



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO (UNIVS)
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

SABRINA KELLY PEREIRA ALVES

USO EXCESSIVO DE TELAS E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: impactos da
era digital

ICÓ/CE
2025

SABRINA KELLY PEREIRA ALVES

USO EXCESSIVO DE TELAS E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: impactos da era digital

Artigo científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Psicologia, pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para obtenção do título de Bacharela em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Thallison de Souza Nobre.

SABRINA KELLY PEREIRA ALVES

USO EXCESSIVO DE TELAS E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: impactos da era digital

Artigo científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Psicologia, pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para obtenção do título de Bacharela em Psicologia.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof.º Me. Thallison de Souza Nobre
Orientador

Prof.ª Me. Sandra Mary Duarte
Avaliadora

Prof.ª Esp. Tatiana Araújo Felizardo
Avaliadora

Icó/CE
2025

Dedico este trabalho à minha querida avó paterna, Maria Valdelice, que partiu antes de ver esta conquista, mas que continua viva em cada lembrança e em tudo o que me tornei. Sinto falta dos nossos momentos, das conversas e da alegria que você sempre me transmitia. Dói saber que não está aqui para dividir comigo este sonho realizado, mas levo comigo a certeza de que, de onde estiver, você sorri e se orgulha de mim. Dedico este trabalho a você, minha eterna vovó, minha saudade mais doce e o amor que o tempo jamais apagará.

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui foi mais do que uma conquista acadêmica, foi uma jornada de crescimento, desafios e aprendizado, vivida com o apoio e o carinho das pessoas que estiveram ao meu lado em todos os momentos. Nenhum caminho é trilhado sozinho, e este trabalho representa um pouco de cada um que fez parte dessa caminhada.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por me sustentar nos dias difíceis e iluminar meu caminho com força e esperança. Sem a presença d'Ele em minha vida, nenhum passo teria sido possível.

Aos meus pais, irmãos e toda minha família, por todo amor, incentivo e apoio incondicional, que me deram forças para seguir mesmo diante dos obstáculos.

De forma especial, ao meu noivo, Marcos Vinicius, por todo amor, paciência e compreensão, e aos meus sogros, pelo carinho e apoio constante, que se tornaram parte essencial desta conquista.

Aos meus amigos de graduação, que tornaram os dias mais leves e cheios de aprendizado, especialmente Nalysson Lucena, Rebeca da Costa, Sara Vituriano e Lucas de Queirós, pela amizade, parceria e por compartilharem tantos momentos importantes comigo.

À minha madrinha de cerimônia, Ketilly Nayane, por sua presença, carinho e apoio neste momento tão especial.

Ao meu professor orientador, Thallison Nobre, por toda paciência, dedicação e orientação durante o desenvolvimento deste trabalho, e aos membros da banca examinadora, pelas contribuições valiosas que enriqueceram esta pesquisa.

E, por fim, a todos que, de alguma forma, contribuíram para esta conquista, com palavras, gestos, conselhos ou simples presenças, deixo aqui o meu sincero e eterno agradecimento.

*"A vida é um processo que flui,
que se altera e onde nada
está paralisado" - Carl Rogers*

USO EXCESSIVO DE TELAS E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: impactos da era digital

Sabrina Kelly Pereira Alves¹
Prof.º Me. Thallison de Souza Nobre²

RESUMO

O presente artigo trata-se de uma pesquisa qualitativa de natureza narrativa, cujo objetivo é refletir sobre os impactos do uso excessivo de telas e redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes. Por meio de uma revisão de literatura, o estudo aborda questões como a construção da identidade digital, a hiperconectividade, o cyberbullying e a violência simbólica. Observa-se que o uso prolongado dessas plataformas está relacionado a sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e prejuízos no sono, nas relações sociais e no desempenho escolar. O estudo também destaca a importância da educação digital e de políticas públicas como formas de enfrentamento aos efeitos negativos da era digital. A análise narrativa permitiu compreender os adolescentes não apenas como vítimas passivas, mas como sujeitos ativos na construção de estratégias de enfrentamento. O trabalho contribui com a ampliação do debate sobre saúde mental na contemporaneidade, enfatizando a necessidade de práticas mais saudáveis de interação com as tecnologias.

Palavras-chave: Saúde mental. Adolescência. Redes sociais. Identidade digital.

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS). E-mail: sabrinakelly04@hotmail.com

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário Leão Sampaio (UNILEÃO), professor no Centro Universitário Vale do Salgado (UniVs). E-mail: thallisonnobre@univs.edu.br

ABSTRACT

This article is a qualitative narrative study aimed at reflecting on the impacts of excessive screen and social media use on the mental health of adolescents. Through a literature review, the study addresses issues such as the construction of digital identity, hyperconnectivity, cyberbullying, and symbolic violence. Prolonged use of these platforms is linked to symptoms of anxiety, depression, low self-esteem, and impaired sleep, social relationships, and academic performance. The study also highlights the importance of digital education and public policies as ways to combat the negative effects of the digital age. Narrative analysis allowed us to understand adolescents not only as passive victims, but as active subjects in developing coping strategies. This work contributes to expanding the debate on mental health in contemporary times, emphasizing the need for healthier practices when interacting with technology.

Keywords: Mental health. Adolescence. Social media. Digital identity.

SUMÁRIO

SUMÁRIO.....	9
1 INTRODUÇÃO.....	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
2.1 IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA ADOLESCÊNCIA..	11
2.2 REDES SOCIAIS E CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE DIGITAL NA ADOLESCÊNCIA	11
2.3 HIPERCONNECTIVIDADE E DESEQUILÍBRIOS EMOCIONAIS.....	13
2.4 CYBERBULLYING E VIOLÊNCIA SIMBÓLICA.....	15
2.5 EDUCAÇÃO DIGITAL, AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR.....	17
3 METODOLOGIA.....	20
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	23

1 INTRODUÇÃO

A chamada "era digital" refere-se ao período iniciado a partir da segunda metade do século XX, especialmente com a popularização da internet nas décadas de 1990 e 2000. Desde então, transformações profundas vêm ocorrendo nos modos de comunicação, acesso à informação e interação social. Nesse contexto, as redes sociais digitais se consolidaram como espaços centrais da vida cotidiana. Plataformas como Instagram, Facebook, TikTok e X (antigo Twitter) não apenas possibilitam conexões instantâneas, mas também moldam formas de pensar, sentir e se relacionar. Ainda que promovam interações sociais e democratizem o acesso à informação, é crescente a preocupação com os efeitos do uso excessivo dessas ferramentas na saúde mental dos usuários (MATOS; GODINHO, 2024).

O presente artigo analisou os impactos do uso intenso e constante das redes sociais tem sido associado a sentimentos de ansiedade, tristeza, frustração e solidão. Pesquisas atuais indicam que a exposição contínua a conteúdos idealizados, o engajamento em comparações sociais frequentes e a busca incessante por aprovação virtual podem afetar negativamente o bem-estar psicológico, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (DE ANDRADE; ALVES, 2024). Os resultados obtidos nesta investigação confirmaram tais apontamentos, evidenciando que o uso prolongado das plataformas digitais esteve relacionado a sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e prejuízos no sono, nas relações sociais e no desempenho escolar. Além disso, fenômenos como o "doomscrolling", que consiste no consumo compulsivo de conteúdos negativos, têm sido relacionados ao aumento do estresse emocional. Nesse cenário, o excesso de conectividade deixa de ser apenas uma conveniência tecnológica para se tornar um fator de risco à saúde mental (FERREIRA *et al.*, 2024).

De acordo com Matos e Godinho (2024), adolescentes que passam muitas horas conectados demonstram maior propensão a desenvolver sintomas depressivos, insegurança e dificuldades nas relações interpessoais. Sales, Da Costa e Gai (2021) também destacam que o uso intensivo da internet pode interferir diretamente na qualidade do sono e no rendimento acadêmico, o que acentua os impactos emocionais e cognitivos. Assim, esta pesquisa confirmou que os limites entre o uso saudável e o uso nocivo da tecnologia digital são fundamentais para promover o cuidado em saúde mental na contemporaneidade.

A relevância do tema mostrou-se ainda mais evidente em virtude do contexto pós-pandêmico, em que a presença do digital no cotidiano se ampliou de forma significativa.

Os dados analisados neste trabalho demonstraram que, embora as redes sociais possam favorecer interações e oferecer acesso facilitado à informação, também expõem adolescentes a comparações sociais exacerbadas, cyberbullying, violência simbólica e riscos de dependência psicológica.

O encontro entre tecnologia e saúde mental é uma área de pesquisa que requer atenção constante porque envolve fatores culturais, sociais e pessoais que influenciam a experiência de cada usuário em ambientes digitais. A Organização Mundial da Saúde (OPAS, 2022) reconheceu a importância desta discussão e alertou sobre os riscos do uso excessivo das redes sociais, enfatizando a necessidade de medidas preventivas e educativas para ajudar a desenvolver uma relação mais saudável com o ambiente digital.

Diante desta situação, essa pesquisa teve como objetivo geral analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental, identificando os principais efeitos psicológicos e sociais decorrentes da hiperconectividade. Como objetivos específicos, buscou-se investigar as principais consequências do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes; refletir sobre o papel da autoimagem e da comparação social no contexto digital; compreender de que forma o uso contínuo dessas plataformas interfere na autoestima e no bem-estar; e explorar o papel da educação digital e das políticas públicas na conscientização sobre os impactos psicológicos da conectividade.

A integração entre introdução, justificativa e objetivos neste capítulo permitiu não apenas contextualizar o problema, mas também apresentar a relevância social e científica da pesquisa, bem como sintetizar seus achados. Assim, este trabalho contribuiu para ampliar o debate crítico acerca da saúde mental na era digital, reforçando a necessidade de práticas mais saudáveis de interação com as tecnologias e de políticas públicas voltadas à proteção e ao fortalecimento do bem-estar psicológico dos adolescentes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA ADOLESCÊNCIA

Nas últimas décadas, as tecnologias digitais transformaram de maneira profunda os modos de comunicação, socialização e percepção de mundo. As redes sociais digitais, em especial, tornaram-se uma presença constante na vida de milhões de pessoas ao redor do planeta. No Brasil, segundo a pesquisa TIC Domicílios (CETIC, 2023), mais de 80% da população com acesso à internet utiliza ativamente redes como WhatsApp, Instagram, TikTok e Facebook. Esse crescimento acelerado do uso das plataformas digitais tem sido acompanhado por um aumento expressivo no interesse acadêmico acerca dos seus efeitos na saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (MATOS; GODINHO, 2024).

As redes sociais configuram um novo espaço de construção de subjetividades e relações. Ao permitir uma interação constante e em tempo real, essas plataformas se tornam um ambiente de exposição e comparação contínua, o que pode influenciar diretamente aspectos emocionais, comportamentais e identitários (VOGEL *et al.*, 2014). O presente referencial teórico se propõe a discutir, à luz da literatura contemporânea, como o uso intensivo das redes sociais interfere na saúde mental de seus usuários, *explorando* temas como a construção da identidade digital, a hiperconectividade, o cyberbullying, a exposição à violência simbólica e os caminhos possíveis para a promoção de uma convivência mais saudável com as tecnologias.

Nesse sentido, a literatura evidencia que as redes sociais configuram não apenas um espaço de interação, mas também de exposição contínua e comparação social. Tal cenário pode influenciar diretamente a autoestima, os estados emocionais e os processos identitários dos jovens, motivo pelo qual se tornou um dos campos mais investigados na Psicologia contemporânea (GONÇALVES *et al.*, 2024; PENOUÇO, 2023).

3.2 REDES SOCIAIS E CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE DIGITAL NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase crucial para a formação da identidade, marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, as redes sociais emergem como espaços significativos onde os jovens constroem e expressam suas identidades

(GONÇALVES *et al.*, 2024). Esse processo é atravessado por fatores culturais, midiáticos e psicológicos, tornando as redes um ambiente que não apenas reflete, mas também molda as formas de ser e estar no mundo (PENOUÇO, 2023).

Ainda segundo GONÇALVES *et al.* (2024), as redes sociais funcionam como vitrines de exposição pessoal, nas quais os usuários se moldam a si mesmos com base em expectativas sociais e validações digitais. Ao priorizar postagens de sucesso, felicidade e estética, essas plataformas alimentam uma lógica de comparação social que pode afetar negativamente a autoestima, especialmente entre adolescentes. Essa “vitrine virtual” cria padrões de referência que raramente correspondem à realidade cotidiana, intensificando sentimentos de inadequação. Nesse sentido, Vogel *et al.* (2014) demonstram que a comparação social mediada pelas redes sociais está diretamente associada à diminuição da autoestima e à fragilização das percepções de valor pessoal.

Embora o processo de construção identitária seja contínuo ao longo da vida, este trabalho enfatiza um pouco da adolescência, por ser uma fase especialmente sensível à influência de fatores externos, como as redes sociais. Isso ocorre devido à busca por pertencimento e validação social, aspectos centrais do desenvolvimento adolescente (PENOUÇO, 2023). Matos e Godinho (2024) acrescentam que o excesso de tempo conectado pode agravar esse processo, favorecendo insegurança, isolamento e sentimentos de inadequação social, fatores que repercutem na saúde mental.

A construção da identidade digital na adolescência, embora muitas vezes associada a riscos emocionais, exige uma análise mais ampla e crítica. Gonçalves *et al.* (2024) destacam o papel das redes sociais na formação do “eu digital”, ao mesmo tempo em que alertam para os riscos da comparação social. Entretanto, Penouço (2023) ressalta que essas plataformas também podem permitir a expressão de subjetividades e fortalecer sentimentos de pertencimento quando utilizadas de forma crítica e consciente. Assim, a abordagem narrativa nos ajuda a compreender que o adolescente não é apenas passivo diante das pressões virtuais, mas também constrói sentidos, resistências e formas de auto afirmação nas redes. Reis *et al.* (2024) reforçam esse entendimento ao demonstrar que, mesmo diante da pressão digital, muitos adolescentes elaboram estratégias de enfrentamento, desenvolvendo práticas de uso consciente e seletivo das plataformas.

Essa prática de "curadoria da própria imagem" faz com que muitos jovens sintam-se pressionados a representar versões idealizadas de si mesmos. A comparação com os outros, muitas vezes baseada em recortes não realistas de suas vidas, é uma das principais causas de sentimentos de inferioridade, frustração e baixa autoestima (VOGEL *et al.*, 2014). Durante a

adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas e emocionais, essas comparações tornam-se mais nocivas, podendo contribuir para o surgimento de transtornos como depressão, ansiedade e distúrbios de imagem. Alves e Godinho (2024) evidenciam que esses efeitos estão entre os principais riscos do uso excessivo das redes, destacando que a construção de identidades virtuais idealizadas intensifica o mal-estar psíquico nos adolescentes.

Além disso, a identidade digital nem sempre corresponde à identidade vivida fora das telas. Muitos adolescentes desenvolvem uma "persona virtual" que não reflete suas experiências, valores ou emoções reais. Essa dissociação entre o eu digital e o eu subjetivo pode causar angústia psíquica e dificultar o desenvolvimento da autonomia emocional (GONÇALVES *et al.*, 2024). Ferreira *et al.* (2024) complementam que essa discrepância entre o “eu online” e o “eu offline” contribui para quadros de ansiedade, insegurança e insatisfação pessoal, acentuando o risco de adoecimento emocional.

A construção da identidade na adolescência, que no passado apresentava traços mais coletivos, na modernidade ocidental ganhou caráter individual. Historicamente, no mesmo momento em que a escola se efetiva como uma das mais sólidas instituições ocidentais, a adolescência se estabelece como categoria, indicando uma etapa de intensas mudanças. Mudanças essas representadas por rituais de passagem que, se no passado já tiveram traços mais coletivos, na modernidade ocidental ganharam caráter individual (CFVILA, 2022). Esse deslocamento histórico contribuiu para que a identidade fosse cada vez mais construída em espaços de visibilidade pública como as redes sociais, onde o reconhecimento social passa a ser elemento central da constituição subjetiva (PENOUÇO, 2023).

3.3 HIPERCONNECTIVIDADE E DESEQUILÍBRIOS EMOCIONAIS

A hiperconnectividade é caracterizada pela presença quase constante em ambientes digitais, especialmente por meio de dispositivos móveis. A facilidade de acesso e a gratificação instantânea proporcionada pelas redes sociais contribuem para a intensificação desse fenômeno. Segundo Silva *et al.* (2024), o uso prolongado das redes pode provocar um estado de sobrecarga cognitiva, levando à exaustão emocional, dificuldade de concentração e irritabilidade. Esse quadro de sobrecarga digital está associado ao fenômeno da “fadiga informacional”, no qual a quantidade excessiva de estímulos compromete a capacidade de selecionar, organizar e processar informações relevantes, resultando em queda no rendimento acadêmico e dificuldades na tomada de decisões (FERREIRA *et al.*, 2024).

A associação entre hiperconectividade e sintomas emocionais negativos, como ansiedade e estresse, é descrita por Silva *et al.* (2024) e Ferreira *et al.* (2024). Contudo, Reis *et al.* (2024) indicam que o uso digital também pode ter um papel funcional em determinados contextos, como o acesso à informação, entretenimento e fortalecimento de laços sociais. Em uma perspectiva narrativa, esses sentidos devem ser considerados, pois evidenciam que a experiência digital varia de acordo com a vivência individual. A crítica aqui não nega os riscos, mas propõe ampliar o olhar para além da generalização dos efeitos da tecnologia sobre os jovens. Essa dualidade mostra que o mesmo recurso digital que gera dependência pode, em contextos bem mediados, funcionar como ferramenta de apoio emocional e social, o que reforça a importância do equilíbrio no uso das tecnologias (REIS *et al.*, 2024).

Essa sobrecarga não afeta apenas o estado mental momentâneo, mas compromete também o funcionamento biológico do corpo, especialmente o sono, que por sua vez tem papel essencial na regulação emocional e na saúde mental geral dos adolescentes. O IBGE (2023) demonstrou que a privação de sono decorrente do uso intenso de telas está entre os fatores que mais prejudicam o bem-estar psicológico dos jovens, impactando diretamente sua memória, aprendizado e estabilidade emocional.

O fenômeno conhecido como "doomscrolling", definido como a compulsão por consumir notícias negativas, intensifica essa sobrecarga. Ferreira *et al.* (2024) afirmam que o excesso de informação e o teor alarmista de muitos conteúdos contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade, estresse e sentimentos de impotência. Essa prática, combinada com a natureza acelerada dos feeds, dificulta o descanso mental e a elaboração emocional adequada. Matos e Godinho (2024) acrescentam que essa prática também pode gerar um círculo vicioso, em que a busca por informações negativas aumenta a insegurança e a angústia, levando o adolescente a permanecer ainda mais tempo conectado.

Além disso, a privação de sono é outro fator relevante. Pesquisas apontam que o uso noturno das redes, especialmente em momentos que antecedem o sono, está associado à diminuição da qualidade do descanso e ao atraso do ciclo circadiano (IBGE, 2023). A exposição à luz azul das telas e o estado de alerta contínuo provocado pelas notificações dificultam o relaxamento necessário. Assim, a hiperconectividade afeta o equilíbrio psíquico por diversas vias interligadas: o excesso de estímulo, o conteúdo consumido, o impacto no sono e a dependência da validação digital. Ferreira *et al.* (2024) reforçam que a busca constante por curtidas e interações digitais aprofunda esse desequilíbrio, intensificando a dependência emocional da aprovação virtual.

Muitos jovens, segundo dados do Instituto Nacional de Saúde Mental (INSM, 2023), relatam sentimentos de ansiedade quando estão desconectados, o que evidencia um padrão de dependência psicológica. Esse comportamento se reflete em sintomas como irritação, tédio e dificuldade de lidar com o silêncio e a introspecção. O tempo de exposição às redes, somado à falta de pausas e ao consumo passivo de conteúdo, favorece um estado de fadiga mental permanente. Dominici *et al.* (2024) destacam que essa dependência psicológica, quando não enfrentada, pode evoluir para quadros de ansiedade generalizada e depressão, exigindo estratégias preventivas que envolvam tanto o autocuidado individual quanto intervenções institucionais.

A literatura revisada, em geral, ainda investe pouco na análise de iniciativas espontâneas adotadas pelos próprios adolescentes para reduzir os impactos da conectividade excessiva. Muitos jovens vêm desenvolvendo estratégias de autocontrole, como pausas programadas, uso consciente dos aplicativos e consumo seletivo de conteúdo, que merecem visibilidade em uma abordagem crítica do tema (REIS *et al.*, 2024). Ignorar essas práticas reforça uma visão de passividade juvenil diante da tecnologia e pode subestimar a capacidade de adaptação e regulação emocional que os adolescentes têm demonstrado em diversos contextos. Essa perspectiva crítica é essencial, pois evidencia que, embora a hiperconectividade traga riscos, os adolescentes também demonstram agência na busca por estratégias de autorregulação, rompendo com a visão de que são apenas vítimas passivas do ambiente digital (REIS *et al.*, 2024).

Portanto, a hiperconectividade deve ser compreendida como um fenômeno multifacetado: embora provoque sobrecarga e dependência, também abre espaço para iniciativas de autorregulação e ressignificação do uso digital, revelando a agência dos adolescentes diante da tecnologia (REIS *et al.*, 2024).

3.4 CYBERBULLYING E VIOLÊNCIA SIMBÓLICA

As redes sociais também se tornaram espaços de reprodução de práticas violentas, entre as quais o cyberbullying se destaca. Trata-se de agressões verbais, ameaças, humilhações e exclusões promovidas no ambiente digital. De acordo com Alves e Godinho (2024), essa forma de violência possui efeitos devastadores na saúde mental das vítimas. Esses autores ressaltam que o sofrimento causado pelo cyberbullying não se restringe apenas ao ambiente virtual, mas reverbera em todas as esferas da vida do adolescente, afetando sua

capacidade de socialização, seu desempenho escolar e, em casos extremos, sua própria integridade psíquica.

Embora Alves e Godinho (2024) evidenciem os efeitos devastadores do cyberbullying, como isolamento e sofrimento psicológico, é necessário refletir sobre como os adolescentes também desenvolvem estratégias de enfrentamento. Gonçalves *et al.* (2024) apontam que o engajamento digital pode servir como meio de denúncia e busca por apoio. Além disso, Reis *et al.* (2024) sugerem que adolescentes constroem formas de proteção simbólica e emocional, muitas vezes invisibilizadas nos estudos tradicionais. Uma análise crítica precisa valorizar essas resistências e reconhecer os adolescentes como agentes ativos em meio às violências digitais.

Nesse sentido, estudos recentes demonstram que grupos de apoio online, quando bem mediados, podem se tornar espaços de acolhimento e resiliência, mostrando que o ambiente digital, ao mesmo tempo que abriga práticas violentas, também pode fomentar estratégias coletivas de resistência (REIS *et al.*, 2024).

O anonimato e a sensação de impunidade presentes nas redes ampliam a frequência e a gravidade dos ataques. Dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022) indicam que adolescentes vítimas de cyberbullying apresentam maior incidência de quadros depressivos, autolesão e ideação suicida. Além disso, muitas vítimas não comunicam o que estão vivenciando por receio de retaliação, descrença na eficácia das denúncias ou vergonha de se expor.

A OPAS (2022) alerta ainda que a falta de canais institucionais eficazes de denúncia e a ausência de suporte imediato aumentam a vulnerabilidade dos jovens, o que reforça a necessidade de ações conjuntas entre família, escola e sociedade para mitigar os efeitos dessa violência.

A violência simbólica, por sua vez, é um fenômeno mais sutil, mas não menos prejudicial. Ela ocorre quando discursos ou práticas aparentemente neutras perpetuam desigualdades estruturais, estigmas sociais e exclusões simbólicas. No ambiente digital, essa violência se manifesta, por exemplo, por meio da imposição de padrões estéticos irreais, da invisibilização de corpos fora do padrão midiático e da naturalização de comentários que reforçam estereótipos de gênero, raça, classe ou orientação sexual (GONÇALVES *et al.*, 2024).

Esse tipo de violência, por ser naturalizado no cotidiano, tende a ser internalizado pelos adolescentes como algo “normal”, o que a torna ainda mais nociva, uma vez que corrói silenciosamente sua autoestima e sua percepção de valor social (GONÇALVES *et al.*, 2024).

Segundo Gonçalves *et al.* (2024), a exposição repetida a esses conteúdos tem o potencial de corroer gradualmente a autoestima dos adolescentes, afetando sua autopercepção, seu sentimento de pertencimento e sua valorização pessoal. Essa violência é, muitas vezes, invisibilizada por estar inserida em conteúdos considerados "normais" ou "comuns", dificultando sua identificação e o enfrentamento adequado. Vogel *et al.* (2014) complementam que a constante comparação social alimentada por padrões idealizados nas redes aprofunda essa vulnerabilidade, gerando sentimentos de inferioridade e inadequação.

Além disso, a violência simbólica afeta não apenas os que são diretamente alvos de discursos discriminatórios, mas também aqueles que consomem, silenciam ou reproduzem tais conteúdos, reforçando um ciclo coletivo de exclusão e desumanização (OPAS, 2022). É importante destacar que, nesse cenário, adolescentes em situação de maior vulnerabilidade social ou pertencentes a grupos historicamente marginalizados são ainda mais suscetíveis aos efeitos dessa forma de violência.

Cardillo, Gadelha e Hohendorff (2024) destacam que esse grupo enfrenta uma pressão ainda maior no ambiente digital, o que aumenta os riscos de adoecimento psicológico quando não há suporte adequado.

O combate ao cyberbullying e à violência simbólica exige uma abordagem intersetorial, com ações educativas, regulamentações institucionais e suporte psicológico. A escola desempenha um papel central nesse enfrentamento, devendo atuar de forma preventiva, acolhedora e formativa (DOMINICI *et al.*, 2024). O diálogo entre educadores, estudantes e famílias é fundamental para romper o silêncio que sustenta essas violências.

Dominici *et al.* (2024) reforçam que programas de educação digital, aliados a práticas de empatia e escuta ativa dentro da escola, são fundamentais para que o adolescente compreenda não apenas os riscos do ambiente virtual, mas também reconheça seu papel como sujeito ativo na construção de relações digitais mais seguras.

Portanto, compreender o cyberbullying e a violência simbólica significa reconhecer tanto os riscos que fragilizam os adolescentes quanto às formas de resistência que eles desenvolvem, transformando as redes em espaço de conflito, mas também de luta e ressignificação social (GONÇALVES *et al.*, 2024; REIS *et al.*, 2024).

3.5 EDUCAÇÃO DIGITAL, AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

Diante de tantos desafios impostos pela era digital, torna-se imprescindível promover uma cultura de uso consciente das redes sociais. A educação digital, nesse sentido, deve ser

entendida como uma ferramenta estratégica de promoção da saúde mental. Dominici *et al.* (2024) defendem a importância de preparar os jovens para um consumo crítico e equilibrado das tecnologias, que considere tanto os benefícios quanto os riscos da vida online. Segundo os autores, a educação digital precisa ir além da simples alfabetização tecnológica, englobando dimensões éticas e socioemocionais que possibilitem aos adolescentes lidar com os dilemas impostos pela hiperconectividade.

Essa preparação passa pela construção de competências socioemocionais como empatia, autorregulação, resiliência e pensamento crítico. Ao desenvolver essas habilidades, os adolescentes tornam-se mais capazes de lidar com frustrações, rejeições e pressões sociais. Gonçalves *et al.* (2024) ressaltam que a educação digital deve ser transversal ao currículo escolar, integrando saberes técnicos, éticos e emocionais. Essa perspectiva reforça a ideia de que a escola não deve apenas transmitir conteúdos acadêmicos, mas também formar sujeitos críticos, conscientes de seus papéis no ambiente digital e capazes de distinguir entre usos saudáveis e nocivos da tecnologia.

Dominici *et al.* (2024) defendem a integração da educação digital como parte da promoção da saúde mental, mas os dados apresentados por Delai (2024) e Cardillo *et al.* (2024) revelam barreiras práticas, como ausência de infraestrutura, falta de preparo docente e negligência institucional quanto ao bem-estar emocional nas escolas. Nesse sentido, a crítica aponta que o ideal defendido por alguns autores muitas vezes esbarra em realidades escolares marcadas por desigualdades. Para que o discurso sobre autocuidado digital seja efetivo, é necessário garantir políticas públicas, recursos e apoio pedagógico condizentes com as necessidades da juventude.

Costa, Ferreira e Coutinho (2024) reforçam que a ausência de políticas educacionais consistentes para lidar com a saúde mental no contexto escolar contribui para a ampliação das desigualdades, especialmente entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Além da dimensão educativa, é fundamental fomentar o autocuidado digital. Isso inclui o estabelecimento de limites para o tempo de uso, a valorização de interações presenciais, o estímulo à desconexão voluntária e a priorização de conteúdos que promovam o bem-estar (CARDILLO; GADELHA; HOHENDORFF, 2024). Atividades como leitura, esporte, artes, meditação e convívio familiar são estratégias eficazes para reequilibrar o cotidiano e fortalecer a saúde emocional. Ferreira *et al.* (2024) complementam que práticas simples, como pausas programadas e o uso consciente das notificações, podem reduzir significativamente os impactos da ansiedade digital.

A promoção da saúde mental na era digital requer ainda o engajamento de diferentes setores sociais. Famílias, escolas, profissionais da saúde, gestores públicos e plataformas tecnológicas precisam trabalhar de forma colaborativa para garantir ambientes digitais mais seguros, inclusivos e saudáveis (OPAS, 2022). Isso inclui a criação de políticas públicas, mecanismos de denúncia acessíveis, campanhas de sensibilização e investimentos em serviços de apoio psicológico. Dominici *et al.* (2024) apontam que o engajamento das próprias plataformas digitais nesse processo é fundamental, visto que são responsáveis pelo design algorítmico que pode tanto favorecer a dependência quanto estimular o uso saudável.

Portanto, o referencial teórico aqui desenvolvido evidencia que o uso das redes sociais está profundamente ligado às vivências subjetivas dos jovens, influenciando a construção de suas identidades, relações e estados emocionais. É essencial que o debate sobre essa temática seja constante, crítico e baseado em evidências, de modo a contribuir para a formação de sujeitos mais conscientes, autônomos e saudáveis no ambiente digital. Nesse sentido, Cardillo, Gadelha e Hohendorff (2024) defendem que somente a combinação entre educação digital, práticas de autocuidado e políticas públicas efetivas poderá construir uma cultura de bem-estar digital capaz de mitigar os impactos negativos da hiperconectividade.

Portanto, a educação digital e o autocuidado não são apenas estratégias preventivas, mas caminhos fundamentais para formar adolescentes mais conscientes, críticos e autônomos frente às pressões e riscos impostos pela hiperconectividade (Dominici *et al.*, 2024; Cardillo; Gadelha; Hohendorff, 2024).

3 METODOLOGIA

Essa pesquisa foi desenvolvida como uma revisão de literatura de natureza qualitativa e abordagem descritiva, pautada em um estudo crítico do tema. A escolha justifica-se pela complexidade da temática, que envolve comportamentos, emoções, identidades e relações sociais mediadas pelo ambiente digital. Tratou-se de um tipo de investigação que reconheceu que o conhecimento é construído a partir da interpretação dos textos e das discussões já registradas na literatura científica. Nesse contexto, compreender o discurso acadêmico sobre os efeitos das redes sociais significou também compreender como a sociedade tem significado e ressignificado esse fenômeno.

As fontes principais consultadas foram artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, periódicos eletrônicos, livros e documentos institucionais disponíveis em bases acadêmicas e bibliotecas digitais. A seleção do material foi realizada por meio de buscas nas plataformas Scielo, PePSIC, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e portais de periódicos eletrônicos públicos vinculados a instituições de ensino e pesquisa. Também foram utilizadas fontes complementares, como relatórios de organizações governamentais e internacionais, utilizando os seguintes descritores: “redes-sociais”, “saúde mental”, “adolescentes”, “comportamento digital” e “bem-estar psicológico”. Os critérios de escolha priorizaram publicações recentes (entre 2022 e 2025), redigidas em língua portuguesa, que abordassem os efeitos psicológicos, sociais e comportamentais do uso excessivo das redes sociais entre adolescentes e jovens adultos.

A análise do material selecionado seguiu critérios de relevância, coerência com os objetivos do estudo, atualidade, e rigor acadêmico. Os textos foram examinados com base em uma leitura compreensiva e interpretativa, priorizando os que apresentavam evidências empíricas ou revisões sistematizadas. Em seguida, foi realizada uma leitura analítica dos conteúdos, a fim de identificar convergências temáticas e lacunas na literatura, respeitando a integridade das informações e garantir a fidedignidade das fontes.

Com essa abordagem, este estudo contribuiu para o campo da Psicologia ao ampliar a reflexão sobre a influência das tecnologias digitais no bem-estar psicológico dos indivíduos, especialmente no que diz respeito à saúde mental na contemporaneidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho analisou, a partir de uma revisão de literatura qualitativa e descritiva, os impactos do uso excessivo de telas e redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes. A investigação possibilitou compreender que, embora tais plataformas representem espaços de socialização, aprendizado e expressão subjetiva, seu uso desmedido está fortemente associado a desequilíbrios emocionais, tais como ansiedade, depressão, baixa autoestima, dificuldades de concentração e prejuízos na qualidade do sono e no rendimento escolar.

Constatou-se que a construção da identidade digital, especialmente na adolescência, é atravessada pela lógica da exposição contínua e da comparação social. Esse processo, ao mesmo tempo que pode favorecer sentimentos de pertencimento e fortalecimento de vínculos, também se mostrou propenso a gerar inseguranças, frustrações e conflitos emocionais. A literatura evidenciou ainda que a hiperconectividade produz sobrecarga cognitiva, fadiga informacional e dependência psicológica, configurando-se como um risco à saúde mental, sobretudo quando associada ao fenômeno do *doomscrolling*.

Outro ponto relevante foi a análise do cyberbullying e da violência simbólica, que se consolidaram como expressões contemporâneas de sofrimento psíquico. Essas práticas não apenas fragilizam a autoestima e a percepção de valor social dos adolescentes, como também potencializam quadros de isolamento, autolesão e ideação suicida. Por outro lado, observou-se que muitos jovens têm elaborado estratégias de enfrentamento e ressignificação, o que indica que eles não são apenas vítimas passivas, mas agentes ativos na busca por soluções e resistências no ambiente digital.

Ademais, destacou-se a importância da educação digital, do autocuidado e do engajamento intersetorial como medidas essenciais de prevenção e promoção de saúde. A literatura revisada apontou que somente a integração entre escola, família, profissionais de saúde, plataformas digitais e políticas públicas poderá oferecer respostas consistentes frente aos desafios impostos pela era digital.

Dessa forma, conclui-se que o uso excessivo das redes sociais representa um fenômeno multifacetado, que envolve tanto riscos quanto possibilidades. Os resultados deste estudo reforçam a necessidade de práticas mais conscientes de interação com a tecnologia, assim como de políticas públicas voltadas à proteção da saúde mental dos adolescentes. Ressalta-se, ainda, que futuras pesquisas podem ampliar a análise ao explorar experiências

empíricas e estudos longitudinais, a fim de compreender de forma mais abrangente os efeitos do ambiente digital nas novas gerações.

Em síntese, essa pesquisa busca contribuir para o fortalecimento do debate acadêmico e social acerca da saúde mental na contemporaneidade, reconhecendo que o uso equilibrado das tecnologias digitais constitui um caminho desafiador, porém essencial, para a construção de uma convivência mais consciente e saudável no mundo conectado. Promover essa harmonia entre o digital e o humano é um processo contínuo, que envolve reflexão, responsabilidade e sensibilidade diante das transformações que marcam a vida moderna.

REFERÊNCIAS

ALVES, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/379719919>. Acesso em: 12 mai. 2025.

ANDRADE, T. P. de; ALVES, N. Conectividade e saúde mental: como as redes sociais influenciam o bem-estar psicológico dos usuários. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 7, n. 15, p. e151301, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1301. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1301>. Acesso em: 12 abr. 2025.

CARDILLO, Claudia Cristina; GADELHA, Clelia Queiroz; HOHENDORFF, Gustavo. **O novo ser humano: Mais saúde mental na era digital**. São Paulo: Literare Books, 2024.

CFVILA, Ana Carolina. A construção da identidade na adolescência e a influência das redes sociais digitais: desafios da modernidade líquida. **Revista Brasileira de Psicologia Contemporânea**, v. 9, n. 2, p. 88–104, 2022. Disponível em: <https://revistas.unifesp.br/index.php/rbpc/article/view/XXXXX>. Acesso em: 15 mai. 2025.

COSTA, Antônia Pereira da; FERREIRA, Ruth Léia; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. Saúde mental e desenvolvimento educacional na era digital. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 12, p. 2090–2102, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i12.17400. Acesso em: 28 abr. 2025.

DELAI, Isabela Peroni. **Amor na era digital: violência online no namoro e implicações na saúde mental de estudantes universitários**. 2024. Disponível em: <https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/xmlui/handle/123456789/17523>. Acesso em: 02 mai. 2025.

DOMINICI, M. O. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: mecanismos e intervenções. **ResearchGate**, 2024. Contribuições para as Ciências Sociais. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/385445963>. Acesso em: 6 mai. 2025.

FERREIRA, L. S. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. **ResearchGate**, 2024. Contribuições para as Ciências Sociais. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/380611381>. Acesso em: 6 mai. 2025.

GONÇALVES, M. S. et al. Os impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Revista Foco**, 2024. Contribuições para as Ciências Sociais. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/386366739>. Acesso em: 5 mai. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Brasília: IBGE, 2023.

JUNIOR, Claudio Eduardo dos Santos Costa et al. Hiperconectividade e ansiedade: os impactos da era digital na saúde mental e nas relações interpessoais. **Revista Educação Contemporânea**, v. 1, n. 2, p. 212-236, dez. 2024. Disponível em:

<https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/reca/article/view/302>. Acesso em: 25 abr. 2025.

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, p. e4716, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n4-035. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em: 12 abr. 2025.

MEDICARE. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. **Medicare**, 2023. Disponível em: <https://www.medicare.pt/mais-saude/saude-mental/impacto-das-redes-sociais-na-saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 5 mai. 2025.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Violência e saúde mental em adolescentes**. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 5 mai. 2025.

PENOUÇO, Ana Sofia Lopes. **Saúde mental no ambiente digital: uma análise dos efeitos das redes sociais na sociedade contemporânea e o papel dos mídias**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Psicologia) – Universidade Fernando Pessoa, Porto. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/13040>. Acesso em: 13 mai. 2025.

REIS, Ana Clara Salviano; AFONSO, Giovana Ribeiro de Melo; PAYÃO, Mariana de Souto; LIMA, Isabelle Eduarda de; ROCHA, Aline Mayumi Yamada; PAIVA, Maria Eduarda Dias; TOZATO, Julia Garcia. Impactos da era digital na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão sobre transtornos psiquiátricos e o uso de mídias digitais. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 3, p. 4, 2024. DOI: 10.36692/V16N3-37R. Acesso em: 19 abr. 2025.

SALES, Synara Sepúlveda; DA COSTA, Talita Mendes; GAI, Maria Julia Pegoraro. Adolescentes na era digital: impactos na saúde mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e15110917800, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/353449562_Adolescentes_na_Era_Digital_Impactos_na_Saude_Mental. Acesso em: 16 abr. 2025.

SILVA, A. P. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. **Global Academic Nursing**, v. 4, n. Sup.3 (2023), 2024. Disponível em: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/526>. Acesso em: 17 mai. 2025.

VOGEL, E. A. et al. Social comparison, social media, and self-esteem. **Psychology of Popular Media Culture**, v. 3, n. 4, p. 206–222, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>. Acesso em: 19 mai. 2025.