ReGeo
ISSN: 2177-3246

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS

LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

https://doi.org/10.56238/revgeov17n7-126

Data de submissão: 07/06/2026 **Data de publicação:** 22/07/2026

Laura Carbonel Michelutti
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: lauracmichelutti@gmail.com

Gabriel Gonçalves de Oliveira Junqueira
Graduado em Medicina
Instituição: Universidade Euro-Americano (UNIEURO)
E-mail: gabrielojunqueira@gmail.com

Francielly Macflay Silva Castro
Instituição: Universidade Euro-Americano (UNIEURO)
E-mail: macflay1997@gmail.com

Ana Luiza Hooper Romeiro Acevedo
Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos
E-mail: analuiza.hooperr@gmail.com

Rafael José de Moraes Galvão
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: Rafaeljmgalvao@gmail.com

Camila Martins Dias Rondelli
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: camila.rondelli@sempreceub.com

Sylvia Tzemos Sobreira
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: sylvia.sbreira@gmail.com

Pedro Henrique Simões de Lima Assis
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: pedrohsima@gmail.com

Ana Luiza Dantas Portocarrero
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: aldportocarrero@gmail.com

ReGeo
ISSN: 2177-3246

Sarah Bernardes Chaves
Instituição: Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB)
E-mail: sarahbchaves@gmail.com

RESUMO
O surgimento e a rápida expansão das redes sociais transformaram profundamente as dinâmicas de comunicação e interação social na contemporaneidade, exercendo forte impacto sobre a população adolescente. O presente estudo tem como objetivo analisar a influência das redes sociais nos sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes, por meio de uma revisão da literatura. O referencial teórico aponta que a exposição contínua a ambientes digitais, aliada à busca incessante por validação social e à comparação constante com padrões irrealistas de vida e beleza, correlaciona-se significativamente ao aumento do sofrimento psíquico, à insatisfação corporal e ao desenvolvimento de transtornos emocionais. Fenômenos como o cyberbullying e o Fear of Missing Out (FoMO) atuam como importantes agravantes nesse ecossistema digital. Conclui-se que há uma associação consistente entre o uso problemático ou excessivo das plataformas e desfechos negativos na saúde mental juvenil, demandando intervenções conjuntas entre família, escola e profissionais da saúde para promover a literacia digital e o uso consciente dessas tecnologias.

Palavras-chave: Adolescentes. Redes Sociais. Saúde Mental. Ansiedade. Depressão.

ABSTRACT
The emergence and rapid expansion of social media has profoundly transformed the dynamics of communication and social interaction in contemporary times, exerting a strong impact on the adolescent population. This study aims to analyze the influence of social media on symptoms of anxiety and depression in adolescents through a literature review. The theoretical framework indicates that continuous exposure to digital environments, combined with an incessant search for social validation and constant comparison with unrealistic standards of life and beauty, correlates significantly with increased psychological suffering, body dissatisfaction, and the development of emotional disorders. Phenomena such as cyberbullying and Fear of Missing Out (FoMO) act as important aggravating factors in this digital ecosystem. It is concluded that there is a consistent association between problematic or excessive use of platforms and negative outcomes in youth mental health, requiring joint interventions between family, school, and health professionals to promote digital literacy and conscious use of these technologies.

Keywords: Adolescents. Social Media. Mental Health. Anxiety. Depression.

RESUMEN
El surgimiento y la rápida expansión de las redes sociales han transformado profundamente las dinámicas de comunicación e interacción social en la contemporaneidad, ejerciendo un fuerte impacto en la población adolescente. Este estudio tiene como objetivo analizar la influencia de las redes sociales en los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes, mediante una revisión de la literatura. El marco teórico señala que la exposición continua a entornos digitales, combinada con una búsqueda incesante de validación social y comparación constante con estándares irreales de vida y belleza, se correlaciona significativamente con el aumento del sufrimiento psicológico, la insatisfacción corporal y el desarrollo de trastornos emocionales. Fenómenos como el ciberacoso y el miedo a perderse (FoMO) actúan como factores agravantes importantes en este ecosistema digital. Se concluye que existe una asociación consistente entre el uso problemático o excesivo de plataformas y resultados negativos en la salud mental de los jóvenes, requiriendo intervenciones conjuntas entre familia, escuela y profesionales de la salud para promover la alfabetización digital y el uso consciente de estas tecnologías.

Palabras clave: Adolescentes. Redes Sociales. Salud Mental. Ansiedad. Depresión.

1 INTRODUÇÃO

Os indivíduos experienciam várias fases ao longo da vida: infância, adolescência, maturidade e envelhecimento, que impõem diferentes necessidades informacionais. A busca pelo conhecimento varia significativamente em cada uma dessas fases e está intimamente ligada às conjunturas enfrentadas no cotidiano. Sendo as redes sociais uma ferramenta fortemente relacionada ao cotidiano dos adolescentes, elas exercem influência no processo de formação de identidade, podendo serem prejudiciais a formação plena do adolescente. Para um pleno desenvolvimento cognitivo, emocional, sexual e psicológico aconteçam de maneira saudável é necessário que o jovem transite em ambientes confortáveis, que transmitam segurança, apoio e proteção, possibilitando o autodescobrimento de maneira segura, pelo aumento da autonomia e por um foco crescente no desenvolvimento da identidade e na socialização, a qual ocorre, atualmente através de grupos de amigos e pelas redes sociais.

O surgimento e a expansão das redes sociais nas últimas décadas trouxeram uma verdadeira revolução na maneira como as pessoas interagem, expressam-se e constroem suas redes de relacionamentos. Desde o início dos anos 2000, com o lançamento e a popularização de plataformas pioneiras como o Orkut, Facebook e MySpace, até a consolidação de ecossistemas altamente visuais e baseados em algoritmos de engajamento contínuo — como o Instagram, TikTok e Snapchat —, as mídias sociais integraram-se de forma umbilical ao cotidiano civilizatório, encontrando na população jovem o seu público mais cativo e vulnerável (IFANGER *et al.*, 2021).

Segundo dados epidemiológicos e comportamentais recentes, os adolescentes passam, em média, cerca de três horas diárias conectados a essas redes de forma direta (COURTE JUNIOR *et al.*, 2024). Essa exposição intensa e pervasiva ocorre durante uma fase crítica do desenvolvimento humano. A adolescência é caracterizada por intensas transformações cognitivas, hormonais, emocionais e sociais, período no qual a busca por autonomia, o foco no pertencimento de grupo e a estruturação da identidade pessoal atingem seus ápices (FERREIRA *et al.*, 2020). Portanto, os estímulos provenientes do ambiente digital exercem um papel modulador decisivo sobre a subjetividade juvenil.

Por um lado, a tecnologia permite à humanidade maior propagação de conhecimentos, rapidez nas informações, facilidades no trabalho e, sobretudo, na comunicação. Sendo assim, é possível criar uma identidade online, manter amigos virtuais e desfrutar desse meio social, mas, por outro lado, esse mesmo uso pode levar à dependência, preferência de relações virtuais a pessoais pela fuga do mundo real; influências negativas quanto ao uso de substâncias, cyberbullying, alterações da autoimagem, entre outros corroborativos que podem intensificar doenças psiquiátricas ou ainda ser fator de risco para desenvolvê-las.

Assim, embora as redes sociais tenham democratizado o acesso à informação, facilitando a troca cultural e permitindo a criação de redes de apoio globais e espaços de socialização antes inimagináveis, há uma preocupação científica e clínica crescente quanto aos seus efeitos deletérios sobre a saúde mental dos jovens. O uso inadequado, excessivo ou indiscriminado dessas plataformas tem sido fortemente associado ao desenvolvimento e à exacerbação de patologias psiquiátricas (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020).

A relevância deste estudo justifica-se pela crescente expansão do uso das redes sociais como principal meio de comunicação e socialização dos adolescentes e também pela necessidade urgente de compreender os mecanismos psicopatológicos ativados no ambiente virtual. Investigar essa temática não apenas amplia o arcabouço acadêmico, mas também subsidia a formulação de estratégias preventivas e de promoção de saúde mental, capacitando famílias, educadores e profissionais da saúde a lidarem com os desafios da era digital (NEVES *et al.*, 2020).

Diante disso, o objetivo geral deste trabalho consiste em analisar a influência das redes sociais nos sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes, buscando mapear os padrões de uso problemáticos, identificar os fatores de risco associados e discutir as implicações biopsicossociais desse fenômeno na contemporaneidade (MCCRAE; GETTINGS; PURSSELL, 2017).

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-analítico, voltada à síntese de evidências científicas publicadas sobre os impactos da vida digital no bem-estar psíquico de adolescentes. A estratégia de busca foi estruturada a partir da seleção de descritores controlados e seus respectivos sinônimos nos idiomas português, inglês e espanhol: “redes sociais” (social media / redes sociales), “adolescentes” (adolescents / adolescentes), “ansiedade” (anxiety / ansiedad), “depressão” (depression / deprisión) e “saúde mental” (mental health / salud mental). Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, possibilitando estratégias de busca como: (“redes sociais” OR “social media OR “redes sociales”) AND (“adolescentes” OR “adolescents” OR “adolescentes”) AND (“depressão” OR “depression” OR “depresión”) AND (“mental health” OR “saúde mental” OR “salud mental”).

As buscas foram efetuadas nas principais bases de dados nacionais e internacionais da área da saúde e ciências humanas, incluindo PubMed, SciELO, LILACS e Cochrane. Os critérios de inclusão pré-estabelecidos contemplaram artigos originais, revisões sistemáticas e ensaios clínicos publicados no período compreendido entre 2017 e 2026, disponíveis na íntegra nos idiomas selecionados. Foram rigorosamente excluídas as produções que ultrapassavam a janela temporal estipulada, cartas ao editor,

resumos de congressos, bem como opiniões pessoais sem robustez empírica substancial e estudos que não estavam disponíveis em inglês, português e espanhol.

Após a identificação dos estudos, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificação da relevância em relação ao tema. Em seguida, os trabalhos selecionados foram submetidos à leitura completa e análise crítica. Os dados extraídos foram organizados e categorizados de acordo com os principais achados relacionados ao uso das redes sociais, fatores de risco, sintomas de ansiedade e depressão e repercussões na saúde mental dos adolescentes.

A análise dos resultados foi realizada de forma descritiva e interpretativa, permitindo a síntese do conhecimento produzido sobre o tema e a identificação das principais evidências presentes na literatura científica.

3 RESULTADOS

A literatura científica recente demonstra de forma unânime que o uso excessivo e problemático das mídias digitais atua como um fator correlato ao adoecimento psíquico na adolescência. Estudos clínicos baseados na aplicação de instrumentos validados — como a Young's Internet Addiction Scale (Escala de Dependência de Internet de Young) e a Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) — constataram a existência de uma robusta associação estatística entre o escore de dependência digital e a severidade de sintomas de ansiedade, depressão e estresse crônico (SAIKIA *et al.*, 2019).

A análise volumétrica do tempo de exposição revela-se um indicador prognóstico crítico: adolescentes cujo tempo de tela diário ultrapassa o limiar de três horas apresentam riscos significativamente maiores de desenvolver transtornos de ansiedade ou episódios depressivos quando comparados a pares com uso moderado (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020). Esse risco sofre um incremento substancial nos indivíduos expostos a mais de seis horas diárias de conectividade, evidenciando uma relação de proporcionalidade direta entre o volume de uso e o comprometimento da saúde mental (DIAS *et al.*, 2024).

Outro fator analítico proeminente reside no impacto diferenciado exercido por plataformas de forte apelo visual, com destaque para o Instagram e o TikTok. Pesquisas de campo indicam que o consumo contínuo de imagens corporais altamente idealizadas e rotinas editadas por filtros promove distorções agudas na autoimagem e insatisfação com o próprio corpo, servindo de gatilho para distúrbios de teor ansioso e comportamentos precursores de transtornos alimentares, como dietas restritivas extremas e uso de substâncias emagrecedoras (BASTOS; LOPES JÚNIOR; MENDONÇA, 2024).

Ademais, os dados coletados revelam a gravidade do fenômeno do cyberbullying no ambiente virtual. Em estudos escolares amostrais, identificou-se que cerca de 6,3% dos estudantes relataram ter sido vítimas de assédio, humilhação ou perseguição online nos meses antecedentes à pesquisa, sendo que a validação de atitudes agressivas pelos próprios pares atua como um elemento perpetuador dessa conduta. A vitimização no espaço digital foi diretamente associada ao isolamento social, sentimentos crônicos de solidão e, em cenários severos, a comportamentos autolesivos e ideação suicida (FERREIRA *et al.*, 2020).

4 DISCUSSÃO

A interpretação integrada dos resultados obtidos nesta revisão de literatura confirma que o impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes transcende a mera contabilização do tempo de tela cronológico. Trata-se de um fenômeno multidimensional que reconfigura os padrões de sociabilidade, os mechanisms de regulação emocional e os processos de subjetivação característicos dessa etapa do ciclo vital. Conforme apontam Siqueira *et al.* (2024), estabelece-se frequentemente um ciclo vicioso psicopatológico de difícil ruptura: indivíduos que já apresentam vulnerabilidades emocionais prévias ou sintomas depressivos leves tendem a buscar refúgio no universo virtual como um mecanismo de enfrentamento inadequado (fuga da realidade). Todavia, o uso problemático, compulsivo e desregulado decorrente dessa busca acaba por exacerbar os sintomas originais devido à sobrecarga de estímulos, ao isolamento social real e à frustração contínua inerente à dinâmica digital (SIQUEIRA *et al.*, 2024).

Entre os principais fatores identificados nos estudos, destacou-se a comparação social constante promovida pelas redes sociais. Os estudos demonstraram que a exposição repetida a conteúdos que retratam padrões idealizados de beleza, sucesso e estilo de vida favorece sentimentos de inadequação, insatisfação corporal e redução da autoestima que podem propiciar o desenvolvimento de transtornos ansiosos, transtornos alimentares. Essa influência é particularmente evidente em plataformas centradas no compartilhamento de imagens, como o Instagram, nas quais adolescentes tendem a comparar sua aparência e rotina com representações frequentemente editadas e irreais (BASTOS; LOPES JÚNIOR; MENDONÇA, 2024; COURTE JUNIOR *et al.*, 2024).

No que tange especificamente à construção da autoimagem e da autoestima corporal, a literatura científica recente evidencia um padrão de comparação social ascendente altamente prejudicial. Plataformas centradas na estética e na curadoria visual, com destaque para o Instagram, funcionam como vitrines de estilos de vida idealizados e corpos inalcançáveis, frequentemente modificados por filtros digitais e softwares de edição. Alencar e Oliveira (2023) discutem que, durante

a adolescência, a extrema sensibilidade à opinião dos pares e a necessidade de aceitação mútua fazem com que a internalização desses padrões estéticos inautênticos corroa a autopercepção do jovem. Essa discrepância entre o "eu real" e o "eu idealizado" das redes sociais não apenas impulsiona a insatisfação corporal ajuda, mas correlaciona-se de forma direta com o desenvolvimento de transtornos alimentares (como anorexia e bulimia nervosa), cujos comportamentos restritivos são muitas vezes normalizados por algoritmos que propagam conteúdos pro-dietas (ALENCAR; OLIVEIRA, 2023).

Essa busca incessante por validação externa reflete-se na dependência psicológica de recompensas sociais imediatas, quantificadas por meio de curtidas, visualizações, compartilhamentos e comentários positivos. Sob a ótica neurobiológica e psiquiátrica analisada por Courte Junior *et al.* (2024), esse padrão de consumo digital modula o sistema dopaminérgico de recompensa do cérebro adolescente, que ainda se encontra em pleno processo de maturação e mielinização (especialmente o córtex pré-frontal). Em adolescentes que apresentam o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), essa dinâmica se mostra ainda mais nociva. Embora o TDAH possua uma etiologia estritamente neurobiológica e genética, a exposição contínua a fluxos hiperestimulantes de informações rápidas e recompensas intermitentes instantâneas oferecidas pelas redes reduz drasticamente a tolerância à frustração no mundo real. Isso fragmenta a capacidade de manutenção do foco sustentado e agrava substancialmente o déficit de atenção e o controle de impulsos, acarretando sérios prejuízos na rotina acadêmica e nos relacionamentos interpessoais presenciais (COURTE JUNIOR *et al.*, 2024).

Outro construto psicopatológico emergente e de suma relevância amplamente discutido na literatura contemporânea é o *Fear of Missing Out* (FoMO) — traduzido livremente como o medo crônico de ficar de fora ou de perder interações, piadas internas e eventos sociais relevantes que ocorrem online. Felippe e Michelon (2025) explicam que o FoMO gera um estado persistente de ansiedade e hipervigilância digital, compelindo o adolescente a checar seus dispositivos eletrônicos de forma compulsiva, inclusive durante o período de repouso noturno. Essa intrusão das notificações no ambiente do sono provoca uma privação crônica do sono e a interrupção dos ciclos circadianos. Biologicamente, a restrição de sono atua como um fator neuroendócrino direto na intensificação de sintomas ansiosos, irritabilidade e na labilidade emocional do jovem. Adicionalmente, constata-se que as interações mediadas exclusivamente por telas carecem de profundidade afetiva, empatia e pistas não verbais essenciais, falhando em substituir o suporte social real e ampliando uma sensação paradoxal de desconexão, solidão profunda e vazio existencial (FELIPPE; MICHELON, 2025).

Sob uma perspectiva macroepidemiológica, os achados clínicos deste estudo convergem diretamente com os alertas globais emitidos pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS).

De acordo com as diretrizes internacionais sobre a saúde mental dos adolescentes, os transtornos mentais e emocionais respondem por cerca de 16% de toda a carga global de doenças e lesões na população com idade entre 10 e 19 anos. A organização enfatiza que metade de todas as patologias psiquiátricas do ciclo vital se manifesta precocemente até os 14 anos de idade, contudo, a grande maioria dos casos permanece subdiagnosticada, oculta pelo estigma social e não tratada adequadamente. Nesse cenário, o uso disfuncional das tecnologias e o acesso desmedido às mídias digitais são apontados pela OPAS como determinantes contextuais críticos que amplificam os fatores de risco socioemocionais, fragilizando a resiliência juvenil e convertendo vulnerabilidades latentes em quadros clínicos manifestos de depressão unipolar e ansiedade generalizada (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2025).

Aprofundando a fenomenologia clínica desses transtornos emocionais, os dados da OPAS revelam que as manifestações patológicas na juventude frequentemente diferem das apresentadas na idade adulta, exibindo altos índices de somatização e labilidade comportamental. Adolescentes acometidos por quadros depressivos e ansiosos exacerbados pelo ecossistema digital costumam manifestar sintomas físicos significativos — como cefaleias crônicas, dores abdominais idiopáticas, episódios de náusea e fadiga persistente. Adicionalmente, o sofrimento psíquico expressa-se frequentemente por meio de irritabilidade extrema, acessos de raiva crônica e episódios de frustração desproporcional. Esse sofrimento difuso impulsiona um comportamento de afastamento e recolhimento social, no qual o jovem rompe os laços com o núcleo familiar e com o grupo de pares presenciais. O consequente isolamento e a profunda sensação de solidão criam barreiras que impedem o adolescente de buscar ajuda e suporte especializado, agravando a cronicidade do transtorno (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2025)

Um elemento crucial na manutenção dessa dor psicológica reside na disparidade existencial promovida pelas dinâmicas algorítmicas. Conforme preconizado pela Organização Pan-Americana da Saúde, a exposição contínua a normas rígidas de gênero e a estilos de vida editados artificialmente nas telas gera uma lacuna intransponível entre a realidade socioeconômica vivida pelo adolescente e as suas aspirações idealizadas para o futuro. Esse descompasso entre as possibilidades reais do cotidiano e a ilusão de perfeição veiculada nas mídias sociais gera um sentimento crônico de inadequação e desesperança. O jovem passa a perceber sua própria existência como um fracasso comparativo, o que alimenta o núcleo cognitivo da depressão (caracterizado pela tríade de visão negativa de si, do mundo e do futuro), desencadeando estados profundos de desamparo aprendido e angústia existencial (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2025).

Em consonância com a análise epidemiológica global, as notas técnicas publicadas pelo Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz, 2026) advertem que o uso indiscriminado de telas altera a ecologia do desenvolvimento juvenil. A Fiocruz reforça que, mais do que meramente monitorar o tempo de permanência online, as redes de apoio devem assegurar que os adolescentes mantenham-se subjetivamente presentes em seus vínculos afetivos e no território geográfico e social em que habitam. A hiperconectividade atua alienando o jovem de suas experiências comunitárias reais, privando-o do desenvolvimento pleno de competências interpessoais e da construção de laços de solidariedade presencial. Portanto, as intervenções de promoção de saúde devem considerar os contextos socioeconômicos e territoriais das famílias, evitando a culpabilização exclusiva dos indivíduos e fornecendo suporte psicossocial integrado para restabelecer o equilíbrio entre a vida conectada e as vivências offline (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2026).

Por fim, o ambiente virtual, devido às suas características de desindividuação e à aparente sensação de anonimato ou distanciamento físico proporcionada pelas telas, diminui as barreiras empáticas e potencializa formas agudas de violência interpessoal, como o cyberbullying. Bastos, Lopes Júnior e Mendonça (2024) enfatizam que os impactos psicológicos sofridos pelas vítimas de linchamentos virtuais, exclusão proposital de grupos ou vazamento de informações privadas são devastadores, uma vez que a agressão na internet não cessa ao término do período escolar; ela acompanha o adolescente dentro de seu próprio lar em tempo integral. A exposição pública crônica e a humilhação digital corroem as defesas psíquicas do jovem, atuando como potentes gatilhos para episódios depressivos maiores. Além disso, o consumo colateral de conteúdos digitais que romantizam ou glorificam práticas de automutilação em fóruns e comunidades virtuais pode funcionar como um mecanismo de contágio social, validando e disseminando condutas autolesivas como resposta à dor psíquica intensa, culminando, em casos extremos, na evolução para ideações, planejamentos e tentativas de suicídio (BASTOS; LOPES JÚNIOR; MENDONÇA, 2024).

5 CONCLUSÃO

A evidência científica sintetizada nesta revisão permite concluir que as redes sociais atuam como fatores importantes para a modulação da saúde mental dos adolescentes, apresentando uma associação correlativa com o agravamento de sintomas de ansiedade e depressão quando utilizadas de forma excessiva e desregulada. Embora as plataformas digitais carreguem um potencial intrínseco de conectividade positiva e suporte social comunitário, os seus impactos negativos sobressaem-se diante

de padrões de uso compulsivos, exposição a padrões estéticos irrealistas, fenômenos de hipervigilância como o FoMO e episódios de violência virtual como o cyberbullying.

Para mitigar essa crise epidemiológica silenciosa, faz-se imperiosa a formulação de intervenções coordenadas e multissetoriais. No âmbito familiar, preconiza-se o estabelecimento de uma mediação parental ativa, com a estipulação de limites claros de tempo de tela e a restrição do uso de dispositivos eletrônicos nos períodos que antecedem o sono. No ambiente escolar, as instituições devem incorporar em suas matrizes programáticas debates voltados à literacia digital crítica, capacitando os discentes a compreenderem o funcionamento dos algoritmos, a identificarem práticas de assédio virtual e a desconstruírem os padrões de vida idealizados nas telas.

Por fim, os profissionais de saúde mental e pediatras devem integrar rotineiramente em suas anamneses a avaliação dos hábitos digitais dos pacientes, identificando precocemente sinais de dependência ou sofrimento psíquico associados, alinhando-se às diretrizes da OMS e Fiocruz para evitar a medicalização excessiva e priorizar o restabelecimento dos vínculos presenciais. Somente através do fomento ao equilíbrio entre as experiências online e offline será possível salvaguardar o desenvolvimento psicossocial saudável e a integridade emocional das futuras gerações diante dos desafios perenes da era digital.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, M. I. P.; OLIVEIRA, M. E. B. A influência das mídias sociais na construção da autoimagem do adolescente: uma revisão de literatura. *ReGeo*, v. 16, n. 4, e007, 2023.

BASTOS, H. K. B. F. S.; LOPES JÚNIOR, H. M. P.; MENDONÇA, F. C. O impacto da exposição a redes sociais na saúde mental de jovens adolescente com enfoque no Instagram. *REASE*, v. 10, n. 11, p. 15883-15895, 2024.

COURTE JUNIOR, W. P. *et al.* Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. *BJIHS*, v. 6, n. 10, p. 4181-4196, 2024.

DIAS, I. M. *et al.* Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de Ansiedade e Depressão em adolescentes. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 1-15, 2024.

FELIPPE, A. M.; MICHELON, L. J. Ansiedade digital: efeitos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de jovens. *Revista ARACÊ*, v. 7, n. 6, p. 32928-32941, 2025.

FERREIRA, E. Z. *et al.* A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *REBEN*, v. 73, n. 2, e20190124, 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz). IFF. Postagens: Uso de Redes Sociais e Telas por Adolescentes. Rio de Janeiro, 16 jan. 2026.

IFANGER, I. *et al.* Engajamento digital: ações informativas sobre a saúde mental. *Revista de Odontologia da UNESP*, v. 49, p. 32-40, 2021.

KELES, B.; MCCRAE, N.; GREALISH, A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, v. 25, n. 1, p. 79-93, 2020.

MCCRAE, N.; GETTINGS, S.; PURSSELL, E. Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence. *Adolescent Research Review*, v. 2, n. 4, p. 315-330, 2017.

NEVES, A. B. C. S. *et al.* Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes. *Id on Line v. 14, n. 51*, 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS). Saúde mental dos adolescentes. Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde, 2025.

SAIKIA, A. M. *et al.* Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress. *Journal of Family and Community Medicine*, v. 26, n. 2, p. 108-112, 2019.

SIQUEIRA, L. F. *et al.* O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *BJIHS*, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024.