Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32023

SAÚDE MENTAL, ADOLESCÊNCIA E MÍDIAS DIGITAIS: UMA REVISÃO NARRATIVA SOB A PERSPECTIVA HISTÓRICO-CRÍTICA

MENTAL HEALTH, ADOLESCENCE AND DIGITAL MEDIA: A NARRATIVE REVIEW FROM A HISTORICAL-CRITICAL PERSPECTIVE

Oscarla Modesto Anastácio Oliveira[1]
Alessandra Tozatto[2]
Renato Marcelo Resgala Jr.[3]

RESUMO: A expansão das mídias digitais modificou as formas de comunicação, socialização, aprendizagem e construção da subjetividade durante a adolescência. Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as relações entre o uso das mídias digitais e a saúde mental de adolescentes, a partir de uma perspectiva histórico-crítica, em diálogo com contribuições da Psicologia Sócio-Histórica e da Psicologia Histórico-Cultural. Foram consultados artigos científicos, livros e documentos institucionais publicados ou disponibilizados entre 2016 e 2026, com prioridade para produções recentes e referências teóricas pertinentes. A literatura indica que a relação entre mídias digitais e saúde mental não é linear nem uniforme: o uso geral apresenta associações fracas ou inconsistentes em parte das revisões, enquanto padrões de uso problemático apresentam associações mais consistentes com sofrimento psicológico. Também se destacam mecanismos relacionados ao sono, à comparação social, à imagem corporal, ao cyberbullying e à necessidade de pertencimento. A análise histórico-crítica situa essas experiências no contexto das transformações das relações sociais, da cultura digital, do consumo e das formas contemporâneas de produção da subjetividade. Conclui-se que a compreensão do fenômeno exige articular singularidade, particularidade e totalidade social, evitando tanto a culpabilização do adolescente quanto a atribuição causal simplista às tecnologias.

Palavras-chave: Adolescência. Saúde mental. Mídias digitais. Redes sociais. Perspectiva histórico-crítica. Subjetividade.

ABSTRACT: The expansion of digital media has transformed communication, socialization, learning, and identity development during adolescence. This article analyzes, through a narrative literature review, the relationship between digital media use and adolescent mental health from a historical-critical perspective, in dialogue with Socio-Historical and Cultural-Historical Psychology. Scientific articles, books, and institutional documents published or made available between 2016 and 2026 were considered, with emphasis on recent publications and relevant theoretical references. The literature indicates that the relationship between digital media and mental health is neither linear nor uniform: general use shows weak or inconsistent associations in part of the review literature, whereas problematic use is more consistently associated with psychological distress. Sleep, social comparison, body image, cyberbullying, and the need for belonging also emerge as relevant mechanisms. The historical-critical analysis situates these experiences within transformations in social relations, digital culture, consumption, and contemporary forms of subjectivity. It is concluded that understanding the phenomenon requires articulating singularity, particularity, and social totality, avoiding both blaming adolescents and attributing simplistic causal effects to technologies.

Keywords: Adolescence. Mental health. Digital media. Social media. Problematic use. Historical-critical perspective.

[1] Acadêmica de Psicologia. Afya Centro Universitário Itaperuna.
[2] Orientadora. Mestre em Ensino (UFF). Doutoranda em Ensino (UFF). Docente da Afya Centro Universitário Itaperuna.
[3] Coorientador. Professor Titular da disciplina de TCC da Afya Centro Universitário Itaperuna (RJ).

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as tecnologias digitais passaram a integrar de forma intensa a vida cotidiana, modificando as formas de comunicação, acesso à informação, entretenimento, aprendizagem e estabelecimento de vínculos. Para adolescentes, essa transformação assume particular relevância, pois ocorre em uma etapa do desenvolvimento marcada por mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, além de importantes processos de construção da identidade e de busca por pertencimento (Bock, 2005; Vygotsky, 2007).

A Internet e as redes sociais podem ampliar oportunidades de comunicação, expressão, aprendizagem, participação social e acesso a informações. Entretanto, a presença contínua de dispositivos conectados também pode favorecer experiências de comparação social, exposição a conteúdos inadequados, conflitos virtuais, cyberbullying, pressão relacionada à aparência, interrupção do sono e padrões de uso difíceis de controlar. Por isso, o debate contemporâneo não deve se limitar à quantidade de horas diante das telas, mas considerar o tipo de atividade realizada, o conteúdo acessado, o contexto de uso e as características individuais do adolescente (Valkenburg; Meier; Bayer, 2022; Livingstone; Smith, 2014).

Dados brasileiros recentes reforçam a centralidade da experiência digital. A TIC Kids Online Brasil 2025, publicada pelo Cetic.br em março de 2026, informa que 92% das crianças e adolescentes brasileiros de 9 a 17 anos eram usuários da Internet, correspondendo a aproximadamente 24 milhões de pessoas nessa faixa etária. Entre adolescentes de 13 a 14 anos, 94% eram usuários e, entre 15 e 17 anos, 95%. O mesmo levantamento mostra que o uso de redes sociais aumenta com a idade, indicando a importância de analisar a experiência digital dentro do processo de desenvolvimento adolescente (Cetic.br, 2026).

No campo da saúde pública, a Organização Mundial da Saúde informa que aproximadamente um em cada sete adolescentes de 10 a 19 anos apresenta algum transtorno mental. Ansiedade, depressão e transtornos comportamentais estão entre as principais condições relacionadas à doença e à incapacidade nessa faixa etária (World Health Organization, 2025). Esses dados não significam que as mídias digitais sejam responsáveis por esse quadro, mas demonstram a necessidade de investigar fatores contemporâneos que podem interagir com vulnerabilidades preexistentes.

Uma importante atualização científica publicada em 2026 revisou 72 revisões sobre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes. Os autores encontraram que o uso geral de redes sociais apresentou associações fracas e inconsistentes com bem-estar e mal-estar psicológico,

enquanto o uso problemático de redes sociais mostrou associação mais consistente com indicadores de sofrimento. Esse achado é relevante porque desloca o foco de uma visão simplificada baseada apenas em tempo de uso para uma compreensão do padrão de utilização (Tølbøll, 2026).

Revisões recentes também apontam que a relação entre mídias digitais, saúde mental e sono é complexa. Uma revisão sistemática com meta-análises publicada em 2024 reuniu 182 estudos, envolvendo mais de 1,1 milhão de participantes, e reforçou a necessidade de compreender simultaneamente uso de redes sociais, sono e saúde mental, em razão da interdependência desses fenômenos (Ahmed et al., 2024).

Diante desse cenário, o presente trabalho busca analisar criticamente as evidências disponíveis sobre a relação entre mídias digitais e saúde mental de adolescentes, priorizando estudos recentes e dados brasileiros. A proposta é evitar tanto a naturalização dos riscos quanto uma visão de que toda utilização das tecnologias é prejudicial. O interesse central está em compreender em quais condições o uso digital pode estar associado a sofrimento, quais mecanismos parecem estar envolvidos e quais fatores podem proteger o adolescente.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, bibliográfica, exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura (Rother,2007). A revisão narrativa foi escolhida por possibilitar a reunião, organização e interpretação crítica de diferentes produções científicas e teóricas sobre um fenômeno complexo, sem a pretensão de produzir uma síntese estatística dos resultados. O material selecionado foi analisado à luz da perspectiva histórico-crítica, em diálogo com a Psicologia Sócio-Histórica e a Psicologia Histórico-Cultural, buscando articular as dimensões singular, particular e universal do fenômeno estudado. Nessa direção, o adolescente é compreendido como sujeito constituído nas relações sociais e históricas, enquanto as mídias digitais são analisadas como parte das condições concretas e das formas contemporâneas de sociabilidade, e não como elemento isolado ou exclusivamente causal (Lira; Pachú; Araújo, 2022; Bock; Gonçalves; Furtado, 2017).

Para a atualização do trabalho, adotou-se como período de interesse os anos de 2016 a 2026, mantendo-se a possibilidade de utilização de referências anteriores quando apresentassem relevância teórica ou histórica para a compreensão do tema. Foi dada prioridade a estudos publicados entre 2024 e 2026, buscando incorporar evidências mais recentes sobre a relação entre mídias digitais e saúde mental na adolescência. Também foram considerados documentos

institucionais recentes da Organização Mundial da Saúde e dados nacionais do Cetic.br, especialmente da pesquisa TIC Kids Online Brasil (Cetic.br, 2026; World Health Organization, 2024; Tølbøll, 2026).

A busca bibliográfica considerou bases e fontes acadêmicas e institucionais relevantes para a temática, incluindo PubMed/Medline, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Eric e Google Scholar, além de documentos da Organização Mundial da Saúde e dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil. Para a atualização bibliográfica, foram utilizadas combinações de descritores relacionados à adolescência, saúde mental, mídias digitais, redes sociais, uso problemático, ansiedade, depressão, sono, autoestima, imagem corporal e cyberbullying. A seleção das produções considerou sua pertinência em relação ao problema e aos objetivos do estudo, bem como sua contribuição para a compreensão teórica, empírica e histórico-social do fenômeno.

Foram priorizados artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, especialmente estudos recentes e produções voltadas à população adolescente ou que apresentassem resultados específicos para essa faixa etária. Também foram consideradas revisões sistemáticas, meta-análises, estudos observacionais e trabalhos teóricos pertinentes ao problema de pesquisa, além de documentos oficiais de organismos reconhecidos utilizados para contextualização epidemiológica, social e de saúde pública. Referências anteriores ao período delimitado foram mantidas quando apresentavam relevância teórica ou histórica, especialmente aquelas relacionadas à Psicologia Sócio-Histórica, à Psicologia Histórico-Cultural e à compreensão crítica da adolescência. Durante a seleção, foram excluídos materiais duplicados, produções sem relação direta com o problema investigado e trabalhos que não apresentassem informações suficientes sobre a população ou o fenômeno analisado. Materiais meramente opinativos também não foram utilizados como sustentação para afirmações de caráter empírico ou causal.

Os materiais selecionados foram organizados e analisados de forma narrativa e interpretativo-crítica. As obras teóricas e os livros foram utilizados como referências para a interpretação histórico-social do fenômeno, enquanto artigos científicos, revisões sistemáticas, meta-análises e documentos institucionais foram priorizados para sustentar afirmações empíricas relacionadas à prevalência, associações, riscos, consequências e fatores de proteção (Lira; Pachú; Araújo, 2022). A análise buscou identificar convergências, divergências, limitações e lacunas na literatura, considerando as mediações históricas e sociais presentes nos fenômenos analisados. Dessa forma, procurou-se compreender não apenas a existência de associações entre

mídias digitais e saúde mental, mas também as condições concretas nas quais essas experiências são produzidas, evitando interpretações deterministas ou exclusivamente individualizantes.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Perspectiva histórico-crítica e Psicologia Sócio-Histórica

A perspectiva histórico-crítica adotada neste trabalho parte da compreensão de que os fenômenos humanos não podem ser explicados fora das condições históricas e sociais em que são produzidos. Em diálogo com a Psicologia Sócio-Histórica e a Psicologia Histórico-Cultural, compreende-se que o sujeito se constitui nas relações sociais e que a subjetividade é produzida por meio da atividade, da linguagem, da cultura e das condições concretas de existência (Vygotsky, 2007; Leontiev, 1978; Bock, 2005; Bock; Gonçalves; Furtado, 2017).

Nessa perspectiva, a adolescência não é compreendida apenas como uma etapa natural e universal do desenvolvimento, mas como uma experiência também atravessada pelas formas históricas de organização da sociedade. Bock (2005) contribui para essa compreensão ao discutir a adolescência como construção social, destacando que os significados atribuídos a essa fase variam de acordo com o contexto histórico e cultural. Vygotsky (2007), por sua vez, enfatiza que as funções psicológicas superiores se desenvolvem nas relações sociais e culturais, enquanto Leontiev (1978) destaca a centralidade da atividade e das relações concretas na constituição da consciência e da personalidade.

Assim, investigar adolescentes no contexto digital exige considerar as atividades, relações e significados construídos nesse ambiente. As mídias digitais não devem ser compreendidas como agentes isolados capazes de produzir automaticamente efeitos positivos ou negativos. Elas são produzidas e utilizadas em uma sociedade marcada por transformações econômicas, culturais e tecnológicas, novas formas de consumo e plataformas que organizam a circulação de conteúdos, informações e interações (Van Dijck; Poell; de Waal, 2018).

Essa perspectiva permite articular singularidade, particularidade e totalidade social. No plano singular, consideram-se as experiências e os significados atribuídos pelo adolescente ao uso das mídias; no particular, as relações familiares, escolares, grupais e digitais; e, no plano da totalidade, as transformações sociais, culturais e econômicas que configuram a sociedade contemporânea. Dessa forma, evita-se tanto responsabilizar individualmente o adolescente pelos possíveis prejuízos quanto atribuir às tecnologias uma causalidade automática sobre o sofrimento psíquico.

3.2 Mídias digitais, adolescência e constituição da subjetividade

A adolescência é atravessada por transformações biológicas, psicológicas, sociais, culturais e históricas. Embora as mudanças corporais e neurobiológicas façam parte desse processo, os significados atribuídos a essa etapa são construídos socialmente. Expectativas relacionadas à autonomia, escolarização, aparência, consumo, relacionamentos e pertencimento participam da experiência adolescente (Bock, 2005).

Nesse contexto, o ambiente digital passou a integrar diferentes dimensões da vida cotidiana. A TIC Kids Online Brasil 2025, publicada em 2026, aponta que 92% das crianças e adolescentes brasileiros de 9 a 17 anos eram usuários da Internet em 2025, correspondendo a aproximadamente 24 milhões de pessoas. Entre adolescentes de 13 a 14 anos, a proporção chegou a 94%, e entre aqueles de 15 a 17 anos a 95% (Cetic.br, 2026). Além disso, 28% dos usuários de 9 a 17 anos relataram ter acessado a Internet pela primeira vez até os seis anos de idade, indicando que a experiência digital começa cada vez mais cedo (Cetic.br, 2026).

Esses dados demonstram que a conectividade não ocupa mais uma posição periférica na experiência juvenil. Redes sociais, aplicativos e outras plataformas participam de atividades relacionadas à comunicação, aprendizagem, entretenimento, construção de amizades, expressão pessoal e busca por pertencimento. Por isso, o acesso digital precisa ser compreendido como parte das condições concretas de participação social contemporânea, e não apenas como uma escolha individual (Cetic.br, 2026; Van Dijck; Poell; de Waal, 2018).

Na perspectiva sócio-histórica, as práticas digitais podem ser compreendidas como atividades socialmente organizadas e carregadas de significados. Curtidas, comentários, seguidores, compartilhamentos e participação em grupos podem funcionar como formas de reconhecimento e pertencimento. Dessa maneira, as necessidades individuais relacionam-se às formas socialmente disponíveis de satisfação dessas necessidades (Leontiev, 1978).

Essa discussão também é relevante para compreender a identidade e a autoestima. A adolescência constitui um período de intensa avaliação de si a partir das relações sociais, e as redes ampliam as possibilidades de comparação ao oferecer contato constante com representações selecionadas da vida e da aparência de outras pessoas. Curtidas, comentários e seguidores podem funcionar como sinais sociais de aprovação, embora seus efeitos não sejam iguais para todos os adolescentes (Valkenburg; Meier; Bayer, 2022).

A literatura recente indica que as redes podem tanto favorecer quanto prejudicar a autoestima, dependendo de fatores como comparação social, forma de apresentação on-line,

identificação com os conteúdos e relação estabelecida com a aparência (Charmaran et al., 2025). Em plataformas predominantemente visuais, a exposição frequente a conteúdos relacionados ao corpo, alimentação, exercício e estilo de vida pode favorecer processos de comparação e insatisfação corporal em determinados contextos. Ao mesmo tempo, essas plataformas também podem ampliar a circulação de representações corporais diversas e positivas (Rousseau; Rodgers, 2025; Wang et al., 2025).

Portanto, não é adequado compreender a presença digital exclusivamente como fator de risco. As redes também podem favorecer comunicação, aprendizagem, expressão criativa, acesso a informações, formação de comunidades e busca de apoio. A questão central passa a se compreender como, por que e em quais condições o adolescente utiliza esses ambientes e quais significados esse uso assume em sua vida (Valkenburg; Meier; Bayer, 2022).

3.3 Uso problemático, sofrimento psíquico, sono e imagem corporal

A distinção entre uso geral e uso problemático das redes sociais é fundamental para compreender sua relação com a saúde mental. O uso problemático caracteriza-se por dificuldades de controle, prioridade crescente atribuída à atividade, persistência apesar de consequências negativas e interferência no funcionamento cotidiano, não podendo ser definido apenas pela quantidade de horas conectadas (Shannon et al., 2022; Tølbøll, 2026).

Essa diferenciação é reforçada pela revisão publicada por Tølbøll et al. (2026), que reuniu 72 revisões e identificou associações fracas e inconsistentes entre uso geral de redes sociais e saúde mental. Em contraste, o uso problemático apresentou relações mais consistentes com indicadores de mal-estar. Dados do estudo HBSC também apontaram aumento da proporção de adolescentes com sinais de uso problemático, de 7% em 2018 para 11% na edição mais recente, sendo 13% entre meninas e 9% entre meninos (World Health Organization, 2024).

Ansiedade e depressão estão entre os desfechos mais investigados nessa área. Entretanto, a relação entre mídias digitais e sofrimento psíquico não é necessariamente linear. Adolescentes que já apresentam sofrimento podem utilizar as redes em busca de apoio, distração ou pertencimento, enquanto determinadas experiências on-line também podem contribuir para intensificar dificuldades preexistentes. Essa possibilidade de relação bidirecional exige cautela na interpretação de estudos transversais e impede conclusões simplistas de causalidade (Kelly et al., 2019; Valkenburg; Meier; Bayer, 2022).

Nesse sentido, revisões recentes indicam associações mais consistentes entre uso problemático e sintomas de ansiedade, depressão e estresse do que entre uso geral e esses

desfechos. Ainda assim, os efeitos variam entre os indivíduos e dependem de diferentes fatores moderadores, sendo necessários mais estudos longitudinais para esclarecer os mecanismos envolvidos (Shannon et al., 2022; Tølbøll, 2026).

O sono constitui outro elemento importante dessa relação. O uso de redes sociais no período noturno pode prolongar a vigília, aumentar a estimulação emocional e interromper o descanso por notificações ou pela necessidade de verificar conteúdos. Uma revisão sistemática com meta-análises publicada em 2024 reuniu 182 estudos e mais de 1,1 milhão de participantes, reforçando a importância de considerar o sono na compreensão das relações entre mídias sociais e saúde mental (Ahmed et al., 2024). Dessa forma, alterações do sono podem funcionar como importante elemento intermediário entre hábitos digitais e sofrimento psicológico.

A literatura também aponta a relevância da imagem corporal. A exposição frequente a conteúdos idealizados de aparência pode favorecer comparação social e insatisfação corporal, especialmente quando esses conteúdos são utilizados como parâmetros rígidos de avaliação pessoal (Charmaran et al., 2025; Rousseau; Rodgers, 2025). Estudos longitudinais envolvendo crianças e pré-adolescentes também identificaram, em grande parte das pesquisas analisadas, associações entre maior uso de redes ou tempo de tela e pior imagem corporal ou comportamentos alimentares problemáticos, embora os autores ressaltam a necessidade de diferenciar tipos de uso e investigar mecanismos e moderadores (Teague et al., 2026).

Diante disso, a avaliação psicológica deve ultrapassar a simples mensuração do tempo de tela. É necessário investigar o que o adolescente faz on-line, a função desse comportamento, como se sente antes e depois do uso, a existência de prejuízos cotidianos, a qualidade do sono, as relações familiares e escolares, experiências de comparação, cyberbullying e estratégias de regulação emocional. Assim, o uso da tecnologia não é transformado automaticamente em diagnóstico ou causa do sofrimento (Brasil, 2024; World Health Organization, 2025).

3.4 Violência online, gênero, fatores de proteção e atuação da Psicologia

Entre as experiências digitais capazes de produzir sofrimento está o cyberbullying, que pode envolver insultos, humilhações, exclusão de grupos e compartilhamento não consensual de imagens. Diferentemente de situações presenciais restritas a determinados espaços, a violência virtual pode alcançar grande audiência, permanecer disponível e acompanhar o adolescente para além do ambiente escolar (Livingstone; Smith, 2014).

A exposição a essas experiências pode estar associada a ansiedade, depressão, isolamento e dificuldades escolares, embora seus efeitos dependem também da frequência e intensidade dos

episódios, da rede de apoio e das possibilidades de resposta disponíveis ao adolescente. A análise de Silva, Targino e Medeiros (2025), realizada a partir da série *Adolescência*, amplia essa discussão ao relacionar sofrimento juvenil, relações familiares e escolares, violência online, gênero e padrões de masculinidade.

A contribuição dessa análise é particularmente relevante para uma perspectiva histórico-crítica porque permite compreender que conflitos digitais não acontecem de forma isolada. Eles estão relacionados às formas de sociabilidade, às relações de poder, às normas de gênero e às condições sociais nas quais os adolescentes estão inseridos. Entretanto, por se tratar de uma análise qualitativa de uma produção audiovisual, sua contribuição deve ser compreendida como interpretativa e cultural, e não como evidência epidemiológica ou clínica (Silva; Targino; Medeiros, 2025).

A proteção também precisa ser analisada de maneira ampliada. Relações familiares acolhedoras, comunicação aberta, participação dos responsáveis na vida digital e desenvolvimento de competências de segurança e pensamento crítico podem reduzir vulnerabilidades (Livingstone; Smith, 2014; Cetic.br, 2026). A mediação familiar, nesse sentido, não precisa assumir a forma de vigilância permanente. O diálogo, a construção conjunta de limites e o acompanhamento dos conteúdos podem favorecer o desenvolvimento de autonomia e responsabilidade.

A escola também ocupa papel estratégico. Educação digital não significa apenas ensinar o uso de ferramentas tecnológicas, mas desenvolver pensamento crítico, privacidade, segurança, ética, comunicação respeitosa, reconhecimento de desinformação e identificação de situações de risco (Cetic.br, 2026; Brasil, 2024).

Na Psicologia, essa compreensão exige uma atuação que considere o adolescente em sua totalidade. A avaliação pode envolver o padrão e a função do uso digital, sintomas associados, sono, relações familiares e escolares, experiências de violência on-line, imagem corporal e estratégias de regulação emocional. As intervenções podem incluir psicoeducação, desenvolvimento de habilidades socioemocionais, manejo da ansiedade, fortalecimento da autoestima, reorganização de hábitos e fortalecimento das redes de apoio (Brasil, 2024; World Health Organization, 2025).

Nesse processo, o objetivo não deve ser necessariamente eliminar a tecnologia, mas favorecer uma relação mais consciente, autônoma e compatível com o bem-estar. Comunidades on-line podem oferecer pertencimento, apoio e acesso a informações, de modo que a intervenção

psicológica precisa reconhecer simultaneamente os riscos e as potencialidades presentes nesses ambientes (Valkenburg; Meier; Bayer, 2022).

4 DISCUSSÃO INTEGRADORA

A literatura analisada demonstra que a relação entre mídias digitais e saúde mental na adolescência é complexa e multideterminada. A partir da perspectiva histórico-crítica, não se trata de estabelecer uma oposição entre tecnologia positiva e tecnologia negativa, mas de compreender como sujeito, relações sociais, cultura, condições de vida e organização das plataformas participam conjuntamente da experiência digital.

A evidência recente indica que o uso problemático apresenta associações mais consistentes com sofrimento psicológico do que o uso geral das redes sociais (Tølbøll, 2026). Esse achado reforça a importância de deslocar o foco de uma análise baseada exclusivamente no número de horas conectadas para a investigação da qualidade, função e consequências do uso. Da mesma forma, sono, comparação social, imagem corporal e experiências de violência online aparecem como dimensões importantes, embora seus efeitos variem conforme características individuais e contextuais (Ahmed et al., 2024; Charmaran et al., 2025; Rousseau; Rodgers, 2025).

Os dados brasileiros demonstram ainda que o ambiente digital já está profundamente integrado à vida dos adolescentes. Com 92% dos indivíduos de 9 a 17 anos utilizando a Internet em 2025, estratégias baseadas exclusivamente no afastamento das tecnologias tornam-se pouco compatíveis com a realidade social contemporânea (Cetic.br, 2026). O desafio passa a ser construir condições para que essa participação ocorra de maneira segura, crítica e compatível com o desenvolvimento.

As obras de Bock, Vygotsky, Leontiev e outros autores da perspectiva sócio-histórica ajudam a interpretar esse cenário ao deslocar a análise do indivíduo isolado para as relações sociais e históricas que participam da constituição da subjetividade. Obras de caráter filosófico e sociológico, como as de Han e Crary, podem complementar essa leitura ao problematizar exposição, desempenho, disponibilidade permanente e transformação das relações na sociedade digital, mas não devem substituir as evidências empíricas sobre saúde mental (Han, 2017; Han, 2018; Crary, 2016).

Da mesma forma, a discussão sobre plataformas permite compreender que os ambientes digitais não são espaços neutros. Suas formas de organização, circulação de informações, modelos econômicos e mecanismos de interação participam das experiências dos usuários (Van Djick; Poell; De Waal, 2018). Para os adolescentes, isso se articula a necessidades próprias do

desenvolvimento, como pertencimento, reconhecimento, construção da identidade e estabelecimento de vínculos.

A literatura também apresenta limitações importantes. Muitos estudos são transversais, utilizam medidas de autorrelato e adotam diferentes definições de uso excessivo ou problemático. Além disso, plataformas e hábitos digitais se modificam rapidamente, dificultando a generalização de resultados produzidos em contextos tecnológicos diferentes (Tølbøll, 2026; Ahmed et al., 2024).

Assim, a análise mais adequada não consiste em afirmar que as redes sociais fazem mal aos adolescentes de maneira geral, mas em reconhecer que determinados padrões de uso e determinadas experiências digitais podem estar associados a maiores riscos de sofrimento. A compreensão desses fenômenos exige considerar simultaneamente a singularidade do adolescente e as condições familiares, escolares, culturais, econômicas e tecnológicas nas quais sua experiência se desenvolve (Bock, 2005; Vygotsky, 2007; Leontiev, 1978).

Nesse sentido, a Psicologia possui papel importante não apenas na identificação de sofrimento, mas também na construção de estratégias de prevenção e promoção de saúde. A atuação precisa considerar o adolescente como sujeito ativo, inserido em relações sociais e capaz de desenvolver recursos para uma participação mais crítica e autônoma no ambiente digital. A perspectiva histórico-crítica contribui, portanto, para compreender que o sofrimento psíquico relacionado às mídias não é exclusivamente individual, mas se constitui na articulação entre subjetividade e realidade social.

Quadro 1 – Síntese dos principais eixos encontrados

Eixo	Principais achados	Implicações
Uso problemático	Associação mais consistente com mal-estar psicológico do que o uso geral.	Avaliar perda de controle e prejuízo funcional.
Ansiedade/depressão	Associações presentes, porém heterogêneas e não necessariamente causais.	Investigar bidirecionalidade e contexto.
Sono	Uso noturno e hiperconectividade podem afetar a qualidade do sono.	Trabalhar rotina e higiene do sono.
Autoestima/comparação	Conteúdos idealizados podem favorecer a comparação social em alguns adolescentes.	Promover pensamento crítico e autoestima.
Imagem corporal	Exposição a ideais de aparência pode estar relacionada a insatisfação corporal.	Avaliar conteúdo consumido e vulnerabilidades.
Cyberbullying	Experiências de violência virtual podem ampliar sofrimento e isolamento.	Fortalecer rede de proteção e articulação escola-família.
Fatores de proteção	Mediação familiar, educação digital e vínculos presenciais são relevantes.	Priorizar prevenção e competências digitais.

Fonte: elaboração própria com base em Tølbøll et al. (2026), Ahmed et al. (2024), Valkenburg, Meier e Bayer (2022), Livingstone e Smith (2014) e Cetic.br (2026).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho analisou, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as relações entre o uso de mídias digitais e a saúde mental de adolescentes, a partir da perspectiva histórico-crítica e em diálogo com contribuições da Psicologia Sócio-Histórica e da Psicologia Histórico-Cultural. A análise permitiu compreender que o fenômeno não pode ser explicado exclusivamente por características individuais ou pela quantidade de tempo de exposição às telas, pois está inserido em transformações históricas das formas de comunicação, sociabilidade, consumo e construção da subjetividade. (Bock, 2005; Van Dijck; Poell; De Waal, 2018)

Os resultados mais consistentes concentram-se no uso problemático, caracterizado por dificuldade de controle e prejuízos no funcionamento cotidiano. Também foram identificadas relações relevantes com sono, comparação social, autoestima, imagem corporal, ansiedade, depressão e experiências de violência virtual, embora a força dessas associações varia entre os estudos. A leitura histórico-crítica permite compreender que tais experiências devem ser analisadas considerando as mediações sociais, culturais e econômicas que atravessam a vida dos adolescentes (Tølbøll, 2026; Ahmed et al., 2024; Rousseau; Rodgers, 2025).

A atualização para 2026 demonstra a importância de considerar o contexto brasileiro. A elevada presença da Internet entre adolescentes, evidenciada pela TIC Kids Online Brasil 2025, indica que a participação no ambiente digital já constitui parte importante da vida cotidiana. Nesse cenário, políticas e intervenções não devem se restringir à proibição ou ao controle individual, mas favorecer educação digital crítica, vínculos sociais, participação familiar e escolar e condições de desenvolvimento saudável (Cetic.br, 2026; World Health Organization, 2025).

Para a Psicologia, os achados reforçam a necessidade de avaliação individualizada. O profissional deve investigar o significado do uso digital para cada adolescente, sua função emocional, os conteúdos consumidos, os efeitos sobre sono e rotina, as relações sociais e possíveis situações de violência. Intervenções preventivas podem envolver adolescentes, famílias e escolas (Brasil, 2024; World Health Organization, 2025).

Como limitação, destaca-se a heterogeneidade metodológica da literatura, especialmente quanto às definições de uso excessivo, uso problemático e saúde mental. Além disso, a rápida transformação das plataformas digitais exige atualização permanente das evidências (Tølbøll, 2026; Valkenburg; Meier; Bayer, 2022).

Recomenda-se que pesquisas futuras priorizem desenhos longitudinais, medidas mais precisas de padrões de uso, diferenças entre plataformas, fatores individuais e contextuais e estudos realizados com adolescentes brasileiros. Dessa forma, será possível avançar de uma perspectiva baseada no simples controle do tempo de tela para uma abordagem de saúde digital fundamentada em evidências, desenvolvimento e proteção (Tølbøll, 2026; Ahmed et al., 2024).

REFERÊNCIAS

AHMED, Oli; WALSH, Erin I.; DAWEL, Amy; ALATEEQ, Khawlah; ESPINOZA OYARCE, Daniela Andrea; CHERBUIN, Nicolas. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. **Journal of Affective Disorders**, v. 367, p. 701-712, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39242043/. Acesso em: 23 set. 2026.

CRARY, Jonathan. **24/7**: capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Ubu, 2016.

HAN, Byung-Chul. **No enxame**: perspectivas do digital. Petrópolis: Vozes, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

KELLY, Yvonne; ZILANAWALA, Afshin; BOOKER, Cara; SACKER, Amanda. Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. **EClinicalMedicine**, v. 6, p. 59-68, 2019. DOI: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31193561/. Acesso em: 23 set. 2026.

LEONTIEV, Alexei Nikolaevich. **O desenvolvimento do psiquismo**. Lisboa: Livros Horizonte, 1978.

LIRA, Ana Caroline da Silva; PACHÚ, Clésia Oliveira; ARAÚJO, Lívia Maria Almeida de. Consequências negativas da utilização e da comunicação em redes sociais: uma revisão narrativa. **Revista Cadernos da Escola de Comunicação**, v. 18, n. 1, p. 30-44, 2022.

LIVINGSTONE, Sonia; SMITH, Peter K. Annual Research Review: harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 55, n. 6, p. 635-654, 2014. DOI: 10.1111/jcpp.12197. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24438579/. Acesso em: 23 set. 2026.

OZELLA, Sérgio (org.). **Adolescências construídas**: a visão da psicologia sócio-histórica. São Paulo: Cortez, 2003.

ROUSSEAU, Ann; RODGERS, Rachel F. Social media incidental appearance exposure and young people's body image: a conceptual review. **Body Image**, v. 52, 101838, 2025. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101838. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39667292/. Acesso em: 23 set. 2026.

SHANNON, Holly; BUSH, Katie; VILLENEUVE, Paul J.; HELLEMANS, Kim G. C.; GUIMOND, Synthia. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. **JMIR Mental Health**, v. 9, n. 4, e33450, 2022. DOI:

10.2196/33450. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35436240/. Acesso em: 23 set. 2026.

SILVA, Aline Rodrigues da; TARGINO, Maria Francisca da Conceição Maciel; MEDEIROS, Gidyenne Christine Bandeira Silva de. Saúde mental na contemporaneidade: uma análise da série "Adolescência". In: **PESQUISAS e debates sobre a saúde coletiva**: um intercâmbio entre Brasil e Portugal. v. 3. [S. l.]: Editora Omnis Scientia, 2025. cap. 36, p. 356-365. DOI: 10.47094/978-65-284-0201-4.Disponível em: https://editoraomnisscientia.com.br/catalogos/ciencias-da-saude/pesquisas-e-debates-sobre-a-saude-coletiva-um-intercambio-entre-brasil-e-portugal-vol-3/. Acesso em: 23 set. 2026.

TEAGUE, Samantha; SOMORAY, Klaire; SHATTE, Adrian; MILLER, Daniel; MOSS, Kristian; CRAWFORD, Andrew; WILDMAN, Harrison; KAYAL, Diana; HUTCHINSON, Delyse. Digital media use and child health and development: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 180, n. 5, p. 510-517, 2026. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2026.0085. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41801211/. Acesso em: 23 set. 2026.

TØLBØLL, Katrine B. Review: social media use and adolescent mental health: an umbrella review and power analysis. **Child and Adolescent Mental Health**, 2026. DOI: 10.1111/camh.70071. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41589024/. Acesso em: 23 set. 2026.

TWENGE, Jean M.; JOINER, Thomas E.; ROGERS, Megan L.; MARTIN, Gabrielle N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. **Clinical Psychological Science**, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018. DOI: 10.1177/2167702617723376. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702617723376. Acesso em: 23 set. 2026.

VALKENBURG, Patti M.; MEIER, Adrian; BEYENS, Ine. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. **Current Opinion in Psychology**, v. 44, p. 58-68, 2022. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34563980/. Acesso em: 23 set. 2026.

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas; DE WAAL, Martijn. **The platform society**: public values in a connective world. New York: Oxford University Press, 2018.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WANG, Haoyue; ALIVI, Mumtaz Aini Binti; MUSTAFA, Siti Ezaleila Binti. Unveiling the relationship between social media and self-objectification: a three-level meta-analysis. **Body Image**, v. 53, 101895, 2025. DOI: 10.1016/j.bodyim.2025.101895. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40311165/. Acesso em: 23 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. Acesso em: 23 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Teens, screens and mental health**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024. Disponível em:

https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health. Acesso em: 23 set. 2026.