

FACULDADES INTEGRADAS DE ARACRUZ – FAACZ

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

LUCAS HENRIQUES FERNANDES

MARCOS ANTONIO DONÁ

RONIELLY S. P. MONFARDINI

**EFEITOS PSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA
SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES**

ARACRUZ

2025

LUCAS HENRIQUES FERNANDES

MARCOS ANTONIO DONÁ

RONIELLY S. P. MONFARDINI

**EFEITOS PSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA
SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado às
Faculdades Integradas de Aracruz – FAACZ,
como requisito parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof^ª. Me. Jallana Rios Matos

ARACRUZ

2025

LUCAS HENRIQUES FERNANDES

MARCOS ANTONIO DONÁ

RONIELLY MONFARDINI

**EFEITOS PSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA
SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado às Faculdades Integradas de Aracruz
(FAACZ), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

RESULTADO: APROVADO

NOTA: 9.7

Aracruz, ES, 03 dezembro de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Jallana Rios Matos
FAACZ

Mercedes Silvério Gomes
FAACZ

Stéfani Martins Pereira
FAACZ

DEDICATÓRIA

Às mentes que ousam habitar as complexidades da alma e que, na busca por sentido, encontram na escuta e no acolhimento a mais nobre das revoluções. Que esta jornada seja o eco de uma profunda e incessante busca por compreender o humano em sua essência e que a empatia, o rigor e a ética sejam as bússolas para todas as travessias que virão.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser a fonte de toda a força, sabedoria e resiliência que nos guiaram ao longo desta jornada. Às nossas famílias, pelo amor, dedicação e por serem o alicerce fundamental em cada etapa da nossa formação. Às nossas esposas, pelo apoio incondicional e pela compreensão nos momentos de desafio. Expressamos nossa profunda gratidão aos professores e à instituição, que, com seu conhecimento, paciência e estímulo constante, tornaram a concretização deste trabalho possível.

EPÍGRAFE

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

(Carl Jung)

RESUMO

Este estudo analisa os efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes, população particularmente vulnerável às dinâmicas da cultura digital. Trata-se de pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, desenvolvida mediante revisão sistemática da literatura fundamentada no protocolo PRISMA 2020. Foram consultadas seis bases de dados (SciELO, BVS, PubMed, CAPES, PsycINFO, Google Scholar), resultando na análise de 25 estudos selecionados de 68 registros iniciais, publicados entre 2019 e 2025, complementados por referenciais fundacionais da Psicologia do Desenvolvimento (Erikson, Piaget), Sociologia Contemporânea (Bauman, Turkle) e Neurobiologia da Recompensa. Os resultados evidenciam que o ambiente digital intensifica desafios desenvolvimentais próprios da adolescência através de três eixos interconectados: (1) distorção no processo de construção da identidade, mediado por métricas de validação externa; (2) ativação de mecanismos neurobiológicos de recompensa que geram dependência de gratificação instantânea; e (3) fragilização dos vínculos interpessoais, criando paradoxo entre hiperconectividade e solidão. Observou-se associação significativa entre uso excessivo e aumento de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Identificaram-se padrões de vulnerabilidade específicos por gênero que refletem processos de socialização cultural: entre adolescentes do sexo feminino, observou-se suscetibilidade particular à pressão estética, manifestando-se predominantemente como insatisfação corporal e sintomas depressivos; entre adolescentes do sexo masculino, identificou-se vulnerabilidade característica à competitividade online, manifestando-se predominantemente como ansiedade relacionada a desempenho. A análise identificou três perfis de uso problemático (viciado em validação, observador passivo e vítima de cyberbullying), cada qual demandando abordagens interventivas específicas. Conclui-se que a compreensão interdisciplinar do fenômeno reforça a necessidade urgente de estratégias integradas: intervenção clínica, programas de letramento midiático, protocolos de triagem em serviços de saúde e orientação familiar, visando promover uso consciente das tecnologias digitais e favorecer o desenvolvimento integral dos adolescentes na contemporaneidade.

Palavras-chave: Adolescência; Psicologia; Redes sociais; Saúde mental.

ABSTRACT

This study analyzes the psychological effects of excessive social media use on adolescent mental health, a population particularly vulnerable to the dynamics of digital culture. This qualitative, exploratory research employed a systematic literature review based on the PRISMA 2020 protocol. Six databases (SciELO, BVS, PubMed, CAPES, PsycINFO, and Google Scholar) were consulted, resulting in the analysis of 25 studies selected from 68 initial records published between 2019 and 2025, complemented by foundational references from Developmental Psychology (Erikson, Piaget), Contemporary Sociology (Bauman, Turkle), and Neurobiology of Reward. Results demonstrate that the digital environment intensifies developmental challenges inherent to adolescence through three interconnected axes: (1) distortion in identity construction processes, mediated by external validation metrics; (2) activation of neurobiological reward mechanisms generating dependence on instant gratification; and (3) weakening of interpersonal bonds, creating a paradox between hyperconnectivity and loneliness. Significant associations were observed between excessive use and increased anxiety, depression, and sleep disorders. Gender-specific vulnerability patterns reflecting sociocultural processes were identified: among female adolescents, particular susceptibility to aesthetic pressure was observed, manifesting predominantly as body dissatisfaction and depressive symptoms; among male adolescents, characteristic vulnerability to online competitiveness was identified, manifesting predominantly as performance-related anxiety. The analysis identified three problematic use profiles, validation addict, passive observer, and cyberbullying victim, each requiring tailored intervention approaches. Findings underscore the urgent need for integrated strategies including clinical intervention, media literacy programs, screening protocols in health services, and family guidance to promote conscious digital technology use and support healthy adolescent development in contemporary society.

Keywords: Adolescence. Mental health. Psychology. Social media.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Psicologia do desenvolvimento: a adolescência como período de transformações	11
2.2 Sociologia da modernidade líquida: redes sociais e cultura da exposição	139
2.3 Neurobiologia da recompensa e mecanismos de dependência digital	25
2.4 Uso de redes sociais e seus impactos na saúde mental dos adolescentes	197
3 METODOLOGIA.....	35
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	38
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	45

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais representam uma das mais significativas transformações culturais e tecnológicas do século XXI, consolidando-se como um dos principais meios de interação social, publicidade e marketing da contemporaneidade. Diante da crescente presença dessas plataformas no cotidiano, tornam-se cada vez mais evidentes os impactos que o uso excessivo pode gerar na saúde mental, especialmente entre adolescentes, grupo particularmente sensível às influências do ambiente digital.

A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), compreende o período dos 10 aos 19 anos e caracteriza-se por intensas transformações físicas (puberdade), cognitivas (desenvolvimento do pensamento abstrato), emocionais (regulação afetiva) e sociais (reconfiguração de vínculos e busca de autonomia). Trata-se de uma fase marcada pela construção da identidade e pela busca de pertencimento, fatores que tornam os jovens mais suscetíveis à influência de uma cultura digital baseada na exposição e na validação externa (Erikson, 1968; Papalia e Feldman, 2013; OMS, 2023).

Dados recentes reforçam a importância de compreender essa relação. A OMS (2022) aponta que cerca de 16% dos adolescentes no mundo apresentam algum transtorno mental, sendo a ansiedade, a depressão e os distúrbios do sono os mais prevalentes. De forma complementar, o Instituto Gallup (2021) indica que os adolescentes estão entre os grupos que mais utilizam redes sociais globalmente, com média superior a quatro horas diárias. Tais números revelam um cenário que exige atenção de pesquisadores, educadores e profissionais da saúde. Embora as plataformas digitais ofereçam amplas oportunidades de interação, expressão e acesso à informação, a pesquisa de Keles, McCrae e Grealish (2020) demonstra associação significativa entre o uso excessivo e impactos negativos na saúde mental de adolescentes. A compreensão dessas dinâmicas é fundamental para favorecer o desenvolvimento emocional saudável e prevenir repercussões que podem se estender até a vida adulta.

Nesse sentido, este estudo revisa a literatura científica recente sobre os efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais em adolescentes, com o intuito de compreender suas repercussões para o bem-estar psicológico e o uso saudável das tecnologias digitais. Diante desse contexto, formula-se o seguinte problema de pesquisa: quais são os principais efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes, segundo a literatura científica recente?

Para responder a essa questão, estabelece-se como objetivo geral analisar os efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes. Como objetivos específicos, definem-se: (a) descrever os fatores psicológicos, sociológicos e neurobiológicos que favorecem o engajamento elevado de adolescentes nas redes sociais; (b) identificar e caracterizar os efeitos psicológicos mais recorrentes, ansiedade, depressão, baixa autoestima e alterações do sono, associados a esse uso excessivo e; (c) analisar os processos pelos quais as redes sociais influenciam, modulam ou distorcem a formação da autoimagem nessa etapa do desenvolvimento.

Este trabalho está organizado em cinco capítulos. Após esta introdução, o Capítulo 2 apresenta a fundamentação teórica, reunindo contribuições da Psicologia do Desenvolvimento, da Sociologia Contemporânea e da Neurobiologia da Recompensa. O Capítulo 3 descreve os procedimentos metodológicos, baseados no protocolo PRISMA para revisão sistemática da literatura. O Capítulo 4 expõe a análise dos resultados, articulando os achados empíricos aos referenciais teóricos. Por fim, o Capítulo 5 apresenta as considerações finais, sintetizando as principais contribuições do estudo e sugerindo caminhos para investigações futuras.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO: A ADOLESCÊNCIA COMO PERÍODO DE TRANSFORMAÇÕES

A adolescência é um período de transição fundamental no desenvolvimento humano, caracterizado por intensas e complexas mudanças que moldam o indivíduo em suas múltiplas dimensões: física, cognitiva, social e emocional. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) define essa fase da vida, que se estende dos 10 aos 19 anos, como um tempo crítico para a formação da identidade pessoal e social. A OMS (2021) destaca a urgência de abordar os desafios inerentes a essa etapa, revelando que aproximadamente um em cada sete adolescentes (16%) enfrenta algum tipo de transtorno mental. Essa estatística reforça a necessidade de atenção aos fatores de risco e, sobretudo, de investimento em fatores de proteção para garantir um desenvolvimento saudável.

Embora os termos adolescente e jovem sejam frequentemente utilizados de forma intercambiável no senso comum, faz-se necessária a distinção conceitual entre ambos. A adolescência, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), corresponde ao período dos 10 aos 19 anos de idade, sendo marcada por intensas transformações biopsicológicas e pelo processo de construção da identidade, conforme proposto por Erikson (1968). Já o conceito de juventude possui fundamentação predominantemente sociológica e abrange, de modo geral, a faixa etária entre 15 e 29 anos, enfatizando as transições sociais, educacionais e econômicas para a vida adulta.

Neste estudo, adota-se especificamente o conceito de adolescência, ancorado na Psicologia do Desenvolvimento, por três razões principais: (1) o foco nas transformações desenvolvimentais próprias dessa etapa do ciclo vital; (2) o alinhamento com a literatura científica internacional na área da saúde mental; e (3) a maior vulnerabilidade dessa faixa etária aos impactos psicossociais associados ao uso das redes sociais. Quando forem citados estudos que utilizem o termo jovens para se referir a amostras cuja faixa etária corresponda ao período dos 10 aos 19 anos, o termo original dos autores será mantido; contudo, a análise proposta neste trabalho permanece centrada no conceito de adolescência. A jornada de autodescoberta durante a adolescência é um processo multifacetado, analisado por diversas teorias psicológicas. No plano cognitivo, Piaget (1998) descreveu o estágio das operações formais, que emerge aproximadamente aos 11-12 anos, coincidindo com o início da adolescência. Essa transformação cognitiva ocorre simultaneamente a intensas mudanças biológicas (puberdade) e ao início da crise eriksoniana de identidade, criando convergência desenvolvimental que torna

esse período particularmente crítico. Nessa fase, o adolescente transcende o pensamento concreto e desenvolve a capacidade de raciocínio abstrato e hipotético-dedutivo. Essa nova habilidade mental permite ao jovem não apenas refletir sobre si mesmo, mas também questionar o mundo ao seu redor e explorar mentalmente diferentes possibilidades para o seu futuro. Segundo Piaget (1998), essa capacidade de abstração constitui a base sobre a qual o adolescente constrói sua identidade de forma mais complexa e refinada.

Em um nível psicossocial, Erikson (1968) ofereceu uma perspectiva complementar ao propor que o eixo central da adolescência é a crise de "identidade versus confusão de papéis". Para o autor, o adolescente se depara com a tarefa crucial de sintetizar suas experiências passadas, suas percepções atuais e suas expectativas futuras em um senso coerente e estável de quem ele é. Erikson (1968) enfatiza que essa crise identitária não é patológica, mas constitui etapa desenvolvimental necessária: o adolescente experimenta diferentes papéis sociais, valores e ideologias, testando-os em diversos contextos até encontrar uma identidade integrada que permita responder de forma coesa à questão "quem sou eu?". Este processo de experimentação de papéis, denominado por Erikson (1968) como "moratória psicossocial", representa período em que a sociedade permite ao jovem explorar identidades sem comprometimento definitivo. Segundo o autor, a resolução bem-sucedida desta crise resulta na virtude da fidelidade, capacidade de comprometer-se com valores, ideologias e relacionamentos escolhidos de forma autônoma. Por outro lado, a não resolução desta crise leva à confusão de papéis, caracterizada por dificuldade em estabelecer um senso estável de self, resultando em comportamentos como superidentificação com grupos ou líderes, ou isolamento social como defesa contra a fragmentação identitária (Erikson, 1968). Essa busca por uma identidade sólida, porém, não ocorre de forma isolada. Papalia e Feldman (2013) apontam que ela está intrinsecamente ligada a duas necessidades emocionais fundamentais: a autonomia e o pertencimento aos pares. Papalia e Feldman (2013) apontam que ela está intrinsecamente ligada a duas necessidades emocionais fundamentais: a autonomia e o pertencimento aos pares. Segundo as autoras, o adolescente precisa se separar gradualmente da dependência familiar para se tornar um indivíduo autônomo, ao mesmo tempo que busca aceitação em seu círculo social. Esses fatores são essenciais para a autoestima e o ajuste socioemocional, moldando como o jovem se percebe e interage com o mundo (Papalia e Feldman, 2013).

Nesse cenário em que a construção da identidade depende fortemente das relações interpessoais e da busca por reconhecimento social, o ambiente virtual passa a exercer um papel cada vez mais influente. As redes sociais, ao ampliarem os espaços de interação e exposição, transformam-se em novos contextos de validação e pertencimento. Conforme observam Nesi,

Choukas-Bradley e Prinstein (2018), as plataformas digitais expandem a audiência para além do círculo de amigos, expondo o adolescente a uma infinidade de vidas idealizadas e tornando a aprovação mensurável através de indicadores numéricos, como curtidas, comentários e seguidores. Nesse sentido, Orben (2020) argumenta que a interface entre vulnerabilidades individuais, como baixa autoestima, histórico de ansiedade ou dificuldades de regulação emocional, e o design das plataformas, com seus algoritmos de notificações e "feeds" infinitos, pode ser particularmente problemática. Segundo a autora, essa interação aumenta a probabilidade de uso excessivo e pode exacerbar os riscos emocionais e psicológicos associados a essa fase do desenvolvimento.

Diante desse cenário, a abordagem preventiva se torna imperativo. Livingstone e Smith (2014) destacam a importância de promover fatores de proteção que possam mitigar riscos e cultivar um uso mais consciente do ambiente digital. Twenge e Campbell (2018) reforçam que o perigo não reside no uso das redes sociais em si, mas sim no modo de uso. Segundo os autores, o tempo dedicado, o tipo de conteúdo consumido, os padrões de engajamento e a motivação por trás do uso são os elementos que distinguem uma experiência benéfica de uma prejudicial. Nesse contexto, Kardefelt-Winther (2014) observa que fatores como o apoio parental consistente, a manutenção de rotinas de sono adequadas e o desenvolvimento do letramento midiático, entendido como a capacidade de usar, analisar e produzir conteúdo de mídia de forma crítica, são cruciais para capacitar os adolescentes a transitarem de forma mais segura por essa complexa jornada de desenvolvimento.

2.2 SOCIOLOGIA DA MODERNIDADE LÍQUIDA: REDES SOCIAIS E CULTURA DA EXPOSIÇÃO

As redes sociais digitais configuram-se como plataformas virtuais para criação e compartilhamento de conteúdo e também como espaços privilegiados de expressão pessoal, social e de construção de identidades online, transformando profundamente a forma como as pessoas se comunicam e interagem. Boyd (2014) argumenta que o surgimento e popularização de aplicativos como Instagram, TikTok e Snapchat, impulsionados pela universalização do acesso via dispositivos móveis, consolidaram-se como parte da rotina diária de adolescentes globalmente.

No contexto brasileiro, o TIC Kids Online Brasil (2023) revela que o acesso à internet é praticamente universal entre adolescentes de 9 a 17 anos, com 93% acessando diariamente, principalmente via celular. As atividades de comunicação e redes sociais figuram entre as mais

frequentes, com tempo médio superior a 4 horas diárias. Esse cenário, segundo Castells (2015), delineia um cotidiano digital intenso, onde a sociabilidade adolescente é mediada por telas.

No plano sociológico, essa transformação encontra fundamentação teórica robusta na teoria da modernidade líquida de Zygmunt Bauman (2001). Para compreender adequadamente a relação entre adolescentes e redes sociais, faz-se necessário explorar em profundidade o conceito baumaniano e suas manifestações específicas no ambiente digital. Bauman (2001) estabelece distinção entre modernidade "sólida" e "líquida". Na modernidade sólida, prevaleciam estruturas duradouras, relações estáveis e identidades relativamente fixas. A passagem para a modernidade líquida caracteriza-se por três transformações fundamentais que impactam diretamente a adolescência. A primeira transformação refere-se à primazia da aparência sobre a essência. Bauman (2001, p. 98) afirma que "na sociedade líquida, o 'ser' é substituído pelo 'parecer ser'".

A identidade deixa de ser construída através de experiências autênticas e passa a ser performada como mercadoria a ser constantemente atualizada e "vendida" no mercado social. Para o adolescente em plena crise eriksoniana de construção identitária (Erikson, 1968), essa liquidez identitária torna-se especialmente problemática: em vez de integrar experiências vividas em um senso coerente de self, o adolescente fragmenta-se em múltiplas performances digitais otimizadas para diferentes audiências. A segunda transformação diz respeito à fragilidade dos vínculos interpessoais.

Bauman (2001, p. 112) observa que as relações humanas são concebidas como "conexões" que podem ser facilmente estabelecidas e desfeitas, seguindo a lógica consumista do "usar e descartar". O autor argumenta que "a modernidade líquida é uma civilização do excesso, da superfluidade e do refugo", característica que se manifesta de forma paradigmática nas redes sociais, onde é possível ter centenas de "amigos" e milhares de "seguidores" sem estabelecer vínculos profundos com qualquer deles. A terceira transformação refere-se ao individualismo consumista, no qual o indivíduo é simultaneamente consumidor e mercadoria. Bauman (2001) sustenta que na modernidade líquida, cada pessoa deve se tornar um "produto vendável" no mercado social, em constante esforço de autopromoção e atualização de sua "marca pessoal".

As plataformas digitais constituem a materialização tecnológica mais perfeita da modernidade líquida teorizada por Bauman. Essa conexão não é superficial ou metafórica, mas estrutural, manifestando-se em dimensões específicas que afetam particularmente a população adolescente. A lógica líquida do "parecer" encontra nas redes sociais seu dispositivo operacional ideal. Curtidas, seguidores, visualizações e compartilhamentos transformam a existência

humana em dados quantificáveis e comparáveis. Sibilía (2008) denomina esse fenômeno como "show do eu", no qual a intimidade é transformada em espetáculo público. Para o adolescente, em plena fase de desenvolvimento do pensamento abstrato (Piaget, 1998) e da capacidade de imaginar como outros o percebem, essas métricas tornam-se proxy mensurável e obsessivo de valor pessoal. Como observa Bauman (2001), nessa lógica, o indivíduo vale o quanto consegue se fazer notar e consumir atenção alheia. O conceito de "amizade" nas redes sociais ilustra perfeitamente a fragilidade dos vínculos líquidos teorizados por Bauman.

Adicionar ou remover "amigos" com um clique materializa tecnologicamente a facilidade de estabelecer e dissolver conexões que Bauman (2001) identifica como característica central da modernidade líquida. Boyd (2014) observa que adolescentes podem ter centenas de "amigos" digitais, mas experimentam solidão profunda, fenômeno que Bauman antecipou ao teorizar que a modernidade líquida produz paradoxalmente abundância de conexões superficiais e escassez de vínculos profundos.

As plataformas amplificam essa dinâmica ao tornarem a "desfriendização" tão simples quanto a amizade, eliminando o custo social de romper vínculos que existia nas interações face a face. Na modernidade líquida, segundo Bauman (2001), a identidade deixa de ser projeto de vida inteira e torna-se série de performances temporárias que precisam ser constantemente renovadas. As redes sociais operacionalizam essa liquidez através de algoritmos que priorizam novidade: conteúdo de ontem é obsoleto, curtidas de semana passada não sustentam o valor presente. Para o adolescente, em fase crítica de consolidação identitária descrita por Erikson (1968), essa demanda por atualização perpétua impede a cristalização de um senso estável de self. Em vez de construir identidade através da integração progressiva de experiências (processo eriksoniano), o adolescente digital vive em fragmentação identitária permanente, curando diferentes personas para diferentes plataformas e audiências.

A relação entre modernidade líquida e o fenômeno do uso passivo das redes sociais merece análise aprofundada, pois ilustra mecanismo específico pelo qual a liquidez baumaniana produz sofrimento psíquico. Verduyn et al. (2015) demonstraram experimentalmente que o "scroll" passivo, quando o usuário apenas observa conteúdos sem interagir, deteriora significativamente o bem-estar afetivo. Esse achado empírico pode ser compreendido teoricamente à luz de Bauman: o usuário passivo está em estado de consumo líquido perpétuo. Bauman (2001) argumenta que a sociedade de consumo não promove satisfação das necessidades, mas perpetua estado de insatisfação constante, no qual cada desejo supostamente saciado gera novos desejos.

Nas redes sociais, o adolescente passivo consome vidas alheias cuidadosamente editadas (férias perfeitas, corpos ideais, sucesso constante) sem estabelecer conexões genuínas. Cada imagem consumida não sacia, mas intensifica a sensação de inadequação: "todos estão vivendo vidas extraordinárias, exceto eu". Essa dinâmica produz o que Bauman chama de "mal-estar da pós-modernidade": o indivíduo está simultaneamente conectado a milhares e profundamente solitário, pois as conexões são superficiais demais para gerar o pertencimento autêntico que Erikson (1968) identifica como necessidade desenvolvimental crítica da adolescência. As conexões líquidas não saciam a necessidade de vínculos profundos, pelo contrário, sua abundância torna a ausência de profundidade ainda mais dolorosa.

Przybylski et al. (2013) descrevem o fenômeno do Fear of Missing Out (medo de ficar de fora, FOMO) como a ansiedade pela conexão permanente. Os autores explicam que o adolescente pode sentir desconforto ao perceber que seus pares vivenciam experiências das quais ele se sente ausente, alimentando verificações compulsivas das plataformas. Do ponto de vista baumaniano, o FOMO não é mero desconforto psicológico individual, mas sintoma estrutural da modernidade líquida. Bauman (2001) argumenta que a liquidez gera ansiedade permanente de estar "perdendo o bonde", como tudo é efêmero e rapidamente substituível, há pressão constante de estar presente em todos os momentos relevantes.

Nas redes sociais, essa ansiedade é algoritmicamente intensificada: o feed infinito garante que sempre haverá algo acontecendo, sempre haverá experiências das quais se está ausente. Para o adolescente, cuja necessidade de pertencimento ao grupo de pares é desenvolvimentalmente intensificada (Papalia e Feldman, 2013), o FOMO adquire dimensão existencial. Não se trata apenas de perder uma festa, mas de ser excluído da própria existência social compartilhada do grupo. Bauman (2001) observa que na modernidade líquida, ser invisível equivale a não existir socialmente, e as redes sociais materializam essa lógica: quem não está online, quem não é marcado nas fotos, quem não aparece nas stories, literalmente não existe no registro coletivo daquela experiência.

Turkle (2017) complementa a análise baumaniana ao destacar um paradoxo central da era digital: "quanto mais conectados estamos digitalmente, mais solitários nos tornamos" (p. 154, tradução nossa). A autora argumenta que a comunicação mediada por telas tende a empobrecer a qualidade dos vínculos, substituindo interações humanas genuínas por trocas rápidas, editadas e performáticas. A contribuição de Turkle (2017) articula-se perfeitamente com Bauman: se a modernidade líquida torna os vínculos frágeis (Bauman), a mediação digital intensifica essa fragilidade ao remover elementos essenciais da comunicação humana profunda, linguagem corporal, olhar nos olhos, silêncios compartilhados, vulnerabilidade não editada.

O que Turkle chama de "empobrecimento dos vínculos" é a operacionalização digital da liquidez baumaniana. Para adolescentes, essa dinâmica é especialmente prejudicial. Turkle (2017) observa que a capacidade de manter conversas profundas, interpretar nuances emocionais e construir empatia desenvolve-se através de interações face a face prolongadas e não editadas, exatamente o tipo de interação que as redes sociais substituem. Quando o adolescente passa 4 horas diárias em telas (Tic Kids Online Brasil, 2023) e proporcionalmente menos tempo em interações presenciais profundas, ele não apenas vive a solidão paradoxal do presente, mas compromete o desenvolvimento de habilidades relacionais que Turkle considera fundamentais para vínculos autênticos ao longo da vida.

A articulação entre Bauman, Turkle, Sibilia e Boyd revela que as redes sociais não são meras ferramentas neutras de comunicação, mas dispositivos que operacionalizam e intensificam a lógica da modernidade líquida. Três conclusões teóricas emergem dessa análise. Primeira: as plataformas digitais não causam a liquidez relacional, elas materializam tecnologicamente uma lógica social prévia teorizada por Bauman. A fragilidade dos vínculos, a primazia da aparência e a mercantilização do self são características estruturais da modernidade líquida que existiriam independentemente das redes sociais.

Contudo, as plataformas tornam essa lógica mais intensa, mais visível e, crucialmente, mais inescapável. Segunda: adolescentes são duplamente vulneráveis: (1) vivencialmente, pois crescem inteiramente imersos na modernidade líquida digital, sem memória experiencial de formas alternativas de relacionamento; (2) desenvolvimentalmente, pois a liquidez intensifica-se justamente na fase em que Erikson (1968) identifica como crítica para consolidação identitária e construção de vínculos. Terceira: o paradoxo turkliano, hiperconectividade gerando solidão, não é contradição, mas consequência lógica da liquidez: quando vínculos são tão frágeis que podem ser dissolvidos com um clique, a quantidade de conexões não apenas falha em compensar a ausência de qualidade, mas intensifica a percepção dolorosa dessa ausência.

O adolescente com mil seguidores e nenhum amigo íntimo vivencia não a ausência de conexões, mas a presença excessiva de conexões inadequadas para atender necessidades desenvolvimentais de pertencimento profundo. Portanto, a teoria da modernidade líquida de Bauman (2001) não é apenas contexto histórico-social, mas chave interpretativa fundamental para compreender por que e como as redes sociais impactam tão profundamente a saúde mental de adolescentes contemporâneos. As plataformas digitais são a vitrine mais perfeita e inescapável da lógica líquida, e os adolescentes, em plena construção identitária, são os mais vulneráveis a seus efeitos.

2.3 NEUROBIOLOGIA DA RECOMPENSA E MECANISMOS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

A cultura da exposição é sustentada não apenas por fatores sociais e psicológicos, mas também por mecanismos neurobiológicos específicos. Sherman et al. (2016) demonstraram que sinais sociais positivos nas redes, como “curtidas” e comentários, ativam o sistema de recompensa cerebral, promovendo a liberação de dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e à motivação. Esse processo fortalece a aprendizagem por reforço e incentiva a repetição do comportamento de verificação.

Montag et al. (2015) esclarecem que esse fenômeno não implica um determinismo tecnológico ou causalidade direta das plataformas sobre a dependência, mas ajuda a compreender por que notificações e sistemas de feedback intermitente tornam a experiência atrativa, cíclica e potencialmente compulsiva, especialmente em cérebros em desenvolvimento. Adolescentes apresentam vulnerabilidade específica decorrente de uma assimetria maturacional: enquanto o sistema de recompensa apresenta hiper-reatividade a estímulos sociais, o córtex pré-frontal, responsável pelo controle inibitório, permanece em desenvolvimento até cerca dos 25 anos.

Essa configuração foi descrita por Montag et al. (2015) como a metáfora do “acelerador forte com freio fraco”: a resposta dopaminérgica a recompensas sociais é intensificada, enquanto a capacidade de inibição comportamental é reduzida. Como consequência, mesmo quando conscientes de prejuízos como privação de sono ou queda de rendimento, adolescentes apresentam maior dificuldade de autorregulação do que adultos (Rondon; Kanashiro, 2023). Esse padrão favorece a consolidação de ciclos de reforço positivos que se aproximam de quadros de dependência psicológica.

Silva Junior et al. (2022) corroboram essa perspectiva, demonstrando que o padrão de uso correlaciona-se com desfechos negativos específicos em saúde mental, como ansiedade e depressão. Os autores identificam padrões de vulnerabilidade distintos por gênero que refletem processos de socialização cultural interagindo com o sistema neurobiológico universal de busca de aprovação social: entre adolescentes do sexo feminino, observa-se vulnerabilidade particular à pressão estética e insatisfação corporal; entre adolescentes do sexo masculino, vulnerabilidade característica à competitividade e desempenho online.

Entre adolescentes do sexo feminino, observa-se maior vulnerabilidade à exposição a conteúdos de padrão estético, com associação mais frequente a insatisfação corporal e sintomas depressivos. Fardouly e Vartanian (2016) demonstraram que a exposição a imagens idealizadas distorce significativamente a autoimagem, e Comin et al. (2024) confirmam o impacto negativo

desse processo na autopercepção. Taboga e Santos Junior (2021) identificaram correlação mais intensa entre tempo de uso e sintomas depressivos entre meninas, mediada por preocupações estéticas.

Entre adolescentes do sexo masculino, destaca-se maior vulnerabilidade a dinâmicas digitais centradas em competitividade e desempenho, frequentemente associadas a sintomas de ansiedade. Silva Junior et al. (2022) apontam maior suscetibilidade masculina a ambientes digitais competitivos, especialmente em jogos e sistemas de ranqueamento. Taboga e Santos Junior (2021) identificaram correlação mais forte entre ansiedade e tempo de uso em meninos, particularmente em contextos ligados à performance.

Essas diferenças refletem a interação entre a necessidade desenvolvimental universal de aprovação pelos pares (Erikson, 1968; Papalia e Feldman, 2013) e normas socioculturais que, segundo Bauman (2001), atribuem valor diferenciado à aparência no caso das meninas e ao desempenho no caso dos meninos. As plataformas digitais tendem a amplificar tais pressões por meio de algoritmos de personalização de conteúdo (Orben, 2020).

Diante desse cenário, a American Psychiatric Association (2023) recomenda o uso supervisionado em idades precoces, atenção sistemática a grupos vulneráveis e o fortalecimento de competências digitais e socioemocionais. No contexto brasileiro, Santana et al. (2024) defendem a implementação de protocolos de triagem para identificação precoce de uso problemático, bem como programas de letramento midiático que favoreçam a compreensão crítica dos mecanismos de comparação social e promovam formas mais conscientes e seguras de navegação digital.

2.4 USO DE REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Para fins deste estudo, será considerado uso excessivo o tempo médio superior a 6 horas diárias de exposição às redes sociais. Embora não haja consenso universal sobre um limiar único (Valkenburg; Peter, 2013), este critério, inspirado em pesquisas de Twenge (2019) e Instituto Gallup (2021), é utilizado como referencial analítico para uniformizar a avaliação das evidências, reconhecendo que representa um ponto crítico para potenciais prejuízos à saúde mental. Importante destacar que Valkenburg e Peter (2013) enfatizam que o PADRÃO de uso (motivação, contexto, tipo de engajamento) pode ser mais determinante que o tempo absoluto.

No contexto brasileiro, o TIC Kids Online Brasil (2023) reforça a intensidade do fenômeno, revelando que 93% dos adolescentes até 17 anos acessam a internet diariamente, principalmente via celular. O uso de redes sociais é uma das atividades mais frequentes, com

tempo médio superior a 4 horas diárias. Os dados brasileiros, quando articulados às evidências internacionais, corroboram o cenário epidemiológico de alta prevalência identificado pela OMS (2022) e acrescentam especificidade preocupante: essa população já vulnerável (16% com transtornos diagnosticados) pode ter riscos AMPLIFICADOS pelo uso excessivo de redes sociais, conforme demonstram as associações identificadas nos estudos revisados.

Mais do que o tempo absoluto de tela, Valkenburg e Peter (2013) destacam a relevância de variáveis que ajudam a prever o bem-estar ou mal-estar associados ao uso. Segundo os autores, fatores como motivação de uso (busca de pertencimento, regulação emocional), padrões de engajamento (passivo vs. ativo), conteúdo consumido (estética corporal, autoajuda) e contexto social (supervisão familiar, normas da comunidade) são indicadores que, junto com o horário de uso (especialmente noturno), ajudam a compreender os impactos reais sobre a saúde mental. Verduyn et al. (2015) demonstram que o uso passivo (apenas "rolar" o *feed* sem interações) está particularmente associado a sentimentos de solidão e humor negativo, enquanto o uso ativo (comentar, compartilhar, interagir) pode ter efeitos neutros ou até positivos em alguns contextos.

O uso contínuo e excessivo das redes sociais tem sido associado a uma série de efeitos negativos sobre a saúde mental dos adolescentes. Fardouly e Vartanian (2016) identificam a comparação social como uma das principais vias de impacto, na qual a exposição a padrões idealizados de vida, corpo e sucesso presentes nos feeds cuidadosamente selecionados das plataformas pode distorcer a autoimagem e gerar sentimentos de inadequação. Comin et al. (2024) reforçam que essa exposição influencia negativamente a autoimagem dos adolescentes, levando à insatisfação corporal e ao desenvolvimento de percepção distorcida de si mesmos. Taboga e Santos Junior (2021) complementam que as redes sociais constroem métricas de valor pessoal baseadas em curtidas e seguidores, distorcendo a autoimagem dos jovens e tornando-os mais vulneráveis a sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

No nível psicológico, a ansiedade manifesta-se de diversas formas no contexto digital. Costa et al. (2023) descrevem o fenômeno da ansiedade virtual, caracterizada pela apreensão constante de estar excluído de experiências que os outros vivenciam online, levando a verificações repetidas e estado de estresse social permanente. As pressões de apresentação e o medo de julgamento, intensificados pelas métricas públicas, contribuem para um quadro de inquietação e irritabilidade (Siqueira et al., 2024). A American Psychiatric Association (2014), no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais / DSM-5*, reconhece o agravamento de quadros de ansiedade social decorrentes de interações virtuais excessivas, reforçando que essa angústia digital constitui preocupação clínica legítima.

A depressão também mantém uma relação significativa com o uso excessivo de redes sociais. Silva Junior et al. (2022) destacam que meta-análises recentes apontam associações pequenas, porém estatisticamente relevantes, entre o uso problemático das redes e sintomas depressivos em adolescentes. Embora ainda não haja consenso sobre a direção dessa relação, já que jovens com humor deprimido tendem a recorrer mais às redes, a consistência dos achados em estudos longitudinais e revisões sistemáticas indica a importância de identificar e acompanhar clinicamente grupos mais vulneráveis, especialmente aqueles com baixa autoestima ou histórico de vitimização.

A manifestação dos efeitos também varia conforme o gênero, aprofundando os padrões de vulnerabilidade anteriormente mencionados (seção 2.3). Enquanto a seção anterior identificou tipos distintos de vulnerabilidade, a análise específica das manifestações clínicas revela CORRELAÇÕES DIFERENCIAIS entre tempo de uso e sintomas específicos. Taboga e Santos Junior (2021) demonstram que não se trata apenas de vulnerabilidades gerais diferenciadas, mas de associações ESPECÍFICAS: entre adolescentes do sexo feminino, identificaram correlação estatisticamente mais forte entre depressão e tempo de uso, mediada por preocupações com pressão estética e comparação corporal; entre adolescentes do sexo masculino, correlação mais forte entre ansiedade e tempo de uso, mediada por contextos de competitividade e desempenho online. Essa especificidade sugere que mecanismos subjacentes podem diferir não neurologicamente, mas nos CAMINHOS pelos quais socialização de gênero interage com uso problemático: para meninas, uso passivo focado em comparação corporal (Fardouly; Vartanian, 2016) tende a ativar mais circuitos depressogênicos; para meninos, uso em contextos competitivos (Silva Junior et al., 2022) tende a ativar mais circuitos ansiogênicos. Santana et al. (2024) acrescentam que a comparação social impacta negativamente a autoestima e, em casos extremos, pode levar a comportamentos autolesivos, reforçando a gravidade dessas dinâmicas.

Outro efeito amplamente documentado é a piora do sono. Freitas et al. (2021) demonstram que o uso noturno de dispositivos e redes sociais se associa diretamente à latência aumentada para dormir, sono curto e piora da qualidade do sono. Segundo os autores, isso ocorre por múltiplas vias: deslocamento de tempo (tempo gasto online reduz horas de sono), ativação cognitivo-emocional (conteúdos estressantes antes de dormir) e, no nível neurobiológico, efeito da luz azul das telas sobre a supressão da melatonina e desregulação do ritmo circadiano. Siqueira et al. (2024) reforçam que problemas de sono figuram entre as consequências mais frequentes do uso exagerado das plataformas digitais. As diretrizes clínicas

têm reforçado a importância da higiene do sono digital, recomendando evitar telas na hora de deitar e estabelecer limites consistentes (American Psychiatric Association, 2023).

Os achados teóricos apresentados evidenciam a complexidade do fenômeno estudado, demonstrando que o uso excessivo das redes sociais na adolescência constitui questão multifacetada que demanda abordagem interdisciplinar. A convergência entre as perspectivas do desenvolvimento psicológico, da sociologia contemporânea e da neurobiologia da recompensa fundamenta a necessidade de investigação sistemática da literatura científica recente, conforme será detalhado nos procedimentos metodológicos a seguir.

2.5 Integração teórica: Modelo multinível do uso problemático de redes sociais na adolescência

As seções anteriores apresentaram três perspectivas teóricas distintas para compreender o fenômeno do uso excessivo de redes sociais por adolescentes: Psicologia do Desenvolvimento (2.1), Sociologia da Modernidade Líquida (2.2) e Neurobiologia da Recompensa (2.3). Esta seção articula essas perspectivas em modelo integrativo, demonstrando como teorias de diferentes campos do conhecimento convergem para explicar por que adolescentes, especificamente, são tão vulneráveis aos efeitos das plataformas digitais na era contemporânea.

2.5.1 Pergunta Integradora e Modelo de Três Níveis

A questão central que orienta esta integração é: por que ADOLESCENTES, e não outras faixas etárias, apresentam vulnerabilidade particular aos efeitos negativos do uso excessivo de redes sociais?

A resposta exige articulação de três níveis de análise complementares, que não são meramente justapostos, mas INTERATIVOS:

NÍVEL MICRO: NEUROBIOLÓGICO (Sistema de Recompensa): Sherman et al. (2016) demonstram que curtidas e feedbacks positivos ativam o sistema dopaminérgico, gerando aprendizagem por reforço. Montag et al. (2015) acrescentam que cérebros em desenvolvimento são particularmente vulneráveis. A vulnerabilidade neurobiológica adolescente é DUPLA:

1) **IMATURIDADE DO CÓRTEX PRÉ-FRONTAL:** responsável pelo controle inibitório e regulação de impulsos, essa região cerebral só amadurece plenamente por volta dos 25 anos. O adolescente SABE cognitivamente que deveria limitar o uso, mas os sistemas de controle neurológico são insuficientes para resistir ao reforço dopaminérgico.

2) **HIPERSENSIBILIDADE A RECOMPENSAS SOCIAIS:** Durante a adolescência, há aumento específico na sensibilidade a recompensas sociais (aprovação de pares), não apenas

recompensas em geral. Curtidas e comentários não são recompensas genéricas, são VALIDAÇÃO SOCIAL quantificada, ativando circuitos neurais particularmente potentes nessa fase.

NÍVEL MESO: PSICOLÓGICO (Desenvolvimento Identitário): Erikson (1968) estabelece que a tarefa desenvolvimental central da adolescência é resolver a crise "identidade versus confusão de papéis". Piaget (1998) demonstra que essa fase coincide com aquisição de pensamento abstrato. Essa combinação cria vulnerabilidade psicológica específica:

- O adolescente PODE imaginar múltiplas versões possíveis de si mesmo (Piaget, operações formais);
- Mas PRECISA escolher/consolidar quem será (Erikson, resolução da crise identitária);
- Essa consolidação DEPENDE de validação externa do grupo de pares (Papalia & Feldman, 2013).

Quando essa validação migra para o ambiente digital, onde é quantificada, algoritmicamente mediada e publicamente visível, o processo eriksoniano de construção identitária é fundamentalmente alterado: o "eu" deixa de ser integração progressiva de experiências autênticas e torna-se curadoria de persona digital otimizada para aprovação mensurável.

NÍVEL MACRO: SOCIOCULTURAL (Modernidade Líquida): Bauman (2001) teoriza que vivemos em era de relações líquidas, identidades fragmentadas e primazia da aparência. As redes sociais não CRIAM essa liquidez, mas OPERACIONALIZAM tecnologicamente uma lógica social prévia. Para adolescentes, isso significa:

- A crise eriksoniana, que já era complexa, torna-se ainda mais problemática; quando ocorre em contexto onde identidade deve ser constantemente atualizada (liquidez);
- A necessidade de pertencimento, já intensa desenvolvimentalmente, é frustrada por conexões que Bauman descreve como abundantes mas superficiais;
- A validação social, necessária para resolução da crise identitária, torna-se efêmera e insaciável (Turkle, 2017).

2.5.2 Interação Entre os Níveis: Não é Soma, é Multiplicação

O modelo proposto não sugere que efeitos sejam meramente ADITIVOS (neurobiologia + psicologia + sociologia), mas INTERATIVOS E MULTIPLICATIVOS. Cada nível AMPLIFICA os outros:

INTERAÇÃO 1: Neurobiologia ↔ Psicologia: A liberação de dopamina (neurobiologia) é particularmente potente PORQUE ocorre em fase de intensa necessidade de validação social (psicologia). Não é dopamina genérica, mas dopamina de APROVAÇÃO SOCIAL, exatamente o que o adolescente em crise eriksoniana mais necessita. O reforço neurobiológico torna-se vicioso PORQUE atende (temporariamente) uma necessidade desenvolvimental crítica.

INTERAÇÃO 2: Psicologia ↔ Sociologia: A crise de identidade eriksoniana (psicologia) sempre existiu. Mas na modernidade líquida (sociologia), ela adquire característica nova: não há possibilidade de resolução estável. Bauman (2001) argumenta que identidade líquida deve ser perpetuamente atualizada. Isso significa que o adolescente NUNCA resolve a crise eriksoniana, ela se torna condição permanente de incerteza identitária.

INTERAÇÃO 3: Neurobiologia ↔ Sociologia: Os mecanismos de reforço dopaminérgico (neurobiologia) são explorados intencionalmente pelo design das plataformas, que operam segundo lógica da modernidade líquida (sociologia): maximizar engajamento (= tempo de uso = receita publicitária) através de recompensas variáveis, notificações estratégicas e scroll infinito. A vulnerabilidade neurobiológica adolescente é MONETIZADA pela lógica líquida corporativa.

2.5.3 Exemplo Integrado: Caso Aplicado

Para ilustrar a integração dos três níveis, consideremos caso concreto: SITUAÇÃO: Adolescente de 15 anos posta selfie no Instagram às 22h e verifica compulsivamente as curtidas até 2h da madrugada, resultando em sono insuficiente e humor deprimido no dia seguinte.

ANÁLISE NÍVEL MICRO (Neurobiologia: Sherman et al., 2016): Cada curtida = pico dopaminérgico. Intervalo variável de reforço (às vezes 10 curtidas/minuto, às vezes nenhuma) cria padrão viciante. Córtex pré-frontal imaturo = incapacidade de resistir à compulsão de verificar, apesar de saber racionalmente que deveria dormir.

ANÁLISE NÍVEL MESO (Psicologia: Erikson, 1968): Está em plena crise "identidade vs. confusão": "Sou bonita? Sou aceita? Quem sou eu?". Capacidade piagetiana de pensamento abstrato permite IMAGINAR como outros a veem (audiência imaginária), mas também gera ansiedade sobre essa percepção. Curtidas são proxy mensurável de resposta à pergunta existencial "Eu valho?".

ANÁLISE NÍVEL MACRO (Sociologia: Bauman, 2001): Na modernidade líquida, beleza/valor são performances temporárias. Selfie de ontem é obsoleta; precisa postar

novamente amanhã. Algoritmo prioriza novidade, reforçando liquidez. Mil curtidas não geram amizade profunda (Turkle, 2017), apenas validação efêmera que requer renovação constante.

O comportamento compulsivo observado não pode ser compreendido através de reducionismos explicativos isolados. Não se trata apenas de "falta de força de vontade", como sugeriria um reducionismo psicológico simplista, nem apenas de "vício neurológico", conforme proporia um reducionismo biológico, tampouco apenas de "alienação social", segundo interpretação de um reducionismo sociológico. Trata-se, fundamentalmente, da convergência de três dimensões interdependentes: a vulnerabilidade cerebral característica desta fase do desenvolvimento, marcada pelo córtex pré-frontal imaturo e pela hipersensibilidade do sistema de recompensas a feedbacks sociais; a crise desenvolvimental eriksoniana, na qual o adolescente necessita da validação externa como matéria-prima para construir sua identidade; e o contexto sociocultural da modernidade líquida baumaniana, que torna a validação efêmera e a identidade permanentemente instável. Cada um desses fatores, isoladamente, seria insuficiente para produzir o comportamento problemático observado. É precisamente a interação sinérgica entre vulnerabilidade neurobiológica, necessidade desenvolvimental e configuração sociocultural que cria a vulnerabilidade específica da adolescência contemporânea ao uso excessivo das redes sociais.

2.5.4 Implicações do Modelo Integrativo

Este modelo multinível tem implicações teóricas e práticas importantes:

IMPLICAÇÃO TEÓRICA 1: Necessidade de Interdisciplinaridade: Nenhuma teoria isolada captura a complexidade do fenômeno. Pesquisas futuras devem integrar metodologias de múltiplos campos: neuroimagem (nível micro), avaliação psicológica desenvolvimental (nível meso) e análise sociocultural (nível macro).

IMPLICAÇÃO TEÓRICA 2: Especificidade Desenvolvimental: O modelo explica por que adolescentes, especificamente, são vulneráveis: é a única fase onde os três níveis convergem em máxima vulnerabilidade (cérebro imaturo + crise identitária + primeira geração totalmente imersa na liquidez digital).

IMPLICAÇÃO PRÁTICA 1: Intervenções Multinível: Intervenções eficazes devem abordar múltiplos níveis simultaneamente:

Nível micro: Educação sobre neurobiologia do vício digital;

Nível meso: Fortalecimento identitário através de experiências offline autênticas;

Nível macro: Letramento midiático sobre lógica líquida das plataformas.

IMPLICAÇÃO PRÁTICA 2: Impossibilidade de Soluções Simples: O modelo revela por que "apenas limitar tempo de tela" é insuficiente: não aborda vulnerabilidades neurobiológicas, necessidades desenvolvimentais nem contexto sociocultural. Soluções devem ser sistêmicas, não individuais.

2.5.5 Resposta à Questão Integradora

Retornando à pergunta inicial: "Por que adolescentes são tão vulneráveis?"

RESPOSTA INTEGRADA: Porque são a única população que experiencia SIMULTANEAMENTE:

1. Vulnerabilidade NEUROBIOLÓGICA máxima (cérebro em desenvolvimento + hipersensibilidade a recompensas sociais);
2. Vulnerabilidade PSICOLÓGICA crítica (crise eriksoniana de identidade + necessidade intensa de pertencimento);
3. Vulnerabilidade SOCIOCULTURAL única (primeira geração crescendo totalmente imersa na modernidade líquida digital) Essas três vulnerabilidades não apenas coexistem, mas INTERAGEM E AMPLIFICAM umas às outras, criando "tempestade perfeita" desenvolvimental que explica por que uso problemático de redes sociais tem impacto tão profundo especificamente nessa faixa etária. As teorias de Erikson, Piaget, Bauman, Turkle, Sherman e demais autores não são perspectivas concorrentes, mas facetas complementares de fenômeno único e complexo que apenas abordagem integrativa pode adequadamente compreender.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória, com delineamento de revisão sistemática da literatura. Essa metodologia permite compreender, por meio da análise crítica de produções recentes, os efeitos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes. Segundo Minayo (2001), a pesquisa qualitativa é adequada para investigar realidades complexas e subjetivas, enquanto Gil (2008) destaca que o caráter exploratório favorece o aprofundamento de temas pouco sistematizados e a formulação de novos problemas e conceitos. O delineamento bibliográfico possibilita examinar o estado atual do conhecimento, identificar lacunas teóricas e estabelecer um diálogo crítico entre diferentes perspectivas, abrangendo um conjunto mais amplo de fenômenos do que seria possível em investigações empíricas diretas.

O estudo foi conduzido segundo as recomendações do PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), modelo metodológico que garante transparência, rigor e reprodutibilidade no processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos, constituindo-se como padrão-ouro para revisões na área da saúde (PAGE et al., 2021). A pesquisa bibliográfica foi realizada entre julho e agosto de 2025, abrangendo as bases de dados eletrônicas SciELO, PubMed, BVS, CAPES Periódicos, PsycINFO e Google Scholar, escolhidas por sua abrangência, credibilidade e relevância para as áreas de Psicologia e Saúde Mental.

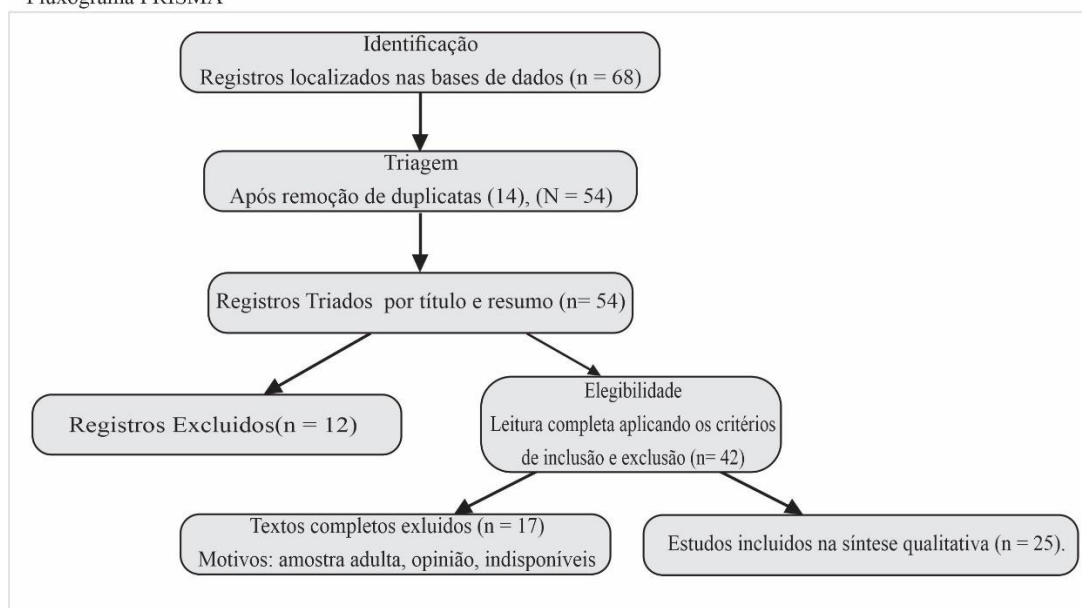
Foram utilizados descritores controlados e palavras-chave em português e inglês, combinados por operadores booleanos ("AND" e "OR"), conforme a seguinte estratégia de busca: ("adolescentes" OR "jovens" OR "youth" OR "teenagers") AND ("redes sociais" OR "mídias sociais" OR "social media") AND ("saúde mental" OR "bem-estar psicológico" OR "mental health" OR "psychological well-being" OR "transtornos mentais" OR "mental disorders"). Além das buscas sistemáticas, foram consideradas obras clássicas da Psicologia do Desenvolvimento, Sociologia Contemporânea e Neurociência, como as de Erikson (1968), Piaget (1998), Bauman (2001) e Turkle (2017), independentemente do ano de publicação, pois a inclusão de referências seminais é essencial para contextualizar historicamente o fenômeno (Cooper, 2010).

Para garantir a qualidade dos estudos selecionados, foram estabelecidos critérios rigorosos. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos empíricos (quantitativos, qualitativos ou mistos) e revisões sistemáticas publicadas entre 2019 e 2025, em português ou inglês, com população-alvo de adolescentes entre 10 e 19 anos (OMS, 2023), publicados em periódicos indexados ou documentos de organismos reconhecidos. Como critérios de exclusão,

foram desconsiderados editoriais, cartas ao editor e artigos de opinião, estudos duplicados, investigações com amostras fora da faixa etária definida e materiais não acessíveis em texto completo.

O processo de seleção seguiu rigorosamente as quatro etapas do protocolo PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Na etapa de identificação, foram localizados 68 registros nas bases de dados, compilados em gerenciador de referências. Na triagem, após remoção de 14 duplicatas, restaram 54 artigos únicos, analisados por título e resumo por dois revisores independentes, com consulta a terceiro pesquisador em casos de discordância. Na etapa de elegibilidade, os 42 artigos potencialmente elegíveis foram recuperados em texto completo e submetidos à leitura integral, avaliando-se qualidade metodológica, relevância e adequação aos objetivos. Na inclusão final, 25 estudos compuseram a amostra para síntese qualitativa e análise crítica, sendo fichados em matriz contendo autores, ano, país, objetivos, metodologia, principais resultados e contribuições teóricas. O fluxograma PRISMA (Figura 1) apresenta visualmente esse processo.

Fluxograma PRISMA



Os 25 estudos selecionados foram submetidos à análise temática, conforme proposta por Braun e Clarke (2006), método flexível e útil para identificar, analisar e relatar padrões dentro dos dados. O processo seguiu seis fases sistematizadas: familiarização com os dados por meio de leitura completa; geração de códigos iniciais identificando unidades de significado relevantes; busca e agrupamento de códigos em potenciais temas; revisão e verificação da coerência dos temas; definição e nomeação clara de cada tema; e produção do relatório final com análise crítica e exemplos representativos. A partir desse processo, os achados foram organizados em quatro categorias temáticas principais: formação da identidade e construção da

autoimagem no contexto digital; impactos emocionais do uso excessivo (ansiedade, depressão e autoestima); distúrbios do sono e seus efeitos cascata; e mecanismos neurobiológicos e socioculturais associados ao uso compulsivo. Os resultados foram comparados criticamente, considerando convergências, divergências e lacunas na literatura, permitindo síntese integrativa que articula os achados empíricos aos referenciais teóricos da Psicologia do Desenvolvimento, Sociologia e Neurociência.

Por tratar-se de revisão sistemática baseada exclusivamente em dados secundários disponíveis publicamente, este estudo não envolveu coleta de dados primários com seres humanos, não sendo necessária submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, conforme preconiza a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016). Foram observados rigorosamente os princípios éticos de integridade acadêmica, incluindo citação adequada de todas as fontes consultadas, respeito aos direitos autorais, ausência de plágio e transparência nos procedimentos metodológicos. Declara-se que houve auxílio de ferramenta de Inteligência Artificial (Claude) para auxiliar na tradução de textos em línguas estrangeiras, mantendo-se sob responsabilidade dos autores a totalidade da análise crítica, interpretação dos dados e construção dos argumentos teóricos.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo apresenta a análise dos achados da revisão sistemática, articulando-os criticamente aos principais referenciais teóricos que fundamentam o estudo. O objetivo é ir além da simples apresentação dos dados, discutindo-os à luz das teorias do desenvolvimento humano de Erikson (1968) e Piaget (1998), das reflexões sobre a modernidade líquida de Bauman (2001) e dos mecanismos neurobiológicos de recompensa. A análise está organizada em tópicos que tratam da crise de identidade na era digital, da fragilização dos vínculos interpessoais, dos efeitos do uso excessivo na saúde mental (ansiedade, depressão e distúrbios do sono), dos perfis de uso e das diferenças de gênero. Conforme descrito na metodologia, o processo de seleção sistemática resultou na inclusão de 25 estudos para análise qualitativa, sintetizados no Quadro 2.

QUADRO 2 - SÍNTESE DOS ESTUDOS INCLuíDOS NA REVISÃO SISTEMÁTICA

Autor/Ano	País	Tipo de estudo	Amostra/Objeto	Objetivo Principal	Principais Achados
Boyd (2014)	EUA	Etnográfico	166 entrevistas	Compreender práticas sociais de adolescentes em rede	Adolescentes negociam identidade e privacidade de formas complexas e sofisticadas
Comin et al. (2024)	Brasil	Quali-quantitativo	156 adolescentes	Investigar influência das mídias sociais na autoimagem	Correlação entre exposição a padrões estéticos e insatisfação corporal
Costa et al. (2023)	Brasil	Quali-quantitativo	89 adolescentes	Identificar gatilhos da ansiedade virtual	FOMO como principal preditor de ansiedade em adolescentes
Fardouly e Vartanian (2016)	Austrália	Revisão narrativa		Revisar pesquisas sobre mídias sociais e imagem corporal	Exposição a imagens idealizadas prediz insatisfação corporal
Freitas et al. (2021)	Brasil	Qualitativo	32 adolescentes	Explorar percepções sobre uso de redes sociais	Uso noturno interfere no sono e rendimento escolar
Instituto Gallup (2021)	Global/Brasil	Relatório técnico	>100.000 respondentes	Avaliar bem-estar global e uso de tecnologia	Brasil entre países com maior uso de redes sociais (>4h/dia); correlação negativa com bem-estar
Kardefelt-Winther (2014)	Suécia	Teórico		Propor modelo de uso compensatório da internet	Uso excessivo pode compensar necessidades psicológicas não atendidas offline
Keles et al. (2020)	Reino Unido	Revisão sistemática	13 estudos	Revisar influência em depressão, ansiedade e sofrimento psicológico	Associações pequenas mas estatisticamente significativas
Livingstone e Smith (2014)	Reino Unido	Revisão anual		Revisar evidências sobre riscos online para crianças	Supervisão parental e letramento midiático como fatores protetores
Nesi et al. (2018)	EUA	Teórico		Propor framework teórico sobre transformação das relações peer	Redes sociais amplificam dinâmicas de validação e comparação social
Orben e Przybylski (2019)	Reino Unido	Quantitativo	355.358 adolescentes	Examinar associação entre tecnologia digital e bem-estar	Efeitos pequenos; relação não-linear (uso moderado pode ser benéfico)
Orben (2020)	Reino Unido	Revisão narrativa		Revisar literatura sobre adolescentes e telas	Efeitos modestos e heterogêneos; vulnerabilidades individuais são moderadoras
Patchin (2010)	EUA	Quantitativo	1.963 adolescentes	Examinar relação entre bullying, cyberbullying e suicídio	Vítimas de cyberbullying têm risco aumentado de ideação e tentativa suicida
Przybylski et al. (2013)	Reino Unido	Quantitativo	2.293 adultos	Investigar correlatos motivacionais e comportamentais do FOMO	FOMO prediz menor satisfação com a vida e engajamento problemático com redes sociais
Santana et al. (2024)	Brasil	Qualitativo	24 adolescentes	Compreender relação entre redes sociais e saúde mental	Ansiedade, depressão e baixa autoestima associadas ao uso excessivo
Sarmiento et al. (2020)	EUA	Meta-análise	55 estudos	Examinar relação com sintomas internalizantes	Padrão de uso mais determinante que tempo absoluto
Sherman et al. (2016)	EUA	Experimental (fMRI)	32 adolescentes	Examinar respostas neurais a "likes" nas redes sociais	"Likes" ativam núcleo accumbens (sistema de recompensa); efeito de peer influence
Silva et al. (2023)	Brasil	Teórico		Discutir vício dopaminérgico e intervenção TCC	Ciclo de recompensa dopaminérgica explica comportamento compulsivo
Silva Junior et al. (2022)	Brasil	Revisão integrativa		Revisar literatura sobre depressão e redes sociais	Vulnerabilidade diferenciada por gênero (meninas: estética; meninos: competitividade)
Siqueira et al. (2024)	Brasil	Revisão narrativa		Analisar impacto das mídias sociais na saúde mental	Associação entre uso exagerado e ansiedade, depressão e distúrbios do sono
Taboga e Santos Junior (2021)	Brasil	Qualitativo	312 adolescentes	Investigar influência em autoimagem	Correlação positiva: depressão/tempo de uso (feminino); ansiedade/tempo de uso (masculino)
TIC Kids Online Brasil (2023)	Brasil	Survey nacional	2.651 adolescentes	Mapear uso da internet por crianças e adolescentes	93% acessam internet diariamente; média >4h em redes sociais
Twenge e Campbell (2018)	EUA	Quantitativo	40.337 crianças/adolescentes	Investigar associação entre tempo de tela e bem-estar	Associação negativa; piora após 1h/dia; marcada após 2h/dia
Valkenburg e Peter (2013)	Holanda	Teórico		Propor modelo de suscetibilidade diferencial	Efeitos variam conforme características disposicionais, desenvolvimentais e sociais
Verduyn et al. (2015)	Bélgica	Experimental longitudinal	84 adultos jovens	Testar efeito causal do uso passivo do Facebook	Uso passivo prejudica bem-estar afetivo; uso ativo tem efeitos neutros

Conforme sintetizado no Quadro 2, a maioria dos estudos utilizou delineamento quantitativo (n=10; 40%), seguidos por estudos qualitativos (n=5; 20%), revisões sistemáticas ou meta-análises (n=4; 16%), revisões narrativas (n=3; 12%), estudos teóricos (n=2; 8%) e experimental (n=1; 4%). Geograficamente, as pesquisas concentraram-se no Brasil (n=10; 40%), seguido por estudos do Reino Unido (n=5; 20%), Estados Unidos (n=6; 24%) e outros países europeus e da Oceania (n=4; 16%). As amostras dos estudos quantitativos variaram de 89 participantes (Costa et al., 2023) a 355.358 participantes (Orben; Przybylski, 2019), com predominância de adolescentes entre 13 e 17 anos, embora alguns estudos incluíssem faixas etárias mais amplas (10-19 anos) conforme definição da OMS. A síntese desses estudos evidencia que a adolescência, conforme estabelecido por Papalia e Feldman (2013), constitui período de transição complexo, marcado pela busca de autonomia, consolidação da identidade e exploração de papéis sociais.

Os achados demonstram que esses processos são intensificados e frequentemente distorcidos no ambiente digital. A teoria de Erikson (1968) sobre a crise de "identidade versus confusão de papéis" ganha nova dimensão quando o adolescente tenta integrar suas experiências no mundo físico com a identidade que projeta online. Segundo Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein essa busca por validação é impulsionada por mecanismos neurobiológicos de recompensa. Sherman et al. (2016) demonstraram que a exposição a "recompensas" online cria ciclo de reforço que pode levar a comportamento compulsivo. O cérebro adolescente, ainda em desenvolvimento, é particularmente suscetível à liberação de dopamina associada a cada curtida ou comentário, afetando especificamente três áreas neurais e seus respectivos comportamentos: (1) o núcleo accumbens (centro de recompensa do sistema límbico), gerando comportamento de verificação compulsiva do dispositivo móvel e necessidade de gratificação social imediata; (2) o córtex pré-frontal, ainda em maturação nesta fase do desenvolvimento, comprometendo a capacidade de autorregulação e controle inibitório necessários para moderar o uso das plataformas digitais; e (3) a amígdala, que ao ser hiper-reativa a feedbacks sociais negativos (como ausência de curtidas ou comentários negativos), intensifica respostas emocionais de ansiedade, medo de rejeição social e hipervigilância para sinais de exclusão do grupo.

Silva, Ramalho e Laport (2023) destacam que essa busca compulsiva por gratificação imediata compromete o interesse por atividades do mundo real, afetando a saúde física, mental e o desempenho acadêmico. A lógica algorítmica das plataformas, ao estimular comparações constantes com padrões inatingíveis, intensifica a crise de identidade. Fardouly e Vartanian (2016) acrescentam que a exposição contínua a imagens idealizadas desencadeia ciclo de insatisfação corporal e psicológica, conforme corroborado por Comin et al. (2024) e Taboga e

Santos Junior (2021), que evidenciam como essas plataformas criam métricas de valor pessoal baseadas em aprovação externa, tornando os jovens vulneráveis a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Essa dinâmica repercute diretamente nas interações sociais.

O pensamento de Bauman (2001) sobre a modernidade líquida oferece chave interpretativa fundamental para compreender as relações virtuais adolescentes. Para o sociólogo polonês, a modernidade líquida caracteriza-se pela substituição de vínculos sólidos e duradouros por conexões frágeis, instantâneas e descartáveis. Bauman (2001, p. 112) argumenta que as relações humanas na sociedade líquida seguem a lógica do consumo: "conexões" que podem ser facilmente estabelecidas e desfeitas ao sabor da conveniência, sem investimento emocional profundo ou compromisso de longo prazo. O autor sustenta que essa "leveza dos laços" gera paradoxo angustiante: ao mesmo tempo em que as pessoas buscam desesperadamente por conexão e reconhecimento social, recusam-se a investir o tempo, energia e vulnerabilidade necessários para construir vínculos autênticos e duradouros. Esta dinâmica manifesta-se de forma paradigmática nas redes sociais, onde adolescentes acumulam centenas de "amigos" e milhares de "seguidores" sem estabelecer com qualquer deles a profundidade característica das amizades genuínas.

A liquidez baumaniana materializa-se na facilidade com que se pode "adicionar" alguém com um clique e "deletar" com outro, transformando relações humanas em mercadorias gerenciáveis através de interfaces digitais. Turkle (2017) destaca o paradoxo da era digital ao afirmar que "quanto mais conectados digitalmente, mais solitários nos tornamos" (p. 154, tradução nossa), enfatizando que a comunicação mediada por telas empobrece os laços humanos, promovendo interações superficiais que não substituem a profundidade das conexões offline. Boyd (2014) complementa que essa superficialidade compromete a qualidade das relações e o desenvolvimento emocional saudável na adolescência, pois o adolescente, em plena fase de construção de vínculos significativos, aprende a relacionar-se através da lógica do descartável teorizada por Bauman. Przybylski et al. (2013) identificaram o FOMO (Fear of Missing Out) como sintoma direto desta fragilidade nos laços sociais: precisamente porque as conexões digitais são líquidas e não geram senso de pertencimento sólido, o adolescente experiencia ansiedade constante de que algo importante esteja acontecendo em algum lugar do qual ele está excluído. Esta "ansiedade virtual", descrita por Costa et al. (2023), caracteriza-se pela necessidade compulsiva de estar conectado para evitar a sensação de exclusão, revelando como a modernidade líquida de Bauman transforma o medo da solidão em motor de dependência digital. Valkenburg e Peter (2013) apontam que o ambiente digital, em vez de

fortalecer os laços, tende a torná-los mais líquidos, deixando os adolescentes mais suscetíveis à ansiedade e à depressão.

Livingstone e Smith (2014) destacam que a predominância das interações mediadas por telas desafia a capacidade de manter diálogo profundo, interpretar linguagem corporal e construir empatia, comprometendo elementos essenciais para a resiliência psicológica na vida adulta (Kardefelt-Winther, 2014). Esses processos repercutem diretamente na saúde mental. A OMS (2022) indica que 16% dos adolescentes apresentam algum transtorno mental diagnosticado, sendo ansiedade, depressão e distúrbios do sono os mais prevalentes. Keles, McCrae e Grealish (2020) demonstram que a ansiedade é potencializada pelo medo de perder algo que ocorre online, levando a estado constante de inquietação.

Santana et al. (2024) verificaram que adolescentes relatam sentimentos de inadequação, pressão para manter determinada imagem online e angústia diante das métricas de aprovação social. A American Psychiatric Association (2014) reconhece no DSM-5 quadros de ansiedade social exacerbada agravados por interações virtuais excessivas, legitimando a preocupação clínica com o fenômeno. A depressão associa-se frequentemente ao uso passivo das redes, quando o adolescente apenas observa a vida idealizada dos outros. Verduyn et al. (2015) demonstraram experimentalmente que esse uso passivo prejudica o bem-estar afetivo, enquanto o uso ativo pode ter efeitos neutros ou positivos. O Instituto Gallup (2021) confirma que o uso excessivo está correlacionado à diminuição dos níveis de bem-estar. Os distúrbios do sono constituem outro impacto significativo. Freitas et al. (2021) demonstram que o uso noturno interfere na produção de melatonina e compromete a higiene do sono, ocorrendo por múltiplas vias: deslocamento de tempo, ativação cognitivo-emocional e efeito da luz azul das telas. Essa privação cria ciclo vicioso de deterioração da saúde mental, exacerbando sintomas de ansiedade e depressão (Orben; Przybylski, 2019). O impacto varia significativamente conforme o padrão de uso e o gênero.

Valkenburg e Peter (2013) argumentam que diferentes formas de engajamento resultam em desfechos psicológicos distintos. Silva, Ramalho e Laport (2023) descrevem o perfil do "viciado em validação", caracterizado pelo uso ativo e compulsivo, com busca obsessiva por aprovação. Montag et al. (2015) relacionam esse padrão à ansiedade virtual e ao FOMO. Em contraposição, o "observador passivo" expõe-se a padrões idealizados sem interagir, gerando insatisfação e sintomas depressivos (Verduyn et al., 2015; Fardouly; Vartanian, 2016). A "vítima de cyberbullying" enfrenta ambiente hostil que produz efeitos graves, incluindo aumento de ansiedade, depressão e, em casos extremos, ideação suicida (Patchin, 2010).

Os resultados confirmam os padrões de vulnerabilidade específicos por gênero previamente documentados (Fardouly; Vartanian, 2016; Silva Junior et al., 2022), mas nossa análise acrescenta camada interpretativa importante: essas diferenças não requerem postular distinções neurobiológicas fundamentais, Sherman et al. (2016) demonstram que o sistema de recompensa dopaminérgico é funcionalmente semelhante entre sexos, mas refletem a interação entre sistema neurobiológico universal de busca de aprovação social (Erikson, 1968) e normas de socialização de gênero que definem diferentemente o que constitui essa aprovação (Bauman, 2001; Sibilia, 2008). Orben (2020) enfatiza que a compreensão dessas especificidades é essencial para estratégias de intervenção eficazes, pois abordagens generalizadas mostram-se insuficientes.

A análise integrada demonstra que o uso excessivo das redes sociais constitui fenômeno complexo que se entrelaça com as crises da adolescência e as características da sociedade contemporânea. Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein (2018) argumentam que a crise de identidade, antes limitada a interações diretas, agora é mediada por algoritmos e métricas de validação. A busca compulsiva por gratificação reforça essa performance, criando dependência que prejudica a experiência plena da vida (Silva; Ramalho; Laport, 2023), enquanto a fragilidade dos laços sociais gera paradoxo de hiperconectividade e solidão (Turkle, 2017).

O estudo contribui para a Psicologia ao evidenciar a necessidade de estratégias de prevenção que considerem a interação entre fatores psicológicos, neurobiológicos e socioculturais. A superação dos desafios digitais não depende da negação da tecnologia, mas da promoção de cidadania digital consciente (Livingstone; Smith, 2014). Destaca-se o papel das famílias, escolas e profissionais de saúde na orientação para uso equilibrado, incluindo supervisão em idades iniciais, atenção a grupos vulneráveis, fortalecimento de competências digitais e socioemocionais e letramento midiático (American Psychiatric Association, 2023).

No contexto brasileiro, protocolos de triagem e programas que auxiliem adolescentes a compreender a lógica da comparação social são fundamentais (Santana et al., 2024), assim como o diálogo aberto sobre os desafios virtuais para fortalecer a resiliência e favorecer o desenvolvimento saudável (Kardefelt-Winther, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo propôs-se a analisar os efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes, mediante revisão sistemática da literatura que integrou referências da Psicologia do Desenvolvimento, Neurociência e Sociologia Contemporânea. Os objetivos específicos buscaram investigar os fatores que levam ao uso intenso das plataformas digitais, analisar os efeitos psicológicos mais recorrentes e compreender a influência das redes sociais na construção ou distorção da autoimagem adolescente.

Os achados permitiram constatar que o uso excessivo impõe desafios significativos à saúde mental dos adolescentes, manifestados em três eixos principais interligados: distorção no processo de construção da identidade, mediada por métricas de validação externa que transformam o "eu" em performance constante; ativação de mecanismos neurobiológicos de recompensa que geram dependência de gratificação instantânea, criando ciclo de reforço dopaminérgico; e fragilização dos vínculos interpessoais, produzindo paradoxo entre hiperconectividade e solidão, conforme teorizado por Bauman (2001) e Turkle (2017). Observou-se associação significativa entre uso excessivo e aumento de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Os achados revelaram padrões de vulnerabilidade específicos por gênero que refletem não diferenças biológicas inatas, mas processos de socialização cultural interagindo com o sistema neurobiológico universal de busca de aprovação social característico da adolescência: entre adolescentes do sexo feminino, vulnerabilidade particular à pressão estética manifestando-se como insatisfação corporal e sintomas depressivos; entre adolescentes do sexo masculino, vulnerabilidade característica à competitividade online manifestando-se como ansiedade relacionada a desempenho.

A principal contribuição deste trabalho reside na articulação interdisciplinar do fenômeno, estabelecendo ponte entre teorias clássicas do desenvolvimento (Erikson, Piaget) e desafios contemporâneos da cultura digital. Do ponto de vista prático, os resultados reforçam a urgência de estratégias integradas de prevenção e promoção da saúde mental, incluindo programas de letramento midiático, supervisão parental informada, protocolos de triagem clínica, higiene do sono digital e fortalecimento de habilidades socioemocionais (Livingstone; Smith, 2014; American Psychiatric Association, 2023).

Reconhecem-se limitações inerentes ao delineamento metodológico: por tratar-se de revisão bibliográfica baseada em fontes secundárias, com delimitação temporal e linguística, investigações relevantes podem ter sido excluídas; a heterogeneidade metodológica dos estudos e predominância de delineamentos transversais limitam inferências causais. Para pesquisas

futuras, sugere-se o desenvolvimento de estudos longitudinais brasileiros sobre eficácia de intervenções terapêuticas, pesquisas qualitativas aprofundadas sobre experiências subjetivas dos adolescentes e avaliações sistemáticas de programas de letramento midiático.

Como bem observam Orben e Przybylski (2019), o desafio não é demonizar a tecnologia, mas compreender suas nuances e desenvolver estratégias para uso consciente. Espera-se que este trabalho inspire novas investigações e contribua para a construção de práticas mais conscientes no uso das redes sociais, subsidiando intervenções que favoreçam o desenvolvimento integral e saudável dos adolescentes na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington: American Psychiatric Publishing, 2014.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BOYD, Danah. *It's complicated: the social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 24 maio 2016. Seção 1, p. 44-46.
- BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- CASTELLS, Manuel. *O poder da comunicação*. 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2015.
- COMIN, B. C.; SOARES, N. M.; MOMBELLI, M. A. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista de Gestão e Secretariado*, São Paulo, v. 15, n. 5, p. 1-15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3789>.
- COOPER, Harris. *Research synthesis and meta-analysis: a step-by-step approach*. 4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2010.
- COSTA, K. S. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. *Global Academic Nursing Journal*, v. 4, supl. 3, p. e305, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/2675-5602.20230305>.
- ERIKSON, Erik Homburger. *Identidade: juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1968.
- FARDOULY, Jasmine; VARTANIAN, Lenny R. Social media and body image concerns: current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, v. 9, p. 1-5, June 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>.
- FREITAS, R. J. M. et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, Murcia, v. 20, n. 4, p. 324-364, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.476671>.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- INSTITUTO GALLUP. *State of the global workplace: 2021 report*. Washington, DC: Gallup Press, 2021. Disponível em: <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>. Acesso em: 20 jun. 2025.

- KARDEFELT-WINTHER, Daniel. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, v. 31, p. 351-354, Feb. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- KELES, Betül; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. 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. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- LIVINGSTONE, Sonia; SMITH, Peter K. Annual research review: harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 55, n. 6, p. 635-654, June 2014. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.
- MONTAG, Christian et al. Smartphone usage in the 21st century: who is active on WhatsApp? *BMC Research Notes*, v. 8, article 331, Aug. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1280-z>.
- NESI, Jacqueline; CHOUKAS-BRADLEY, Sophia; PRINSTEIN, Mitchell J. Transformation of adolescent peer relations in the social media context: part 1 – a theoretical framework and application to dyadic *peer relationships*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, v. 21, n. 3, p. 267-294, Sept. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>.
- ORBEN, Amy. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. 55, n. 4, p. 407-414, Apr. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>.
- ORBEN, Amy; PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, v. 3, n. 2, p. 173-182, Feb. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Adolescent mental health*. Genebra: OMS, 2023. (Fact Sheet). Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 20 jun. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Mental health of adolescents*. Genebra: OMS, 2021. (Fact Sheet). Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 20 jun. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *World mental health report: transforming mental health for all*. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 20 jun. 2025.
- PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, p. 1-9, Mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.

- PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- PATCHIN, Justin W. Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, v. 14, n. 3, p. 206-221, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>.
- PIAGET, Jean. *O julgamento moral na criança*. Tradução de Elzon Lenardon. São Paulo: Summus, 1998. (Originalmente publicado em 1932).
- PRZYBYLSKI, Andrew K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, July 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- RONDON, M. M.; KANASHIRO, W. *Os efeitos do excesso da dopamina gerado com o uso das mídias sociais na mente dos adolescentes que frequentam instituições privadas*. In: MOTIVANDO: FEIRA DE INOVAÇÃO E CIÊNCIAS DO UNIVAG, 3., 2023, Cuiabá. Anais [...]. Cuiabá: UNIVAG, 2023. p. 1-10. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/motivando/article/view/2373>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- SANTANA, R. R. C. et al. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. *Revista Bahiana de Saúde Pública*, Salvador, v. 13, p. e5823, 2024. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2024.v13.a5823>.
- SARMIENTO, Ian Gabriel et al. How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, v. 5, n. 4, p. 381-404, Dec. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0095-2>.
- SHERMAN, Lauren E. et al. The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, v. 27, n. 7, p. 1027-1035, July 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>.
- SIBILIA, Paula. *O show do eu: a intimidade como espetáculo*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- SILVA, A. J. C.; RAMALHO, L. M.; LAPORT, T. J. Considerações sobre o vício dopaminérgico na adolescência através do uso das redes sociais e a intervenção cognitivo-comportamental. *Revista Mosaico*, Vassouras, v. 14, n. 3, p. 56-67, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21727/rm.v14i3.3684>.
- .
- SILVA JUNIOR, E. S. et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 18838-18851, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n3-275>.
- SIQUEIRA, L. F. et al. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, São Paulo, v. 6, n. 10,

p. 1384-1390, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1384-1390>.

TABOGA, A. L. V.; SANTOS JUNIOR, R. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, Coimbra, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021.

TIC KIDS ONLINE BRASIL. *Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: 2023*. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2023. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

TURKLE, Sherry. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books, 2017.

TWENGE, Jean M. *iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books, 2019.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, v. 12, p. 271-283, Dec. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.

VALKENBURG, Patti M.; PETER, Jochen. The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, v. 63, n. 2, p. 221-243, Apr. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>.

VERDUYN, Philippe et al. Passive Facebook usage undermines affective well-being: experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, v. 144, n. 2, p. 480-488, Apr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1037/xge0000057>.