

QUEM SOU EU QUANDO A TELA SE APAGA? REDES SOCIAIS, CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA EM SAÚDE COLETIVA

Thais Rita Bitencourt Felipe¹; Glória Mayra Franco Tonioli Santana²; Bruno Leonel Mendes De Abreu³.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/27

RESUMO

Introdução: A adolescência é marcada por transformações biopsicossociais e pela construção identitária, em que pertencimento e reconhecimento assumem relevância. Nesse contexto, as redes sociais integram as formas de interação e apresentação de si, podendo atravessar o bem-estar e a saúde mental. Compreender essas relações exige considerar a complexidade das experiências digitais para além do tempo de exposição. **Objetivo:** Analisar as relações entre redes sociais, construção identitária e saúde mental na adolescência, identificando fatores de risco e proteção e possibilidades de promoção da saúde. **Metodologia:** Realizou-se revisão bibliográfica nas bases PubMed, PePSIC e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando publicações em português e inglês, entre 2019 e 2026. Utilizaram-se combinações dos termos *adolescence*, *mental health*, *social media*, *adolescência*, *identidade* e *tecnologia*, com o operador booleano AND. A busca foi complementada por análise manual de referências. Após aplicação dos critérios de idioma, período, elegibilidade e pertinência temática, 11 estudos compuseram a síntese final. **Resultados:** Os estudos evidenciaram relação complexa entre experiências digitais, construção identitária e saúde mental. Maior intensidade e padrões problemáticos de uso associaram-se a piores indicadores de bem-estar, enquanto comparação social, exposição a padrões idealizados de aparência e cyberbullying emergiram como vulnerabilidades. O tempo de exposição isolado mostrou-se insuficiente para explicar essas repercussões, também relacionadas a conteúdo, finalidade, contexto e interação. As redes também constituíram espaços de expressão, pertencimento e construção identitária. Mediação parental dialógica, alfabetização midiática, autorregulação e reflexão crítica emergiram como estratégias potencialmente protetivas, enquanto abordagens exclusivamente restritivas mostraram-se insuficientes diante da complexidade do fenômeno. **Conclusão:** Os achados indicam que promover saúde mental no ambiente digital requer superar respostas centradas apenas na restrição do uso e reconhecer adolescentes como sujeitos ativos na construção do cuidado. Como produto da revisão, propõe-se “Quem sou eu quando a tela se apaga?”, oficina participativa de alfabetização midiática e promoção da saúde digital, aplicável em escolas e comunidades, articulando identidade, comparação social, pertencimento, cyberbullying e autorregulação. A proposta culmina na construção coletiva da Carta dos Adolescentes para uma Relação Mais Saudável com as Redes, visando fortalecer pensamento crítico, protagonismo juvenil e uso digital consciente.

PALAVRAS-CHAVE: Alfabetização midiática. Protagonismo juvenil. Autorregulação.