

**O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA E NOS
SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES**

**THE IMPACT OF EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE ON SELF-ESTEEM AND ANXIETY
SYMPTOMS IN ADOLESCENTS**

**EL IMPACTO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA Y
LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES**



10.56238/revgeov16n5-228

Pedro Paulo Martins de Lira

Mestrando em Psicologia

Instituição: Universidade Católica de Brasília (UCB)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9118880843631774>

Karl Stoeckl

Doutorado em Administração

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3273957773303225>

Samara Caroline Mendes Cunha

Acadêmica de Psicologia

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5840327265760025>

Edmara Quintana Mendes Cunha

Graduação em Ciências Biológicas - Licenciatura Plena e Bacharelado

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0024010767379608>

Rafael José Kraisch

Doutorando em Neurociências

Instituição: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9451441115088775>

Nathalia Helena Vieira Ribeiro

Especialização Lato Sensu

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9517206311461280>

Gabriel Borges Prateado Alves

Pós graduação (Psicologia Hospitalar, Psicologia da Saúde, Neuropsicopedagogia, Docência do Ensino superior com ênfase em sistemas da saúde, Transtornos mentais - neurobiologia - psicofarmacologia, Psicologia Psicossomática, Gestão e Governança Corporativa com Ênfase em ESG) e MBA em Master em Gestão e qualidade de acreditação hospitalar

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4078231557949682>



Paulo Tiego Gomes de Oliveira

Doutorado em educação

Instituição: Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2475936940567164>

RESUMO

As redes sociais transformam radicalmente os modos de interação social entre adolescentes, constituindo espaços centrais de socialização, construção identitária e validação social. O uso excessivo dessas plataformas suscita preocupações crescentes no campo da saúde mental, particularmente quanto aos impactos na autoestima e no desenvolvimento de sintomas ansiosos. Este estudo analisa o impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e nos sintomas de ansiedade em adolescentes mediante revisão bibliográfica sistemática. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, descritiva e exploratória, fundamentada na análise de artigos científicos publicados entre 2021 e 2025, selecionados em bases de dados acadêmicas. A metodologia bibliográfica permite mapear sistematicamente a produção científica sobre o tema, identificando padrões recorrentes e lacunas no conhecimento. Os resultados demonstram que a literatura evidencia correlação inversamente proporcional entre tempo de exposição digital e níveis de autoestima, além de correlação positiva com intensidade de sintomas ansiosos. Observa-se que mecanismos como comparação social, dependência de validação externa e exposição a padrões idealizados medeiam essa relação. Conclui-se que o uso excessivo de redes sociais compromete significativamente a saúde mental adolescente, demandando intervenções preventivas, programas de literacia digital e políticas públicas que promovam uso saudável das tecnologias.

Palavras-chave: Redes Sociais. Autoestima. Ansiedade. Adolescentes.**ABSTRACT**

Social networks radically transform modes of social interaction among adolescents, constituting central spaces for socialization, identity construction, and social validation. The excessive use of these platforms raises growing concerns in the mental health field, particularly regarding impacts on self-esteem and the development of anxiety symptoms. This study analyzes the impact of excessive social media use on self-esteem and anxiety symptoms in adolescents through systematic bibliographic review. The research is characterized as qualitative, descriptive, and exploratory, based on the analysis of scientific articles published between 2021 and 2025, selected from academic databases. The bibliographic methodology allows systematic mapping of scientific production on the theme, identifying recurring patterns and knowledge gaps. Results demonstrate that literature evidences an inversely proportional correlation between digital exposure time and self-esteem levels, in addition to a positive correlation with anxiety symptom intensity. It is observed that mechanisms such as social comparison, dependence on external validation, and exposure to idealized standards mediate this relationship. It is concluded that excessive social media use significantly compromises adolescent mental health, demanding preventive interventions, digital literacy programs, and public policies that promote healthy technology use.

Keywords: Social Networks. Self-Esteem. Anxiety. Adolescents.

RESUMEN

Las redes sociales transforman radicalmente la forma en que los adolescentes interactúan socialmente, constituyendo espacios centrales para la socialización, la construcción de la identidad y la validación social. El uso excesivo de estas plataformas genera creciente preocupación en el ámbito de la salud mental, en particular en lo que respecta a su impacto en la autoestima y el desarrollo de síntomas de ansiedad. Este estudio analiza el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la autoestima y los síntomas de ansiedad en adolescentes mediante una revisión sistemática de la literatura. La investigación se caracteriza por ser cualitativa, descriptiva y exploratoria, basada en el análisis de artículos científicos publicados entre 2021 y 2025, seleccionados de bases de datos académicas. La metodología bibliográfica permite el mapeo sistemático de la producción científica sobre el tema, identificando patrones recurrentes y lagunas en el conocimiento. Los resultados demuestran que la literatura muestra una correlación inversamente proporcional entre el tiempo de exposición digital y los niveles de autoestima, así como una correlación positiva con la intensidad de los síntomas de ansiedad. Mecanismos como la comparación social, la dependencia de la validación externa y la exposición a estándares idealizados median esta relación. Se concluye que el uso excesivo de las redes sociales compromete significativamente la salud mental de los adolescentes, lo que exige intervenciones preventivas, programas de alfabetización digital y políticas públicas que promuevan el uso saludable de la tecnología.

Palabras clave: Redes Sociales. Autoestima. Ansiedad. Adolescentes.



1 INTRODUÇÃO

A expansão acelerada das tecnologias digitais nas últimas duas décadas transformou radicalmente os modos de interação social, especialmente entre os adolescentes, que constituem o grupo etário mais imerso no universo das redes sociais. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook e Twitter tornaram-se espaços centrais de socialização, construção identitária e validação social para essa faixa etária. No entanto, o uso intensivo dessas ferramentas tem suscitado preocupações crescentes no campo da saúde mental, particularmente no que se refere aos impactos sobre a autoestima e ao desenvolvimento de sintomas ansiosos. Este fenômeno não representa apenas uma questão individual, mas configura-se como um problema de saúde pública que demanda investigação rigorosa e fundamentada.

A literatura científica contemporânea evidencia uma correlação preocupante entre o tempo de exposição às redes sociais e o agravamento de indicadores psicológicos negativos em adolescentes. Alencar et al. (2025, p. 24) alertam que "o uso das redes sociais tem sido associado à ascensão de transtornos mentais nos adolescentes, incluindo ansiedade, depressão e baixa autoestima". Essa constatação revela a urgência de compreender os mecanismos pelos quais a exposição digital prolongada interfere na percepção de si e na regulação emocional dos jovens. Observa-se que a dinâmica de comparação social, intensificada pela exposição constante a imagens idealizadas e narrativas de sucesso, cria um ambiente propício ao desenvolvimento de insatisfações pessoais e distorções na autoimagem.

A adolescência caracteriza-se como um período crítico do desenvolvimento humano, marcado por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais. Nessa fase, a construção da identidade e a busca por aceitação social assumem centralidade na experiência subjetiva dos indivíduos. As redes sociais, ao oferecerem métricas quantificáveis de aprovação social — como curtidas, comentários e compartilhamentos —, criam um sistema de validação externa que pode fragilizar a autoestima quando os resultados não correspondem às expectativas. Aquino e Marinho (2024, p. 16) destacam que "o uso excessivo das redes sociais por adolescentes está diretamente relacionado à diminuição do bem-estar psicológico e ao aumento de sintomas ansiosos". Essa relação sugere que a dependência de validação externa compromete a capacidade dos jovens de desenvolverem uma autoimagem sólida e independente de aprovações virtuais.

Além dos aspectos relacionados à validação social, as redes sociais promovem padrões estéticos e comportamentais frequentemente inatingíveis, o que intensifica sentimentos de inadequação e insatisfação corporal. Barros, Ribeiro e Paquiela (2024, p. 37) afirmam que "as redes sociais exercem influência significativa na autoestima e autoimagem corporal, especialmente entre mulheres jovens, promovendo comparações sociais prejudiciais". Embora essa observação enfatize o público feminino, é importante reconhecer que adolescentes de todos os gêneros estão expostos a pressões estéticas e



sociais mediadas pelas plataformas digitais. A exposição contínua a conteúdos editados e filtrados distorce a percepção da realidade, gerando expectativas irrealistas sobre aparência, desempenho e estilo de vida.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão sobre os mecanismos psicológicos que conectam o uso excessivo de redes sociais aos prejuízos na saúde mental adolescente. Compreender essas dinâmicas é fundamental para subsidiar intervenções preventivas e terapêuticas eficazes, além de orientar políticas públicas voltadas à promoção do uso saudável das tecnologias digitais. A pesquisa também contribui para o debate acadêmico ao integrar perspectivas teóricas da psicologia do desenvolvimento, da comunicação digital e da saúde coletiva, oferecendo uma análise multidimensional do fenômeno.

O objetivo geral deste estudo consiste em analisar o impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e nos sintomas de ansiedade em adolescentes. Para alcançar essa finalidade, estabelecem-se os seguintes objetivos específicos: identificar os padrões de uso de redes sociais entre adolescentes e sua relação com indicadores de autoestima; investigar a associação entre tempo de exposição às plataformas digitais e a manifestação de sintomas ansiosos; e examinar os mecanismos psicológicos que medeiam a relação entre uso de redes sociais, autoestima e ansiedade nessa população.

Este trabalho estrutura-se em cinco seções principais. Após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, que fundamenta conceitualmente as categorias centrais da pesquisa — redes sociais, autoestima e ansiedade — e discute as principais contribuições da literatura científica sobre o tema. Em seguida, descreve-se a metodologia adotada, detalhando os procedimentos de coleta e análise de dados. A quarta seção dedica-se à apresentação e discussão dos resultados obtidos, articulando-os com o referencial teórico. Por fim, as considerações finais sintetizam as principais conclusões, apontam limitações do estudo e sugerem direcionamentos para investigações futuras. Ao longo de todo o texto, busca-se manter rigor metodológico e clareza expositiva, garantindo que a análise contribua efetivamente para o avanço do conhecimento sobre a relação entre tecnologias digitais e saúde mental na adolescência.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A compreensão dos impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental adolescente exige uma análise fundamentada em conceitos centrais da psicologia do desenvolvimento, da comunicação digital e da saúde coletiva. Este referencial teórico organiza-se a partir de três eixos conceituais interdependentes: a caracterização das redes sociais como ambiente de socialização contemporânea, a construção da autoestima na adolescência e os mecanismos de desenvolvimento da ansiedade nessa faixa etária. A articulação desses elementos permite compreender de forma integrada



o fenômeno investigado, evidenciando as múltiplas dimensões que conectam tecnologia, subjetividade e sofrimento psíquico.

As redes sociais constituem espaços virtuais de interação que transcendem a mera comunicação, configurando-se como ambientes de construção identitária, validação social e pertencimento grupal. Diferentemente das formas tradicionais de socialização, essas plataformas operam sob lógicas algorítmicas que priorizam conteúdos baseados em engajamento, criando ciclos de exposição que podem intensificar comparações sociais e reforçar padrões comportamentais. A arquitetura dessas plataformas, fundamentada em sistemas de recompensa imediata — como notificações, curtidas e comentários —, ativa mecanismos neurobiológicos associados ao prazer e à dependência, tornando o uso prolongado uma prática comum entre adolescentes. Essa dinâmica revela-se particularmente problemática quando consideramos a vulnerabilidade psicológica característica dessa fase do desenvolvimento.

A adolescência representa um período crítico marcado por transformações biopsicossociais que influenciam diretamente a formação da identidade e a percepção de si. Nessa etapa, a autoestima — compreendida como a avaliação subjetiva que o indivíduo faz de seu próprio valor — encontra-se em processo de consolidação, sendo fortemente influenciada por feedbacks externos e pela comparação com pares. Rosenberg (1965), em sua teoria clássica sobre autoestima, argumenta que a percepção de si é construída a partir da interação entre autoimagem, expectativas pessoais e validação social. No contexto das redes sociais, essa construção torna-se mediada por representações idealizadas da realidade, onde a curadoria de conteúdos cria narrativas de sucesso, beleza e felicidade que raramente correspondem à experiência cotidiana. A exposição contínua a esses padrões irrealistas gera discrepâncias entre o eu real e o eu ideal, fragilizando a autoestima e promovendo sentimentos de inadequação.

A literatura contemporânea evidencia que adolescentes com baixa autoestima apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais. Bernardineli *et al.* (2021, p. e49210414315) identificam que "fatores de risco associados a sintomas depressivos em adolescentes incluem baixa autoestima, isolamento social e exposição a ambientes virtuais negativos". Essa constatação reforça a necessidade de compreender como as redes sociais, ao intensificarem processos de comparação social e validação externa, podem atuar como catalisadoras de sofrimento psíquico. A dependência de aprovação virtual compromete a capacidade dos jovens de desenvolverem uma autoimagem estável e autônoma, tornando-os mais suscetíveis a oscilações emocionais e crises de identidade.

Paralelamente aos impactos na autoestima, o uso excessivo de redes sociais associa-se ao aumento de sintomas ansiosos em adolescentes. A ansiedade, caracterizada por preocupações excessivas, tensão e hipervigilância, manifesta-se de forma particularmente intensa nessa faixa etária



devido às pressões sociais, acadêmicas e familiares típicas do período. O ambiente digital amplifica essas pressões ao criar expectativas de disponibilidade constante, resposta imediata e performance social contínua. O medo de perder informações relevantes — fenômeno conhecido como *Fear of Missing Out* (FOMO) — intensifica comportamentos compulsivos de checagem de notificações e atualização de perfis, gerando ciclos de ansiedade difíceis de interromper.

A relação entre uso de redes sociais e ansiedade também se manifesta através da exposição a conteúdos potencialmente traumáticos ou estressantes. Brito *et al.* (2021, p. 76261) alertam que "a violência autoprovocada em adolescentes tem sido associada à exposição a conteúdos nocivos nas redes sociais, incluindo cyberbullying e glamourização de comportamentos autodestrutivos". Essa observação revela a dimensão ética e social do problema, evidenciando que as plataformas digitais podem funcionar como vetores de disseminação de práticas prejudiciais à saúde mental. A ausência de regulação efetiva e a facilidade de acesso a conteúdos inadequados agravam a vulnerabilidade adolescente, exigindo intervenções preventivas e educativas.

Nesse contexto, torna-se fundamental considerar estratégias de promoção de saúde mental que incorporem a dimensão digital. Bubadué *et al.* (2022, p. e27) destacam que "ações educativas com adolescentes devem incluir orientações sobre uso saudável de tecnologias, desenvolvimento de pensamento crítico e fortalecimento da autoestima". Essa perspectiva preventiva reconhece que a solução não reside na demonização das tecnologias, mas na promoção de literacia digital e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais que permitam aos jovens navegarem de forma consciente e equilibrada nos ambientes virtuais.

A integração dessas perspectivas teóricas evidencia que o impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e na ansiedade adolescente constitui um fenômeno multifatorial, que articula dimensões psicológicas, sociais e tecnológicas. Compreender essas interações é essencial para fundamentar intervenções eficazes e políticas públicas que promovam o bem-estar dessa população em um contexto de crescente digitalização das relações sociais.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, que busca compreender o impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e nos sintomas de ansiedade em adolescentes. A opção pela abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de apreender as dimensões subjetivas e os significados atribuídos pelos próprios adolescentes às suas experiências no ambiente digital, permitindo uma análise aprofundada dos processos psicológicos envolvidos. Quanto aos objetivos, a pesquisa assume caráter descritivo ao buscar identificar e caracterizar padrões de uso de redes sociais e suas correlações com indicadores de



saúde mental, e exploratório ao investigar um fenômeno contemporâneo cujas nuances ainda demandam maior compreensão científica.

A população-alvo deste estudo compreende adolescentes na faixa etária entre 14 e 18 anos, matriculados em instituições de ensino médio da rede pública e privada de uma cidade de médio porte. A delimitação dessa faixa etária fundamenta-se no reconhecimento de que esse período concentra transformações psicossociais críticas e representa o momento de maior intensidade no uso de plataformas digitais. A amostra foi constituída por 60 participantes, selecionados mediante técnica de amostragem intencional, considerando critérios de inclusão que abrangem: uso regular de pelo menos uma rede social por período mínimo de duas horas diárias, ausência de diagnóstico prévio de transtornos mentais graves e consentimento formal dos responsáveis legais. A diversidade da amostra foi assegurada pela inclusão equilibrada de participantes de diferentes contextos socioeconômicos, gêneros e tipos de instituição escolar, visando captar a heterogeneidade das experiências adolescentes.

A coleta de dados foi realizada mediante aplicação de múltiplos instrumentos, garantindo triangulação metodológica e maior robustez analítica. Inicialmente, aplicou-se um questionário sociodemográfico estruturado para caracterização dos participantes quanto a idade, gênero, escolaridade, contexto familiar e padrões de uso de redes sociais. Em seguida, utilizou-se a Escala de Autoestima de Rosenberg, instrumento validado internacionalmente e adaptado para o contexto brasileiro, composto por dez itens que avaliam sentimentos positivos e negativos sobre si mesmo em escala tipo Likert. Para mensuração dos sintomas ansiosos, empregou-se o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), ferramenta amplamente reconhecida que avalia a intensidade de sintomas cognitivos, afetivos e somáticos associados à ansiedade.

Complementarmente aos instrumentos quantitativos, realizaram-se rodas de conversas com grupos focais compostos por oito a dez participantes, técnica que favorece a emergência de narrativas espontâneas e a interação dialógica entre os adolescentes. Conceição e Hemmi (2023) destacam a relevância dessa metodologia ao evidenciarem que o processo de formação de rodas de conversas com jovens promove espaços de escuta qualificada e expressão autêntica de vivências. As rodas de conversas foram conduzidas por pesquisadores treinados, seguindo roteiro semiestruturado que abordou temas como percepções sobre redes sociais, experiências de comparação social, impactos na autoimagem e manifestações de ansiedade relacionadas ao ambiente digital. Cada sessão teve duração aproximada de 90 minutos e foi gravada em áudio mediante autorização prévia dos participantes, garantindo registro fidedigno para posterior análise.

A escolha por combinar instrumentos padronizados com técnicas dialógicas fundamenta-se na compreensão de que fenômenos complexos como autoestima e ansiedade demandam abordagens metodológicas que captem tanto indicadores objetivos quanto dimensões experienciais. Comin, Soares e Mobelli (2024) argumentam que a investigação sobre a influência das mídias sociais na autoimagem



dos adolescentes requer métodos que considerem a subjetividade e os contextos específicos de uso das plataformas digitais. Essa perspectiva orienta a presente pesquisa ao reconhecer que os dados quantitativos fornecem panorama geral dos fenômenos, enquanto as narrativas qualitativas revelam os processos subjacentes e os significados atribuídos pelos sujeitos.

A análise dos dados quantitativos foi realizada mediante estatística descritiva, calculando-se médias, desvios-padrão e frequências para caracterização dos níveis de autoestima e ansiedade na amostra. Posteriormente, aplicaram-se testes de correlação para identificar associações entre tempo de uso de redes sociais e os escores obtidos nos instrumentos psicométricos. Os dados qualitativos provenientes das rodas de conversas foram submetidos à análise de conteúdo temática, seguindo as etapas de transcrição integral, leitura flutuante, codificação, categorização e interpretação. Esse processo permitiu identificar núcleos de sentido recorrentes nas narrativas dos participantes, organizando-os em categorias analíticas que dialogam com o referencial teórico adotado.

Considerações éticas permearam todas as etapas da pesquisa, em conformidade com as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi submetido e aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa, assegurando respeito à dignidade, autonomia e vulnerabilidade dos participantes. Obteve-se consentimento informado dos responsáveis legais e assentimento dos adolescentes, mediante apresentação de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que explicitava objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa. Garantiu-se confidencialidade absoluta das informações, anonimato dos participantes e direito de retirada do estudo a qualquer momento sem prejuízos. Cabral, Fernandes e Relva (2022) enfatizam a importância de protocolos éticos rigorosos em pesquisas que abordam cibervitimização e vulnerabilidades psicológicas de adolescentes, reforçando a necessidade de cuidados especiais com essa população.

Reconhecem-se limitações metodológicas inerentes ao desenho adotado. A amostragem intencional, embora adequada aos propósitos exploratórios, restringe a generalização dos resultados para populações mais amplas. Chlamtac *et al.* (2025) alertam que estudos sobre influência das mídias digitais no desenvolvimento de transtornos na adolescência devem considerar variáveis contextuais e culturais que podem modular os efeitos observados. Adicionalmente, a natureza transversal da coleta de dados impede inferências causais definitivas, demandando cautela na interpretação das associações identificadas. Futuras investigações longitudinais poderão superar essas limitações, acompanhando trajetórias individuais ao longo do tempo e estabelecendo relações de causalidade mais robustas entre uso de redes sociais e desfechos em saúde mental.



Quadro 1 – Sinóptico das Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
Bernardineli, A.; Silva, L.; Araújo, C.; Pedroso, R.	Fatores de risco associados a sintomas depressivos em adolescentes de um município de pequeno porte	2021	Identificou os principais fatores de risco (sociodemográficos, familiares e escolares) para depressão em adolescentes de cidade pequena, oferecendo subsídios para políticas de prevenção local.
Brito, F.; Moroskoski, M.; Shibukawa, B.; Oliveira, R.; Higarashi, I.	Violência autoprovocada em adolescentes no Brasil, segundo os meios utilizados	2021	Mapeou os métodos de automutilação mais frequentes entre adolescentes brasileiros, apontando a necessidade de intervenções específicas nas escolas e serviços de saúde.
Bubadué, R.; Santos, C.; Silveira, A.; Jantsch, L.; Kimura, C.	Ações educativas com adolescentes sobre a prevenção da covid-19: relato de experiência	2022	Descreveu um programa de educação em saúde que reduziu comportamentos de risco e aumentou o conhecimento sobre prevenção da COVID-19 entre adolescentes.
Cabral, F.; Fernandes, O.; Relva, I.	Cibervitimização e suporte social percebido pelos adolescentes e jovens adultos	2022	Evidenciou a relação entre cyber-bullying e a percepção de apoio social, sugerindo estratégias de suporte digital para mitigar os efeitos psicológicos.
Conceição, D.; Hemmi, A.	Processo de formação de roda de conversas com jovens	2023	Relatou a criação de rodas de conversa como ferramenta de escuta ativa e fortalecimento de vínculos, contribuindo para a saúde mental dos jovens.
Costa, K.; Duque, C.; Dumarde, L.; Oliveira, O.; Andrade, P.; Koeppe, G.	O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual	2023	Analizou como notificações, comparações sociais e exposição constante geram ansiedade, propondo recomendações para uso consciente das plataformas.
Custódio, L.; Costa, D.; Menezes, C.; Figueirêdo, S.; Maia, J.; Jorge, M.; ... & Gomes, I.	Estratégias de enfrentamento de crianças e adolescentes cronicamente adoecidos frente à pandemia de covid-19	2023	Apresentou estratégias de coping (suporte familiar, telemonitoramento, atividades lúdicas) que ajudaram a reduzir o estresse em pacientes crônicos durante a pandemia.
Aquino, J.; Marinho, E.	Redes sociais e bem-estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes	2024	Avaliou o uso diário de redes e seu vínculo com indicadores de bem-estar, indicando que uso moderado pode ser benéfico, enquanto o excessivo eleva risco de sofrimento psicológico.
Barros, A.; Ribeiro, T.; Paquiela, L.	A influência das redes sociais na autoestima e autoimagem corporal da mulher	2024	Demonstrou que a exposição a padrões estéticos nas redes está associada à diminuição da autoestima e ao aumento da insatisfação corporal em mulheres jovens.
Comin, B.; Soares, N.; Mombelli, M.	Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes	2024	Evidenciou que a curadoria de imagens online impacta a percepção de identidade dos adolescentes, sugerindo intervenções educativas nas escolas.
Courte, W.; Ribeiro, T.; Júnior, S.; Gonçalves, J.; Dorneles, M.; Neto, G.; ... & Costa, D.	Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos	2024	Correlacionou uso intensivo de múltiplas plataformas com aumento de diagnósticos de ansiedade, depressão e transtornos de sono em adolescentes.
Dias, I.; Sanches, R.; Audi, M.; Barbosa, V.; Carácio, F.; Chagas, E.; ... & Dias, J.	Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes	2024	Confirmou a associação positiva entre tempo de tela e sintomas de ansiedade/depressão, reforçando a necessidade de limites de uso.
Alencar, M.; Faria, C.; Costa, V.; Basile Filho, A.; Brasil, I.; Mendes, C.; Neto, A.	O uso das redes sociais e a ascensão de transtornos mentais nos adolescentes: uma revisão de literatura	2025	Revisão sistemática que sintetiza evidências sobre como diferentes tipos de uso digital contribuem para o surgimento de transtornos mentais na adolescência.
Chlamtac, E.; Farias, L.; Santos, R.; Freitas, F.; Figueiredo, R.	Influência das mídias digitais no desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência	2025	Identificou mecanismos (exposição a “thin-ideal”, comparações sociais) pelos quais mídias digitais podem desencadear ou agravar transtornos alimentares.



Deusdará, B.	A influência de crianças e adolescentes nas redes sociais: influenciadores mirins e o impacto entre iguais	2025	Analisa o papel dos “influenciadores” jovens na formação de normas e comportamentos entre pares, apontando riscos e oportunidades de educação digital.
--------------	--	------	--

Fonte: Elaboração do próprio autor

A tabela resume, de forma organizada e cronológica, tudo o que você vai precisar para mapear como as redes sociais têm impactado a saúde mental dos adolescentes nos últimos anos. Ela facilita a visualização rápida dos autores, dos temas abordados e das principais contribuições de cada estudo, o que economiza tempo na hora de montar revisões, projetos ou discussões em aula. Assim, você tem à mão um panorama claro para identificar lacunas, comparar achados e planejar intervenções ou pesquisas futuras.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados revelou padrões significativos na relação entre uso excessivo de redes sociais, autoestima e sintomas de ansiedade em adolescentes. Os resultados quantitativos demonstraram que 78% dos participantes utilizam redes sociais por período superior a quatro horas diárias, sendo Instagram e TikTok as plataformas mais acessadas. A aplicação da Escala de Autoestima de Rosenberg identificou que 62% dos adolescentes apresentaram escores indicativos de baixa autoestima, enquanto o Inventário de Ansiedade de Beck evidenciou que 54% manifestaram sintomas ansiosos em níveis moderados a graves. A correlação estatística entre tempo de exposição às redes sociais e os escores de autoestima mostrou-se inversamente proporcional, indicando que quanto maior o tempo de uso, menores os níveis de autoestima. Paralelamente, observou-se correlação positiva entre uso intensivo de plataformas digitais e intensidade de sintomas ansiosos, corroborando a hipótese inicial da pesquisa.

As narrativas emergentes das rodas de conversas complementaram os achados quantitativos ao revelar dimensões subjetivas do fenômeno. Os adolescentes relataram experiências recorrentes de comparação social, especialmente relacionadas à aparência física, desempenho acadêmico e estilo de vida. A exposição constante a imagens editadas e narrativas idealizadas foi identificada como fator desencadeante de sentimentos de inadequação e insatisfação pessoal. Participantes descreveram ciclos de checagem compulsiva de notificações, motivados pelo medo de exclusão social e pela necessidade de validação externa através de curtidas e comentários. Essas vivências evidenciam que as redes sociais operam como espaços de construção identitária mediada por métricas quantificáveis de aprovação, fragilizando a autonomia emocional dos jovens.

Os resultados obtidos dialogam diretamente com a literatura científica contemporânea sobre o tema. Costa *et al.* (2023) identificam que o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes manifesta-se através de gatilhos específicos que desencadeiam ansiedade virtual, incluindo pressão por



performance social e exposição a conteúdos estressantes. Essa perspectiva alinha-se aos achados da presente pesquisa, que evidenciaram como a arquitetura das plataformas digitais, fundamentada em sistemas de recompensa intermitente, promove comportamentos compulsivos e dependência psicológica. A necessidade de manter presença constante no ambiente virtual gera estado de hipervigilância que compromete a capacidade de relaxamento e autorregulação emocional dos adolescentes.

A relação entre uso indiscriminado de mídias sociais e desenvolvimento de transtornos psiquiátricos constitui preocupação crescente no campo da saúde mental. Courte *et al.* (2024) argumentam que a adolescência representa período de vulnerabilidade particular, no qual a exposição excessiva às redes sociais pode contribuir para o surgimento de quadros clínicos que demandam intervenção especializada. Os dados desta pesquisa corroboram essa perspectiva ao demonstrarem que mais da metade dos participantes apresentou sintomas ansiosos clinicamente significativos, sugerindo que o fenômeno transcende desconfortos transitórios e configura-se como problema de saúde pública. A identificação precoce desses sintomas torna-se fundamental para prevenir agravamentos e promover intervenções terapêuticas adequadas.

Interessantemente, as rodas de conversas revelaram que os próprios adolescentes reconhecem os impactos negativos do uso excessivo de redes sociais, embora demonstrem dificuldade em modificar seus padrões de comportamento. Essa contradição sugere que a consciência sobre os prejuízos não se traduz automaticamente em mudanças práticas, indicando a necessidade de estratégias de intervenção que considerem os aspectos compulsivos e as dinâmicas de dependência envolvidas. Custódio *et al.* (2023) destacam a importância de estratégias de enfrentamento que fortaleçam recursos psicológicos internos, permitindo que adolescentes desenvolvam resiliência frente a desafios contemporâneos. Essa abordagem mostra-se particularmente relevante no contexto digital, onde a autonomia e o pensamento crítico constituem ferramentas essenciais para navegação saudável.

A influência de pares no ambiente digital emergiu como elemento significativo nos relatos dos participantes. Deusdará (2025) analisa como influenciadores mirins exercem impacto entre iguais, moldando padrões de comportamento e expectativas sociais. Os adolescentes desta pesquisa mencionaram frequentemente a comparação com perfis de influenciadores como fonte de insatisfação e pressão por adequação a padrões estéticos e comportamentais. Essa dinâmica revela que as redes sociais não apenas amplificam processos de comparação social preexistentes, mas criam novas formas de hierarquização e validação que operam continuamente no cotidiano dos jovens.

A associação entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes tem sido consistentemente documentada na literatura internacional e nacional. Dias *et al.* (2024) evidenciam que essa relação se manifesta através de múltiplos mecanismos, incluindo privação de sono, redução de atividades físicas, exposição a cyberbullying e distorções cognitivas promovidas pela



comparação social. Os achados desta pesquisa confirmam esses mecanismos ao identificarem que adolescentes com maior tempo de exposição às redes sociais relataram comprometimento da qualidade do sono, redução de interações presenciais e aumento de pensamentos negativos sobre si mesmos.

As limitações deste estudo incluem o caráter transversal da coleta de dados, que impede estabelecer relações causais definitivas entre as variáveis investigadas. Adicionalmente, a amostra restrita a uma única localidade geográfica limita a generalização dos resultados. Futuras pesquisas longitudinais poderão acompanhar trajetórias individuais ao longo do tempo, identificando fatores de proteção e vulnerabilidade que modulam os impactos das redes sociais na saúde mental adolescente. As implicações práticas destes resultados apontam para a urgência de desenvolver programas de literacia digital nas escolas, capacitar profissionais de saúde para identificação precoce de sintomas e promover políticas públicas que regulamentem aspectos nocivos das plataformas digitais, protegendo populações vulneráveis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo propôs-se a analisar o impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e nos sintomas de ansiedade em adolescentes, buscando compreender os mecanismos psicológicos que conectam a exposição digital prolongada aos prejuízos na saúde mental dessa população. A investigação partiu do reconhecimento de que as plataformas digitais constituem espaços centrais de socialização contemporânea, exercendo influência significativa sobre a construção identitária e o bem-estar psicológico dos jovens. Os objetivos estabelecidos foram alcançados mediante abordagem metodológica que combinou instrumentos quantitativos e técnicas qualitativas, permitindo apreender tanto indicadores objetivos quanto dimensões subjetivas do fenômeno investigado.

Os principais resultados evidenciaram correlação significativa entre tempo de uso de redes sociais e comprometimento da autoestima, bem como intensificação de sintomas ansiosos em adolescentes. A análise quantitativa demonstrou que a maioria dos participantes utiliza plataformas digitais por períodos superiores a quatro horas diárias, apresentando escores indicativos de baixa autoestima e níveis moderados a graves de ansiedade. As narrativas qualitativas complementaram esses achados ao revelarem que os adolescentes vivenciam processos intensos de comparação social, dependência de validação externa e comportamentos compulsivos de checagem de notificações. Esses padrões confirmam que as redes sociais operam como ambientes que fragilizam a autonomia emocional e promovem sofrimento psíquico quando utilizadas de forma excessiva e desregulada.

A interpretação dos achados à luz do referencial teórico permite compreender que os impactos observados resultam da interação entre características desenvolvimentais da adolescência e a arquitetura específica das plataformas digitais. A vulnerabilidade psicológica típica dessa fase, marcada pela busca de identidade e aceitação social, encontra nas redes sociais um ambiente que



intensifica inseguranças através de sistemas de recompensa intermitente e exposição constante a padrões idealizados. A discrepância entre o eu real e o eu ideal, amplificada pela curadoria de conteúdos e pela comparação com representações editadas da realidade, compromete a consolidação de uma autoestima estável e autônoma. Paralelamente, a pressão por performance social contínua e o medo de exclusão geram estado de hipervigilância que se manifesta através de sintomas ansiosos clinicamente significativos.

As contribuições deste estudo para a área situam-se em múltiplas dimensões. No plano teórico, a pesquisa avança na compreensão dos mecanismos psicológicos que medeiam a relação entre tecnologias digitais e saúde mental adolescente, integrando perspectivas da psicologia do desenvolvimento, da comunicação digital e da saúde coletiva. No plano metodológico, a triangulação de instrumentos quantitativos e técnicas qualitativas demonstrou-se estratégia eficaz para captar a complexidade do fenômeno, oferecendo modelo replicável para investigações futuras. No plano prático, os resultados fornecem subsídios para o desenvolvimento de programas de literacia digital, intervenções preventivas em contextos escolares e políticas públicas voltadas à promoção do uso saudável de tecnologias por populações vulneráveis.

Reconhecem-se limitações inerentes ao desenho metodológico adotado. O caráter transversal da coleta de dados impede estabelecer relações causais definitivas entre as variáveis investigadas, permitindo apenas identificar associações e correlações. A amostragem intencional, embora adequada aos propósitos exploratórios da pesquisa, restringe a generalização dos resultados para contextos mais amplos e diversificados. Adicionalmente, a utilização de instrumentos de autorrelato pode estar sujeita a vieses de desejabilidade social e limitações na capacidade de introspecção dos participantes. A ausência de grupo controle e a não consideração de variáveis moderadoras, como suporte familiar e habilidades de regulação emocional, constituem lacunas que futuras investigações poderão superar.

Sugerem-se direcionamentos para estudos futuros que aprofundem a compreensão do fenômeno investigado. Pesquisas longitudinais que acompanhem trajetórias individuais ao longo do tempo permitirão estabelecer relações causais mais robustas e identificar fatores de proteção e vulnerabilidade que modulam os impactos das redes sociais na saúde mental. Investigações que incorporem medidas neurobiológicas e fisiológicas poderão elucidar os mecanismos cerebrais envolvidos na dependência digital e na regulação emocional. Estudos comparativos entre diferentes contextos culturais e socioeconômicos contribuirão para compreender como variáveis contextuais influenciam a relação entre uso de tecnologias e bem-estar psicológico. Adicionalmente, pesquisas de intervenção que avaliem a eficácia de programas educativos e terapêuticos voltados à promoção do uso saudável de redes sociais fornecerão evidências fundamentais para orientar práticas profissionais e políticas públicas.



A relevância desta pesquisa no contexto mais amplo da área de estudo reside na contribuição para um debate urgente e necessário sobre os desafios da saúde mental adolescente na era digital. Os resultados evidenciam que a digitalização das relações sociais, embora ofereça oportunidades de conexão e expressão, também cria novos riscos e vulnerabilidades que demandam atenção científica, ética e política. A compreensão de que as redes sociais podem funcionar como catalisadoras de sofrimento psíquico não implica demonização das tecnologias, mas reconhecimento da necessidade de promover literacia digital, pensamento crítico e habilidades socioemocionais que permitam aos jovens navegarem de forma consciente e equilibrada nos ambientes virtuais.

Por fim, este estudo reafirma o compromisso da pesquisa científica com a promoção do bem-estar e da dignidade humana, especialmente de populações em situação de vulnerabilidade. Os achados apresentados convidam pesquisadores, profissionais de saúde, educadores e gestores públicos a reconhecerem a urgência de ações integradas que protejam a saúde mental adolescente em um contexto de transformações tecnológicas aceleradas. A construção de uma sociedade digital mais saudável e equitativa exige esforços coletivos que articulem conhecimento científico, responsabilidade ética e compromisso político, garantindo que as tecnologias sirvam ao desenvolvimento humano integral e não à reprodução de sofrimentos evitáveis.



REFERÊNCIAS

- Alencar, M.; Faria, C.; Costa, V.; Basile-Filho, A.; Brasil, I.; Mendes, C.; NETO, A. O uso das redes sociais e a ascensão de transtornos mentais nos adolescentes: uma revisão de literatura. *Revft*, v. 29, n. 143, p. 24-25, 2025. doi: 10.69849/revistaft/pa10202502281524.
- Aquino, J.; Marinho, E. Redes sociais e bem-estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes. *Revista Expressão Católica Saúde*, v. 9, n. 1, p. 16-32, 2024. doi: 10.25191/recs.v9i1.797.
- Barros, A.; Ribeiro, T.; PAQUIELA, L. A influência das redes sociais na autoestima e autoimagem corporal da mulher. *Revft*, v. 29, n. 140, p. 37-38, 2024. doi: 10.69849/revistaft/ni10202411132137.
- Bernardineli, A.; Silva, L.; Araújo, C.; PEDROSO, R. Fatores de risco associados a sintomas depressivos em adolescentes de um município de pequeno porte. *Research Society and Development*, v. 10, n. 4, p. e49210414315, 2021. doi: 10.33448/rsd-v10i4.14315.
- Brito, F.; Moroskoski, M.; Shibukawa, B.; Oliveira, R.; HIGARASHI, I. Violência autoprovocada em adolescentes no Brasil, segundo os meios utilizados. *Cogitare Enfermagem*, v. 26, 2021. doi: 10.5380/ce.v26i0.76261.
- Bubaduê, R.; Santos, C.; Silveira, A.; Jantsch, L.; Kimura, C. Ações educativas com adolescentes sobre a prevenção da covid-19: relato de experiência. *Revista De Enfermagem Da UFSM*, v. 12, p. e27, 2022. doi: 10.5902/2179769269588.
- Cabral, F.; Fernandes, O.; RELVA, I. Cibervitimização e suporte social percebido pelos adolescentes e jovens adultos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 40, n. 3, 2022. doi: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10914.
- Chlamtac, E.; Farias, L.; Santos, R.; Freitas, F.; FIGUEIREDO, R. Influência das mídias digitais no desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência. *Revista Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 12, p. e20859, 2025. doi: 10.54033/cadpedv22n12-210.
- Comin, B.; Soares, N.; MOBELLI, M. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista De Gestão E Secretariado*, v. 15, n. 5, p. e3727, 2024. doi: 10.7769/gesec.v15i5.3727.
- Conceição, D.; Hemmi, A. Processo de formação de roda de conversas com jovens. *Revista De Enfermagem Da UFJF*, v. 9, n. 1, 2023. doi: 10.34019/2446-5739.2023.v9.40899.
- Costa, K.; Duque, C.; Dumarde, L.; Oliveira, O.; Andrade, P.; KOEPPE, G. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. *Global Academic Nursing Journal*, v. 4, n. 3, 2023. doi: 10.5935/2675-5602.20200383.
- Courte, W.; Ribeiro, T.; Júnior, S.; Gonçalves, J.; Dorneles, M.; Neto, G.; ... & Costa, D. Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 4181-4196, 2024. doi: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196.
- Custódio, L.; Costa, D.; Menezes, C.; Figueirêdo, S.; Maia, J.; Jorge, M.; ... & Gomes, I. Estratégias de enfrentamento de crianças e adolescentes cronicamente adoecidos frente à pandemia de covid-19. *Revista Brasileira De Enfermagem*, v. 76, supl. 2, 2023. doi: 10.1590/0034-7167-2023-0045pt.



Deusdará, B. A influência de crianças e adolescentes nas redes sociais: influenciadores mirins e o impacto entre iguais. *Revft*, v. 29, n. 149, p. 16-17, 2025. doi: 10.69849/revistaft/dt10202508122116.

Dias, I.; Sanches, R.; Audi, M.; Barbosa, V.; Carácio, F.; Chagas, E.; ... & Dias, J. Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 8054-8076, 2024. doi: 10.55905/revconv.17n.1-487.

