse público. A finalidade desta pesquisa é fornecer uma compreensão crítica sobre o papel que as redes sociais ocupam na vida dos jovens, compreender os mecanismos de dependência das mídias, identificar as principais manifestações psíquicas do uso excessivo de plataformas digitais e informar as consequências sociais e emocionais desse vício contemporâneo.

METODOLOGIA

Esta pesquisa constitui-se como uma revisão integrativa da literatura, método que permite a síntese de múltiplos estudos publicados para a compreensão profunda de um fenômeno específico. O estudo foi norteado pela seguinte questão central: “Quais as evidências científicas atuais sobre os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de adolescentes?”. Para a construção dessa pergunta, aplicou-se a estratégia PCC, delimitando a População (adolescentes), o Conceito (uso excessivo de redes sociais) e o Contexto (saúde mental).

A coleta de dados ocorreu em janeiro de 2026, com o levantamento bibliográfico concentrado no portal de busca PubMed e no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), este último acessado por meio da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe). Adicionalmente, realizou-se uma varredura na base SciELO, onde foram identificados 47 registros; entretanto, nenhum desses manuscritos atendeu aos critérios de inclusão após a leitura analítica. No PubMed, foram encontrados 2.798 resultados, dos quais foram selecionados 3 artigos internacionais que respondiam diretamente aos objetivos deste estudo. No Portal de Periódicos da CAPES, a pesquisa resultou em 157 publicações, das quais foram extraídos 3 artigos em língua portuguesa que fundamentaram a análise no cenário nacional.

Os descritores utilizados foram “Redes Sociais”, “Adolescentes” e “Saúde Mental”, além de seus correspondentes em inglês (*Social Media, Adolescent, Mental Health*). Como critérios de elegibilidade, definiram-se: artigos disponíveis na íntegra, publicados entre 2018 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos estudos que não tratavam especificamente da faixa etária adolescente ou que apresentavam duplicidade entre as fontes. Ao final do processo de triagem, a amostra consolidou-se em 06 artigos científicos. A análise do conteúdo foi realizada de forma qualitativa, permitindo a identificação de temas recorrentes como o vício digital, o isolamento social e sintomas de transtornos afetivos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autor	Título	Tipo de estudo	Resultados principais
O'REILLY, Michelle et al. (2018)	Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents.	Pesquisa qualitativa exploratória com foco em grupos focais.	Três temas principais foram identificados: impactos negativos no humor e ansiedade, plataforma para cyberbullying e uso percebido como uma forma de dependência.
MATOS, Kellym; GODINHO, Mônica. (2024)	A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa.	Revisão integrativa	A maioria dos artigos revisados indicam que o uso intenso de redes sociais se relaciona com sintomas como: ansiedade, estresse, sentimentos de dependência e preocupação com a imagem corporal.

DAM, V. A. T. et al. (2023)	Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers.	Estudo transversal	Estudo transversal com 1.891 adolescentes vietnamitas avaliou uso de redes sociais, FOMO e saúde mental. Maior tempo de uso associou-se a escores mais altos de depressão. O FOMO mediou de forma robusta a relação entre uso excessivo/problemático e desfechos psicológicos, explicando parte substancial do impacto do uso das redes sobre depressão e risco de automutilação/suicídio, especialmente em contextos de experiências e reações negativas online.
CHAGAS, Danillo; MEDEIROS, Isla; OUTO, Andrea; CIMINO, Ana (2025)	Impacto das mídias digitais na saúde mental de adolescentes: uma análise integrativa de sintomas de depressão e estresse.	Revisão integrativa da literatura	Identificou associação consistente entre uso excessivo de redes sociais e sintomas psicológicos em adolescentes, incluindo depressão, ansiedade, estresse, dependência e prejuízos cognitivos. Evidências apontam relação entre dependência de redes sociais e aumento do estresse, inclusive com elevação de cortisol salivar. Os estudos também destacam declínio da inteligência emocional, impactos na saúde física (especialmente sono) e o conceito de “estresse digital”, caracterizado por reações emocionais a notificações constantes, comparações sociais e pressões nas interações online.
AQUINO, John; MARIÑO, Enzo (2024)	Redes sociais e bem-estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes.	Estudo quantitativo-descritivo com amostragem não aleatória e intencional	Identificou uso universal de redes sociais, com domínio do Instagram e maior utilização no período noturno. Os resultados evidenciaram diferenças de gênero nos padrões de uso e nos fatores de incômodo, com maior tempo de uso entre mulheres e comparação social como principal fonte de insatisfação feminina, enquanto a solidão predominou entre homens. Apesar do descontentamento, a maioria dos participantes de ambos os sexos preferiu relações virtuais às presenciais, destacando um padrão de socialização digital predominante.
BURGESS, K. (2025)	The Decline in Adolescents' Mental Health with the Rise of Social Media: A Narrative Review.	Revisão de literatura	O uso intenso de redes sociais por adolescentes está consistentemente associado a ansiedade, depressão, ideações suicidas e padrões de uso compulsivo (>3h/dia). Destacam-se como mecanismos centrais de impacto negativo o FOMO, o cyberbullying, o contágio social de comportamentos suicidas e o baixo apoio percebido, compondo um quadro multifatorial de deterioração da saúde mental juvenil.

O'reilly et al. (2018) apresenta um estudo conduzido com seis grupos focais (N=54) conduzidos com adolescentes entre 11 e 18 anos de idade, selecionados em duas escolas, uma de Londres e outra de Leicester. Os dados coletados foram analisados usando análise temática, de modo que três temas principais foram identificados: impactos negativos no humor e ansiedade, plataforma para cyberbullying e uso percebido como uma forma de dependência. Na discussão do primeiro tema, ficou evidente que muitos adolescentes acreditam que as redes sociais podem causar estresse, depressão, baixa autoestima e ansiedade, assim como revelou uma perspectiva negativa dos participantes sobre as redes sociais, os quais, frequentemente, descreveram-as como “perigosas” ou “prejudiciais”. Apesar da visão negativa, alguns adolescentes reconheceram que as redes sociais podem ter efeitos positivos, como conectar pessoas. Além disso, os mais novos relataram altos níveis de consumo de redes sociais e internet, com alguns definindo o tempo de uso como “o dia todo”. O trabalho também mostrou uma compreensão limitada dos participantes sobre o conceito de “saúde mental”, uma vez que ou não conseguia definir precisamente, ou não entendiam o termo, como ocorria com os mais novos frequentemente. De maneira geral, os participantes relatam mais opiniões gerais do que experiências pessoais diretas de dano.

Matos et al. (2024) faz uma revisão integrativa de 14 artigos publicados entre 2019 e 2022, cujos dados foram coletados em diferentes países, como Brasil, China, Canadá e Estados Unidos. De maneira mais geral, a maioria dos artigos revisados indicam que o uso intenso de redes sociais se relaciona com sintomas como: ansiedade, estresse, sentimentos de dependência e preocupação com a imagem corporal. Entre os dados analisados, três estudos indicavam que o uso excessivo de mídia digital gerava sinais de dependência da internet em muitos adolescentes. Todavia, um dos artigos selecionados afirma que a quantidade de horas gastas no uso de redes sociais não têm uma relação direta com o aumento de ansiedade e depressão. Assim, ele reforça a necessidade de avaliar fatores relacionados ao uso, além do tempo, como o contexto e o conteúdo veiculado nas redes. Outro estudo revela, ainda, uma relação entre a dependência do uso de smartphones e o aparecimento de dores físicas e problemas psicológicos, como: insônia, fadiga, problemas de memória, irritabilidade, dificuldade de concentração e sentimento de inutilidade.

Nessa revisão integrativa de Matos et al.(2024), a natureza altamente estimulante do ambiente digital é colocado como um risco, já que isso leva os jovens a um ciclo vicioso de busca constante por gratificação imediata, o que reduz o interesse por outras atividades. Nesse sentido, o autor coloca as redes sociais como um mecanismo de escape para os adolescentes, o que pode levar à alienação social e ao isolamento emocional. Outros fatores relevantes destacados na revisão são a estigmatização da identidade dos jovens infratores, o impacto da internet no desenvolvimento de transtornos mentais e alimentares e a divisão da internet em lados “bom” e “ruim” ou “feio”.

Matos et al. (2024), apesar de evidenciar as características da dependência do uso da internet, deixa claro que faltam descrições sobre tratamentos eficientes para o problema. Nesse contexto, é reforçado o papel do psicólogo como um agente de saúde central na resolução dos males associados ao uso excessivo de redes sociais, de modo que a falta de debate por esses profissionais sobre o tema é colocado como algo preocupante e que precisa ser mudado. Além disso, o trabalho em questão propõe uma abordagem holística para o enfrentamento do problema, a qual deve abarcar pais, educadores, profissionais da saúde e a sociedade como um todo.

Dam et al. (2023), por sua vez, é um estudo transversal que utilizou um questionário estruturado para avaliar os seguintes fatores: informações sociodemográficas; características do uso de redes sociais e se há uso problemático da internet; experiências relacionadas ao medo de não ser incluído (FOMO - fear of missing out) e estresse associado ao uso negligente e a reações negativas de outros usuários; qualidade de vida e saúde mental. A partir do questionário, 1891 participantes de três cidades do Vietnã responderam completamente às perguntas, que foram analisadas usando a versão 16 STATA. No panorama geral, a maioria dos indivíduos era do sexo feminino (56.7%), com idade principal de 17 anos e a maioria eram estudantes (92.9%) de áreas urbanas (91.5%). Mais de 30% dos participantes afirmaram serem incomodados por automutilação e suicídio, com 20% informando sofrerem com isso por vários dias e 4.8% todos os dias. Nesse sentido, os dados do artigo revelaram que uma alta média de uso de redes sociais por dia era o fator negativo que aumentava a pontuação de depressão no questionário. Além disso, o trabalho mostra que a FOMO atua como um intermediador entre o uso de redes sociais e os desfechos de saúde mental, como depressão e risco de automutilação e suicídio. Diretamente, quatro fatores estão associados aos desfechos psicológicos por meio da FOMO: “uso de internet problemático”; “tempo médio de uso de redes sociais”; “experiências negligentes por outros usuários” e “reações negativas por outros usuários”. Quantitativamente, quase metade do impacto do tempo excessivo nas redes sobre risco grave emocional passa pelo FOMO, em que dois dos fatores influenciam depressão e automutilação: “experiências negativas por outros usuários” e “reações negativas por outros usuários”. Na primeira categoria, 57,1% do impacto sobre depressão ocorre via FOMO, enquanto 15,9% do impacto sobre risco de automutilação/suicídio ocorre via FOMO. Na segunda categoria, por sua vez, 65,8% do impacto sobre depressão ocorre via FOMO e 87,9% do impacto sobre risco de automutilação/suicídio ocorre via FOMO. Esses achados sobre a relação entre FOMO e a precarização do bem-estar dos indivíduos foram congruentes com um outro trabalho selecionado pelo autor, cujos dados foram coletados de um grupo de 472 adolescentes da Itália.

Chagas et al.(2025) apresenta uma revisão integrativa de 13 artigos da PubMed, selecionados a partir da questão norteadora do estudo. Na síntese desses estudos é percebido que o uso excessivo de redes sociais está, frequentemente, associado a sintomas psicológicos, como perda de memória, depressão, ansiedade, dependência e estresse. Quanto ao estresse, vários artigos relacionam os altos níveis de estresse à dependência de

redes sociais, de modo que dois deles utilizam os níveis de cortisol salivar de adolescentes como parâmetro para estabelecer essa observação. Para além dos sintomas psicológicos, alguns trabalhos ainda incluem o declínio da Inteligência Emocional, impactos na saúde física, tais como piora do sono e até comportamentos de risco como alguns dos sinais ligados ao mal uso das mídias digitais em adolescentes. Outro ponto importante destacado é o conceito de “estresse digital”, o qual se refere a reações emocionais desencadeadas pelas redes sociais, tais como: reação a notificações constantes, expectativas sociais e comparações, julgamento de outros usuários e pressões em interações e relacionamentos online.

Aquino et al.(2024) mostra um estudo quantitativo-descritivo, cujos dados foram coletados por meio de um questionário, feito a partir de formulários do Google, o qual foi enviado para discentes do Instituto Federal do Ceará, entre maio e junho de 2021. Nesse sentido, foi obtida uma amostragem de 473 respostas de alunos, das quais 59,2% eram do sexo feminino e todas elas afirmaram utilizar redes sociais, enquanto 99,48% dos participantes do sexo masculino afirmaram isso. Dentre as redes sociais mais utilizadas, o Instagram se destaca em ambos os sexos (76,43% no sexo feminino e 67,88% no masculino), seguido do TikTok, no sexo feminino, e pelo Facebook, no sexo masculino. Quanto ao horário de uso, houve pouca diferença quantitativa entre os sexos, sendo a noite (18h às 24h) o período do dia em que os participantes mais utilizam as mídias digitais, seguido do período da tarde (12h às 18h). No contexto do tempo de uso, 29,29% das alunas apresentam entre 4 e 6 horas de uso diário, contrastando com 35,75% dos alunos que consomem entre 2 e 4 horas diárias. Quando questionados sobre as atividades mais praticadas nos ambientes de socialização virtual, 60,36% das alunas e 70,47% dos alunos responderam “ver conteúdo no feed de notícias”, seguidos por 29,29% das alunas e 19,69% dos alunos que responderam “acompanha perfis de influenciadores digitais”. Quando perguntados sobre motivos de incômodo nas redes, 38,37% das alunas responderam “ele(a) era mais bonito que eu” e 25,58% delas responderam “ele(a) parecia se divertir mais que eu”, o que difere dos homens, os quais 29,55% assinalaram “ele(a) parecia se divertir mais que eu” e 25% assinalaram “ele(a) era mais bonito que eu”. Por fim, quanto ao motivo da insatisfação com as plataformas digitais, a maioria das alunas (52,38%) elegeram a comparação como fator, em oposição aos alunos, em que a maioria (40,30%) elegeu a solidão como fator de descontentamento. Apesar desse descontentamento, quando questionados sobre a preferência do tipo de relação social que os alunos preferem, virtual ou real, 81,87% dos meninos e 83,21% das meninas afirmaram preferir manter relações virtuais, em vez de relações no mundo concreto.

Burgess et al.(2025) conduziu uma revisão de literatura, cujos resultados foram a identificação dos principais temas no que tange à relação entre o declínio da saúde mental de jovens e o aumento do consumo de redes sociais por esse público. Dentre os trabalhos encontrados nas bases de dados, 30 deles atendiam aos critérios de inclusão e foram aplicados para identificar os seguintes temas: efeitos psicológicos negativos, vício, medo

de não ser incluído (FOMO - fear of missing out), cyberbullying, fenômeno do contágio e baixo apoio percebido. Na análise, nota-se que o uso de redes sociais por adolescentes está atrelado à deterioração da saúde mental e ao surgimento de sintomas psicológicos, como ansiedade, depressão e ideações suicidas. Esse uso é compulsivo na maioria dos usuários, em que grande parte deles passa mais de 3 horas diárias conectados às redes sociais. O fenômeno “fear of missing out”, relativamente recente, também aparece como fator de declínio da saúde mental, já que reforça a compulsão. O fenômeno do contágio, por sua vez, é um fator identificado por esse estudo, o qual afirma que alguns adolescentes desenvolvem ideações ou ações suicidas a partir do contato com seus pares com problemas de saúde mental semelhantes. Além disso, o sentimento de solidão e baixa auto-estima cria o sentimento de falta de suporte nos adolescentes, o que agrava a questão dos sintomas psicológicos.

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão integrativa evidenciam, de forma consistente, que o uso excessivo de redes sociais exerce impacto negativo relevante sobre a saúde mental de adolescentes, configurando-se como um fenômeno multifatorial que envolve dimensões psicológicas, sociais e, em alguns casos, biológicas. Apesar da diversidade metodológica e geográfica dos estudos analisados, observa-se convergência quanto à associação entre consumo intensivo dessas plataformas digitais e o aumento de sintomas como ansiedade, depressão, estresse, dependência comportamental e risco de comportamentos autolesivos.

Um dos principais pontos discutidos na literatura refere-se ao caráter ambíguo das redes sociais no desenvolvimento adolescente. Conforme demonstrado por O'Reilly et al. (2018), embora os adolescentes reconheçam potenciais benefícios das redes, como a possibilidade de conexão social, predomina uma percepção de prejuízo à saúde mental, especialmente relacionada a alterações de humor, ansiedade e baixa autoestima. Essa ambivalência reforça que o problema não reside na existência das redes sociais em si, mas na forma, intensidade e contexto em que são utilizadas. Tal achado dialoga com estudos que questionam a centralidade do tempo de uso como único marcador de risco, enfatizando a necessidade de considerar experiências subjetivas e interações sociais online.

Nesse sentido, os dados apresentados por Matos e Godinho (2024) reforçam que o uso excessivo de redes sociais está associado a sintomas psicológicos variados, mas também apontam que fatores como conteúdo consumido, motivação para o uso e vulnerabilidades individuais são determinantes importantes. A literatura sugere que adolescentes utilizam frequentemente as redes como mecanismo de escape emocional, o que pode gerar um ciclo de gratificação imediata e dependência comportamental, reduzindo o engajamento em atividades presenciais e fortalecendo o isolamento emocional. Esse padrão contribui para a alienação social e para o empobrecimento das estratégias de enfrentamento, especialmente em indivíduos com menor suporte familiar ou escolar.

O Fear of Missing Out (FOMO) emerge, de maneira robusta, como um dos principais mediadores entre o uso excessivo de redes sociais e os desfechos negativos em saúde mental. O estudo de Dam et al. (2023) demonstra quantitativamente que uma parcela substancial do impacto do tempo excessivo de uso, das experiências negativas online e das reações adversas de pares ocorre por meio do FOMO, intensificando sintomas depressivos e o risco de automutilação e suicídio. Esses achados são particularmente relevantes, pois indicam que o sofrimento psíquico não decorre apenas da exposição passiva às redes, mas da constante comparação social, da vigilância do comportamento alheio e da ansiedade gerada pela possibilidade de exclusão social.

A comparação social, sobretudo relacionada à imagem corporal e ao estilo de vida idealizado, mostra-se um fator central no sofrimento adolescente, especialmente entre meninas, conforme evidenciado por Aquino et al. (2024). No cenário nacional, destaca-se que, apesar do elevado nível de insatisfação e desconforto emocional associado ao uso das plataformas, a maioria dos adolescentes prefere relações virtuais às presenciais, sugerindo uma reorganização dos modos de socialização juvenil. Esse dado reforça o caráter paradoxal das redes sociais, que simultaneamente conectam e isolam, intensificando sentimentos de solidão, baixa autoestima e percepção de baixo apoio social.

Outro aspecto relevante discutido nos estudos refere-se à ampliação dos impactos para além da saúde mental estrita. Chagas et al. (2025) introduzem o conceito de “estresse digital”, associado a reações emocionais desencadeadas por notificações constantes, expectativas sociais e pressões nas interações online. Ademais, evidências de alterações fisiológicas, como elevação do cortisol salivar, distúrbios do sono e prejuízos cognitivos, sugerem que o uso excessivo de redes sociais pode repercutir também na saúde física, reforçando a natureza sistêmica do problema.

Por fim, a revisão narrativa de Burgess (2025) amplia a compreensão ao identificar fenômenos como o contágio social de comportamentos suicidas e o papel do cyberbullying como agravantes do sofrimento psíquico. Esses fatores evidenciam que as redes sociais podem funcionar como amplificadores de vulnerabilidades pré-existentes, especialmente em adolescentes com baixa autoestima, sentimentos de solidão ou histórico de sofrimento mental. Assim, o declínio da saúde mental juvenil deve ser compreendido dentro de um contexto social mais amplo, marcado por transformações tecnológicas rápidas e pela centralidade do ambiente digital na construção identitária.

De modo geral, o impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes é complexo e não linear. Embora o uso excessivo represente um fator de risco importante, seus efeitos são mediados por variáveis psicológicas, sociais e contextuais, como FOMO, comparação social, cyberbullying, suporte percebido e padrões de interação. Esses achados reforçam a necessidade de abordagens preventivas e interventivas que ultrapassem a simples restrição do tempo de uso, contemplando educação digital crítica, fortalecimento de habilidades socioemocionais e atuação integrada entre família, escola e profissionais de

saúde.

CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa permitiu sintetizar evidências científicas atuais, nacionais e internacionais, que confirmam uma relação consistente e preocupante entre o uso excessivo de redes sociais e a deterioração da saúde mental de adolescentes. Os seis artigos analisados, mesmo com diferentes desenhos metodológicos e contextos geográficos, convergem para um cenário comum: o consumo intensivo e, frequentemente, compulsivo dessas plataformas está associado a uma série de desfechos psicológicos negativos.

Os resultados principais apontam que sintomas como ansiedade, depressão, estresse e sentimentos de dependência ou vício digital são os mais frequentemente reportados. Além disso, identificaram-se mecanismos psicológicos e sociais específicos que mediam e intensificam essa relação. O Fear of Missing Out (FOMO), ou medo de estar perdendo algo, destaca-se como um mediador robusto, explicando uma parcela substancial do impacto do uso problemático sobre a depressão e o risco de automutilação/suicídio, especialmente quando associado a experiências de negligência e reações negativas de pares online.

Outros fatores recorrentes incluem o cyberbullying, que transforma as redes sociais em espaços de vitimização; a comparação social ascendente, principalmente relacionada à imagem corporal e ao estilo de vida alheio, que gera insatisfação e baixa autoestima; e o isolamento social paradoxal, no qual o adolescente, mesmo hiperconectado, sente solidão e percebe baixo apoio social, preferindo, em muitos casos, interações virtuais às presenciais, como evidenciado no cenário nacional.

A análise também revela que o problema transcende a mera contagem de horas de uso. Embora o tempo excessivo (muitas vezes acima de 3 horas diárias) seja um indicador de risco, o contexto, o conteúdo consumido e as experiências subjetivas (como o “estresse digital” gerado por notificações constantes e pressões nas interações) são elementos cruciais para compreender os impactos. Evidências apontam ainda para consequências físicas e cognitivas, como distúrbios do sono, fadiga, prejuízos na memória e declínio da inteligência emocional.

Conclui-se, portanto, que o uso excessivo de redes sociais configura-se como um fator de risco multifatorial e significativo para a saúde mental adolescente. Os achados reforçam a necessidade de uma abordagem holística para enfrentar essa questão, envolvendo pais, educadores e profissionais de saúde, com destaque para o papel da psicologia. É fundamental desenvolver estratégias de educação midiática, promoção de uso consciente e intervenções que foquem nos mecanismos psicológicos subjacentes, como o FOMO e a vulnerabilidade à comparação social, visando mitigar os impactos negativos e proteger o bem-estar psicossocial dessa população.

REFERÊNCIAS

AQUINO, John; MARINHO, Enzo. **Redes sociais e bem-estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes.** Revista Expressão Católica Saúde, Quixadá, v. 9, n. 1, p. 16-32, 2024. DOI: 10.25191/recs.v9i1.797. Disponível em: <https://publicacoes.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recs/article/view/797>. Acesso em: 15 jan. 2026.

BURGESS, K. **The decline in adolescents' mental health with the rise of social media: a narrative review.** Creative Nursing, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 119-126, 2025. DOI: 10.1177/10784535251328925. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40368328/>. Acesso em: 15 jan. 2026.

CHAGAS, Danillo; MEDEIROS, Isla; OUTO, Andrea; CIMINO, Ana. **Impacto das mídias digitais na saúde mental de adolescentes: uma análise integrativa de sintomas de depressão e estresse.** ID on line. Revista de Psicologia, [s. l.], v. 19, n. 76, p. 11-27, 2025. DOI: 10.14295/idonline.v19i76.4161. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4161>. Acesso em: 15 jan. 2026.

DAM, V. A. T. et al. **Quality of life and mental health of adolescents: relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers.** PLOS ONE, [s. l.], v. 18, n. 6, e0286766, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0286766. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0286766>. Acesso em: 15 jan. 2026.

MATOS, Kelvym; GODINHO, Mônica. **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. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n4-035. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em: 15 jan. 2026.

O'REILLY, Michelle et al. **Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents.** Clinical Child Psychology and Psychiatry, [s. l.], v. 23, n. 4, p. 601-613, 2018. DOI: 10.1177/1359104518775154. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/199217730>. Acesso em: 15 jan. 2026.