

IMPACTOS DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS

IMPACTS OF THE INTERNET AND SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS

IMPACTOS DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

Erica Letícia da Rosa¹

RESUMO: Este artigo buscou analisar os impactos do uso da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, considerando tanto aspectos emocionais quanto comportamentais. A pesquisa utilizou revisão bibliográfica de estudos nacionais e internacionais, com enfoque em dados coletados no Brasil (Sergipe) e na Colômbia, permitindo identificar padrões de uso e possíveis consequências psicológicas. Os resultados apontam que o uso excessivo dessas plataformas está associado a sintomas de ansiedade, irritabilidade, tédio e estresse, além de favorecer comportamentos de dependência digital. Observou-se também que a influência das redes sociais na percepção de autoestima e no bem-estar psicológico é significativa, especialmente entre os indivíduos da Geração Z. A análise sugere que estratégias de mediação, como supervisão familiar e educação digital, podem minimizar efeitos negativos, promovendo um uso mais saudável da tecnologia. Conclui-se que o equilíbrio no uso da internet é essencial para a saúde mental de adolescentes e jovens adultos, sendo a conscientização e o diálogo familiar ferramentas fundamentais para prevenção de problemas emocionais e comportamentais decorrentes do uso excessivo dessas plataformas.

3260

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

ABSTRACT: This article aimed to analyze the impacts of internet use and social media on the mental health of adolescents and young adults, considering both emotional and behavioral aspects. The study employed a literature review of national and international research, with data from Brazil (Sergipe) and Colombia, allowing the identification of usage patterns and potential psychological consequences. The findings indicate that excessive use of these platforms is associated with symptoms such as anxiety, irritability, boredom, and stress, and may promote digital dependency behaviors. Social media also significantly influences self-esteem and psychological well-being, especially among Generation Z individuals. The analysis suggests that mediation strategies, such as family supervision and digital education, can reduce negative effects, promoting healthier technology use. It is concluded that balanced internet use is essential for adolescents' and young adults' mental health, with awareness and family dialogue being key tools for preventing emotional and behavioral problems related to excessive use of these platforms.

Keywords: Adolescents. Mental Health. Social Media.

¹Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Iguaçu e Psicologa pela Faculdade Esucri. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4793-1936>.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar los impactos del uso de internet y las redes sociales en la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes, considerando tanto los aspectos emocionales como conductuales. El estudio se basó en una revisión bibliográfica de investigaciones nacionales e internacionales, con datos de Brasil (Sergipe) y Colombia, permitiendo identificar patrones de uso y posibles consecuencias psicológicas. Los resultados indican que el uso excesivo de estas plataformas se asocia con síntomas como ansiedad, irritabilidad, aburrimiento y estrés, además de favorecer comportamientos de dependencia digital. Las redes sociales también influyen de manera significativa en la autoestima y el bienestar psicológico, especialmente en individuos de la Generación Z. El análisis sugiere que estrategias de mediación, como la supervisión familiar y la educación digital, pueden reducir los efectos negativos y promover un uso más saludable de la tecnología. Se concluye que el equilibrio en el uso de internet es esencial para la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes, siendo la concienciación y el diálogo familiar herramientas fundamentales para prevenir problemas emocionales y conductuales derivados del uso excesivo.

Palabras clave: Adolescentes. Salud Mental. Redes Sociales.

INTRODUÇÃO

A internet, inicialmente denominada Arpanet, foi criada em 1969 nos Estados Unidos com o propósito de conectar laboratórios de pesquisa durante o contexto da Guerra Fria, viabilizando a troca de informações estratégicas entre militares e cientistas (Boyo, 2017). No Brasil, sua implementação ocorreu em 1989, restrita inicialmente a universidades federais, sendo liberada para uso comercial apenas em 1995. Desde então, a rede mundial de computadores expandiu-se exponencialmente, tornando-se uma das principais ferramentas de comunicação, informação e sociabilidade da era contemporânea (Gnipper, 2018).

3261

As redes sociais, por sua vez, surgiram como ambientes virtuais para conectar pessoas e comunidades com interesses em comum. Sua origem remonta à Usenet, em 1979, que permitia a publicação de mensagens em grupos segmentados (Boyo, 2017). Na década de 1990 e início dos anos 2000, diversas plataformas foram lançadas, entre elas SixDegrees (1997), MySpace e LinkedIn (2003), Orkut (2004), YouTube (2005), Facebook e Twitter (2006), WhatsApp (2009) e Instagram (2010), consolidando a comunicação digital como eixo central das interações sociais (Gnipper, 2018). Atualmente, a multiplicidade de redes e aplicativos disponíveis evidencia não apenas sua importância cotidiana, mas também o grau de dependência tecnológica presente nas novas gerações (Silva, 2017).

Essa dependência é particularmente visível na chamada Geração Z, composta por indivíduos nascidos entre meados da década de 1990 e o início de 2010, que cresceram imersos em um ambiente digital altamente conectado (Silva, 2017). Esses jovens utilizam a internet como principal meio de interação social, entretenimento e acesso a informações, apresentando

maior habilidade multitarefa e consumo constante de conteúdo em tempo real (Prensky, 2001). No entanto, estudos recentes têm apontado que essa hiperconectividade pode afetar de forma significativa a saúde mental e o bem-estar psicológico dessa população (Twenge, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) reconhece que a saúde mental de adolescentes está diretamente associada aos fatores ambientais e comportamentais, incluindo o tempo de exposição a telas e o padrão de interação digital. Pesquisas indicam que o uso excessivo de redes sociais pode estar relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, bem como à redução da qualidade das relações interpessoais presenciais (APA, 2020; Moromizato, 2017). Ao mesmo tempo, quando utilizado de forma consciente, o ambiente online pode favorecer a construção de vínculos, o engajamento em causas sociais e o acesso a recursos educacionais que ampliam a inclusão digital (Valkenburg, 2022).

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do uso da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, com base em pesquisas empíricas realizadas no Brasil e na Colômbia. Busca-se discutir as repercussões sociais, cognitivas e emocionais dessa relação, bem como refletir sobre estratégias de supervisão familiar e políticas públicas que possam mitigar os riscos e potencializar os benefícios das tecnologias digitais para essa faixa etária.

3262

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, abordagem que possibilita reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um mesmo fenômeno de forma sistemática, ordenada e abrangente, promovendo uma compreensão mais aprofundada do tema (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Essa metodologia foi escolhida por permitir a integração de estudos teóricos e empíricos, oferecendo uma análise crítica da produção científica existente acerca da relação entre o uso de mídias digitais e a saúde mental de adolescentes e jovens adultos.

A revisão foi conduzida a partir da análise de artigos científicos e estudos de campo identificados em bases de dados como *SciELO*, *PubMed* e *Google Scholar*, utilizando descritores como “uso da internet”, “redes sociais”, “saúde mental”, “adolescentes” e “jovens adultos”. Após leitura exploratória e aplicação de critérios de inclusão (publicações entre 2010 e 2023, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol), foram selecionados dois estudos

principais para análise detalhada, a fim de exemplificar os achados empíricos: um realizado em Sergipe (Brasil) e outro em Bogotá (Colômbia).

O estudo brasileiro, conduzido por Moromizato e colaboradores (2017), avaliou 169 estudantes de medicina de uma universidade privada em Sergipe, com média de idade de 21 anos (107 mulheres e 62 homens). Para coleta de dados, utilizou-se o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI), instrumentos validados internacionalmente para a mensuração de sintomas ansiosos e depressivos (Beck *et al.*, 1988). O objetivo foi identificar a associação entre o uso da internet e redes sociais e a presença de sintomas psicológicos.

De forma complementar, foi analisada a pesquisa colombiana de Rodríguez e Fernández (2014), envolvendo 96 adolescentes com idades entre 11 e 15 anos, matriculados na sétima série de escolas públicas e privadas de Bogotá. Os participantes foram distribuídos em três grupos, de acordo com o tempo diário de uso da internet: baixo (1 hora), médio (2 horas) e alto (3 horas ou mais). O estudo investigou a correlação entre o tempo de exposição às redes sociais e variáveis psicológicas e sociais, como atenção, agressividade e qualidade das relações familiares.

A análise dos dados seguiu uma abordagem quanti-qualitativa. Os aspectos quantitativos contemplaram frequência, intensidade e prevalência de sintomas psicológicos, enquanto os aspectos qualitativos abrangeram relatos dos próprios participantes acerca dos benefícios e prejuízos percebidos no uso da internet. A triangulação dos dados (Denzin, 1978) foi utilizada para integrar os resultados dos diferentes estudos e proporcionar uma visão abrangente e crítica sobre os impactos das mídias digitais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos.

3263

RESULTADOS

Os resultados confirmam que a internet e as redes sociais são elementos centrais na vida da Geração Z. No estudo realizado em Sergipe, 98,8% dos estudantes de medicina relataram utilizar a internet diariamente, sendo as principais atividades o uso de aplicativos de mensagens instantâneas, redes sociais, pesquisas acadêmicas, entretenimento e acesso a notícias (Moromizato, 2017). Esses dados corroboram a literatura que aponta a internet como uma ferramenta indispensável para a comunicação e o aprendizado de jovens adultos (Valkenburg, 2022).

Embora o estudo brasileiro não tenha identificado associação estatisticamente significativa entre o tempo de uso da internet e sintomas de ansiedade e depressão, observou-

se que o uso compulsivo e o mau uso podem estar relacionados ao surgimento de sintomas psicológicos. Entre os participantes, destacaram-se relatos de tédio (55,6%), ansiedade (45,8%) e irritabilidade (19,1%) quando o acesso às mídias era interrompido, configurando um padrão de comportamento que se aproxima da dependência digital (Moromizato, 2017). Segundo a Organização Mundial da Saúde, a perda de controle sobre o uso de tecnologias digitais é um dos principais marcadores de comportamento aditivo em adolescentes (OMS, 2020).

Os estudantes também relataram benefícios significativos, como a facilitação dos estudos, o acesso rápido à informação e a manutenção de contatos sociais. No entanto, apontaram malefícios importantes, como problemas familiares, dificuldade de comunicação intrafamiliar, menor participação em atividades ao ar livre, dificuldades de concentração e prejuízos nas relações interpessoais (Moromizato, 2017). Esses achados dialogam com pesquisas que sugerem que o uso excessivo pode aumentar o risco de isolamento social, ansiedade e depressão em adolescentes e jovens adultos (Silva, 2017; Twenge, 2019).

Na pesquisa realizada em Bogotá, 98% dos adolescentes utilizavam mídias digitais por uma média de três horas diárias, com predominância do público feminino no grupo de maior tempo de uso (Rodríguez e Fernández, 2014). Esse grupo apresentou maior prevalência de problemas externalizantes, incluindo dificuldades de atenção, comportamentos agressivos e desrespeito às regras. Curiosamente, o estudo não identificou diferenças significativas no desempenho escolar ou nos níveis de solidão entre os grupos, o que sugere que os efeitos do uso da internet podem ser mediados por fatores contextuais e individuais, como suporte familiar e perfil de personalidade (Valkenburg, 2022).

3264

Um aspecto relevante identificado nas duas pesquisas é o impacto do excesso de estímulos digitais sobre a cognição. A sobrecarga cognitiva, caracterizada pela exposição simultânea a múltiplas fontes de informação, pode comprometer a memória de trabalho, a atenção sustentada e o processamento emocional (APA, 2020). Estudos sugerem que esse fenômeno pode levar a um estado de fadiga mental crônica, prejudicando a aprendizagem e favorecendo o aparecimento de sintomas ansiosos (Twenge, 2019).

Além disso, a busca por refúgio nas mídias digitais foi associada a conflitos familiares, indicando que o uso excessivo pode funcionar como um mecanismo de escape frente a estressores do ambiente doméstico. Nesse sentido, a literatura recomenda estratégias de **mediação parental ativa**, como o estabelecimento de regras claras para o uso de dispositivos e a promoção de atividades off-line, as quais se mostram eficazes na redução dos impactos negativos do consumo digital (Livingstone; Helsper, 2008).

Dessa forma, os resultados evidenciam que o uso de internet e redes sociais por adolescentes e jovens adultos é um fenômeno multifacetado, com potenciais benefícios para o aprendizado e socialização, mas também riscos quando há uso excessivo, compulsivo ou sem supervisão adequada. O equilíbrio entre uso consciente, suporte familiar e educação midiática surge como um fator-chave para promoção da saúde mental dessa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstrou que a internet e as redes sociais ocupam um papel central no cotidiano de adolescentes e jovens adultos, constituindo-se como principal meio de comunicação, socialização e acesso à informação para a Geração Z. No entanto, ficou evidente que o uso excessivo ou inadequado dessas ferramentas pode comprometer a saúde mental, favorecendo sintomas como tédio, ansiedade, irritabilidade e comportamentos de dependência digital.

Os resultados reforçam que não é apenas o tempo de uso que determina o impacto psicológico, mas sobretudo o padrão de uso e a qualidade das interações virtuais. O uso compulsivo e desregulado mostrou-se mais associado a sintomas de sofrimento psíquico do que o simples uso prolongado, destacando a necessidade de práticas conscientes e de estratégias de autorregulação digital.

3265

Nesse contexto, torna-se essencial promover ações preventivas, envolvendo tanto a mediação parental quanto políticas públicas de educação midiática. O estabelecimento de limites saudáveis, aliado ao diálogo intrafamiliar, contribui para o desenvolvimento de senso crítico e para o uso equilibrado da tecnologia, minimizando riscos e potencializando benefícios.

Por fim, recomenda-se o avanço das pesquisas científicas sobre os impactos das mídias digitais na saúde mental, considerando as rápidas transformações tecnológicas e sociais. Investigações futuras devem explorar variáveis mediadoras, como suporte social, personalidade e contextos culturais, a fim de oferecer subsídios para intervenções mais eficazes voltadas à promoção do bem-estar psicológico de adolescentes e jovens adultos.

REFERÊNCIAS

1. APA – AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Digital Media Use and Mental Health: APA Report 2020*. Washington, DC: APA, 2020. Disponível em: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/>. Acesso em: 20 set. 2025.

2. BECK, A. T. et al. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 56, n. 6, p. 893-897, 1988. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.
3. BOYO, A. *História da Internet: de Arpanet à Web 3.0*. São Paulo: Atlas, 2017.
4. BOYD, D.; ELLISON, N. Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, v. 13, article 11, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
5. DENZIN, N. K. *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. 2. ed. New York: McGraw-Hill, 1978.
6. GNIPPER, P. *A história da Internet no Brasil*. São Paulo: Novatec, 2018.
7. GNIPPER, P. A evolução das redes sociais e seu impacto na sociedade – Parte 2. *Canal Tech*, 13 fev. 2018. Disponível em: <https://canaltech.com.br>. Acesso em: 10 jun. 2024.
8. GONÇALVES, B. G.; NUERBERG, D. *A dependência dos adolescentes ao mundo virtual*. Florianópolis, 2012.
9. LIVINGSTONE, S.; HELSPER, E. J. Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, v. 52, n. 4, p. 581-599, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>.
10. MOROMIZATO, M. S. et al. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n3e00802014>. 3266
11. MOROMIZATO, M. Uso excessivo da internet e redes sociais e sua relação com sintomas ansiosos em adolescentes. *Revista Psicologia em Estudo*, v. 22, n. 4, p. 45-57, 2017. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v22i4.36554>.
12. NEVES, K.; FOSSE, L.; TORRES, T.; NAPOLITANO, M. Da infância à adolescência: o uso discriminado das redes sociais. *Revista Ambiente Acadêmico*, v. 1, 2015.
13. OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Adolescent mental health*. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 20 set. 2025.
14. PRENSKY, M. Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, v. 9, n. 5, p. 1-6, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>.
15. RODRÍGUEZ, A. P.; FERNÁNDEZ PARRA, A. Relação entre o tempo de uso das redes sociais na internet e a saúde mental em adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, Bogotá, jun. 2014.
16. SILVA, J. Juventude e cultura digital: o impacto das tecnologias no cotidiano da Geração Z. *Revista Brasileira de Educação*, v. 22, n. 69, p. 85-102, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782017226985>.

17. SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagógica*, 2017.
18. SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rwi134>.
19. TWENGE, J. *iGen: por que crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes – e completamente despreparadas para a vida adulta*. São Paulo: HarperCollins, 2019.
20. VALKENBURG, P. M. Social media and well-being: what we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, v. 45, p. 101-106, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>.