



FACULDADE VIASAPIENS – FVS
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

KATIANE DA SILVA MANSO

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

TIANGUÁ
2025

KATIANE DA SILVA MANSO

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), modelo Artigo Científico, apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade ViaSapiens (FVS), como requisito obrigatório para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof^o. Dr. Antônio Rafael Coelho Jorge

Professor metodológico: Profa. Ma. Francisca Geisa Silva Martiniano

TIANGUÁ

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Faculdade ViaSapiens
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

D229i Da Silva Manso , Katiane.
Os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes: /
Katiane Da Silva Manso - 2025.
26 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Faculdade ViaSapiens,
Bacharelado em Enfermagem, Tianguá. 2025

Orientação: Prof(a) Dr(a) Antônio Rafael Coelho Jorge

Coorientação: Me. Francisca Geisa Silva Martiniano

1. Saúde do adolescente. 2. Redes sociais. 3. Saúde mental. I.
Titulo.

CDD 342.2

KATIANE DA SILVA MANSO

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES


Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), modelo Artigo Científico, apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade ViaSapiens (FVS), como requisito obrigatório para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: 03/12/2025.


BANCA EXAMINADORA:

Documento assinado digitalmente
 **ANTONIO RAFAEL COELHO JORGE**
Data: 02/02/2026 18:59:46-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº. Dr. Antônio Rafael Coelho Jorge - Orientador
Faculdade Via Sapiens - FVS

Documento assinado digitalmente
 **ANTONIO JAMELLI SOUZA SALES**
Data: 04/02/2026 09:32:59-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº. Esp. Antônio Jamelli Souza Sales – 1ª Examinador
Faculdade Via Sapiens – FVS

Documento assinado digitalmente
 **FRANCISCA GEISA SILVA MARTINIANO**
Data: 02/02/2026 18:44:34-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Me. Francisca Geisa Silva Martiniano - 2ª Examinador
Faculdade Via Sapiens - FVS

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, por me conceder força e sabedoria; à minha família, pelo apoio incondicional; e a todos que contribuíram, direta ou indiretamente, para que esta conquista fosse possível.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me sustentar em cada passo desta caminhada, iluminando meu caminho, fortalecendo minha fé e dando sentido a cada conquista. Sem sua graça e misericórdia, nada disso seria possível. Ao meu amado esposo, pelo amor, paciência e incentivo constantes. Obrigada por acreditar em mim, seu apoio tornou esta jornada mais leve e significativa. À família do meu esposo, por todo carinho e acolhimento. Sou grata por cada palavra de apoio e por estarem ao meu lado em todos os momentos. A todos vocês, meu sincero agradecimento. Esta conquista também é de vocês!

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Katiane da Silva Manso¹

Profº Antônio Rafael Coelho Jorge²

RESUMO

A saúde mental envolve o bem-estar emocional, psicológico e social, sendo fundamental para a qualidade de vida e para a capacidade de enfrentar desafios, manter relações saudáveis e desempenhar atividades cotidianas. Os transtornos mentais resultam de fatores biológicos, sociais e psicológicos e podem comprometer diversas áreas da vida do indivíduo, tornando essencial a conscientização e o cuidado preventivo para redução de estigmas. Nesse contexto, as redes sociais apresentam um caráter paradoxal, pois, embora possam favorecer a socialização, o apoio emocional e o acesso a informações em saúde entre adolescentes, seu uso inadequado pode gerar impactos negativos à saúde mental, o que fundamenta o objetivo desta pesquisa onde busca-se descrever os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes. O método utilizado para a construção deste trabalho foi por meio de pesquisas bibliográficas, com abordagem qualitativa que consiste em analisar e avaliar a bibliografia existente sobre um tema específico. Os critérios de escolha dos artigos foram a linguagem em Portuguesa, o ano de publicação ser 2021 a 2025, ter abordagem com o tema proposto, com texto completo disponível em formato digital e de acesso gratuito. E os critérios de exclusão foram, não ter relação com o tema proposto, estudos pagos com duplicidade em bases de dados e anterior ao ano de 2021. Para seleção de artigos científicos foram selecionados 17 artigos de língua portuguesa, mas apenas 08 artigos foram utilizados, por estarem de acordo com os objetivos da pesquisa. Foi realizado a exploração das principais informações desses artigos e essas informações foram adicionadas em um quadro onde se dividiu por sua numeração, nome do autor, ano, título, objetivos e resultados. Iniciamos explorando a frequência e o significado dos termos mais proeminentes, como “saúde do adolescente”, “redes sociais”, e “saúde mental”. Os resultados discutidos ao longo deste trabalho evidenciam que o uso intensivo das redes sociais exerce impactos significativos na saúde mental dos adolescentes, influenciando aspectos emocionais, comportamentais e sociais dessa fase do desenvolvimento. O uso excessivo de telas favorece a exposição a padrões idealizados, à comparação social e ao cyberbullying, fatores que contribuem para o desenvolvimento de ansiedade, depressão, distorções da autoimagem, transtornos alimentares e isolamento social. Dessa forma, sendo importante destacar que esses impactos se tornam ainda mais significativos levando em consideração a fase da adolescência, sendo ela, marcada por maior vulnerabilidade emocional. No entanto, também se evidencia que as redes sociais também podem oferecer benefícios, como socialização, apoio emocional e acesso à informação, uma vez que utilizadas de forma equilibrada. Assim, torna-se essencial a implementação de ações educativas, políticas públicas e estratégias preventivas que incentivem o uso saudável dessas plataformas e redes sociais, visando à proteção do bem-estar emocional desse público. Desse modo, faz-se necessária a realização de novos estudos de intervenção, a fim de verificar o conhecimento dos profissionais de

¹ Graduanda do curso de Enfermagem da Faculdade ViaSapiens (FVS).

² Prof. do curso de Enfermagem da Faculdade ViaSapiens (FVS).

saúde sobre a temática, bem como possibilitar que estes sejam treinados e capacitados para atuar nessa área.

Palavras-chave: Saúde do adolescente; Redes sociais; Saúde mental.

ABSTRACT

Mental health encompasses emotional, psychological, and social well-being, and is fundamental to quality of life and the ability to face challenges, maintain healthy relationships, and perform daily activities. Mental disorders result from biological, social, and psychological factors and can compromise various areas of an individual's life, making awareness and preventive care essential to reduce stigma. In this context, social networks present a paradoxical character, because, although they can favor socialization, emotional support, and access to health information among adolescents, their inappropriate use can generate negative impacts on mental health, which underlies the objective of this research, which seeks to describe the impacts of social networks on the mental health of adolescents. The method used to construct this work was through bibliographic research, with a qualitative approach that consists of analyzing and evaluating the existing bibliography on a specific topic. The criteria for selecting articles were: language in Portuguese, publication year between 2021 and 2025, addressing the proposed theme, with the full text available in digital format and free access. The exclusion criteria were: lack of relevance to the proposed theme, duplicate paid studies in databases, and studies prior to 2021. For the selection of scientific articles, 17 articles in Portuguese were chosen, but only 8 were used because they aligned with the research objectives. The main information from these articles was explored and compiled into a table categorized by number, author name, year, title, objectives, and results. We began by exploring the frequency and meaning of the most prominent terms, such as "adolescent health," "social networks," and "mental health." The results discussed throughout this work show that the intensive use of social networks has significant impacts on the mental health of adolescents, influencing emotional, behavioral, and social aspects of this developmental phase. Excessive screen time favors exposure to idealized standards, social comparison, and cyberbullying, factors that contribute to the development of anxiety, depression, distorted self-image, eating disorders, and social isolation. Therefore, it is important to highlight that these impacts become even more significant considering adolescence, a phase marked by greater emotional vulnerability. However, it is also evident that social networks can offer benefits such as socialization, emotional support, and access to information, when used in a balanced way. Thus, it is essential to implement educational actions, public policies, and preventive strategies that encourage the healthy use of these platforms and social networks, aiming to protect the emotional well-being of this population. Therefore, further intervention studies are necessary to verify the knowledge of healthcare professionals on this topic, as well as to enable them to be trained and qualified to work in this area.

Key words: Adolescent health; Social networks; Mental health.

1 INTRODUÇÃO

O bem-estar mental é um tema cada vez mais relevante em nossa sociedade, ela refere-se ao bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa, envolve a capacidade de lidar com o estresse, superar obstáculos e manter relacionamentos. Não ter um autocuidado com a saúde mental pode acarretar várias complicações na vida da pessoa e que ela desenvolva doenças psicológicas como ansiedade, crise do pânico, transtorno de bipolaridade, depressão e muitas das vezes podendo levar ao suicídio (Penachi; Texeira, 2020).

Dessa forma um bom equilíbrio emocional é fundamental para a saúde geral da vida. Pessoas mentalmente saudáveis conseguem lidar melhor com adversidades, manter relações positivas e ter um desempenho satisfatório em suas atividades cotidianas (Braga *et al.*, 2024).

Os transtornos mentais são quadros clínicos, associadas a mudanças biológicas, sociais, psicológicas, genéticas, físicas ou químicas. Podendo também provocar transformações em todo desempenho daquele determinado indivíduo, tanto no pessoal, social, ocupacional e familiar daquela pessoa (Cardoso; Vera, 2023).

Assim, a conscientização do seu cuidado é essencial para reduzir o estigma e incentivar o cuidado preventivo, podendo ser até mais importante ter um cuidado mais especial com a mente do que muitas vezes apenas com as aparências físicas (Batista, 2025).

A promoção da socialização e do apoio social é um dos aspectos positivos frequentemente associados ao uso das redes sociais por adolescentes. Segundo Santos (2024), o ambiente virtual proporciona um espaço relevante para a construção de projetos terapêuticos em saúde mental, onde as redes sociais podem facilitar o engajamento dos jovens em comunidades de apoio e a expressão de suas experiências e emoções. Este aspecto é essencial para o desenvolvimento social dos adolescentes, permitindo-lhes estabelecer e manter conexões com indivíduos que compartilham interesses e preocupações similares.

Embora se conheça os riscos do mal uso das redes sociais, é importante se compreender e considerar seus benefícios. As plataformas digitais podem oferecer suporte emocional a jovens que passam por situações de isolamento, ajudando-os a construir vínculos e a encontrar rede de apoio (Rathod *et al.*, 2022).

Além disso, as redes sociais atuam como importantes meios de disseminação de conhecimento e informações relacionadas a saúde, conectando jovens a recursos importantes sobre temas como saúde mental (Khalaf *et al.*, 2023).

Dessa forma, o impacto das redes sociais e saúde mental se configura um paradoxo: ao mesmo tempo em que esses meios de comunicação oferecem oportunidades valiosas de interação e apoio, seu uso inadequado pode ocasionar sérias consequências para a saúde mental desse público.

Apesar do conceito saúde mental ser imprescindível e ter-se tornado cada vez mais popular em vários ambientes, ainda suscita muitas dúvidas, curiosidades e receios.

Nessa perspectiva, a presente pesquisa tem como objetivo descrever os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes.

Portanto, justifica-se pela relevância na sociedade e para o meio acadêmico que muitas pessoas deixam de socializar pessoalmente dando preferência ao ambiente virtual, porém essa escolha pode causar grandes danos a saúde do corpo, já que o físico é um complemento com o mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Uso excessivo de redes sociais

Com o avanço acelerado da internet, surgiram diversas plataformas, como Instagram, Twitter, TikTok e Facebook. Uma pesquisa revelou que, no Brasil, as pessoas desbloqueiam o celular cerca de 78 vezes ao dia, número que aumenta para 101 vezes entre os jovens de 18 a 24 anos (Lima; primo, 2021). Esse comportamento é motivado pela ansiedade e pela necessidade constante de verificar chamadas, notificações e interações nas redes sociais.

Entretanto uso abusivo das redes sociais influencia na mudança de hábitos e gera desentendimentos nas interações interpessoais, frequentemente por conta de mensagens mal interpretadas, o que pode desencadear alterações comportamentais e elevar os índices de depressão (Cruz, 2021).

Atualmente, é comum associar redes sociais à autoestima, uma vez que as interações nas plataformas digitais impactam diretamente na maneira como as pessoas avaliam a si mesmas e aos outros (Silva, 2022). Como seres sociais, temos a necessidade de nos conectar, mas a idealização de uma felicidade baseada em estilos de vida irreais, constantemente exibidos nas redes, pode comprometer a relação com a realidade, especialmente em casos de uso intensivo das mídias digitais.

Eventos cotidianos podem fragilizar a autoestima, gerando alterações significativas no comportamento. Um exemplo é quando uma pessoa posta uma imagem nas redes sociais e, ao não receber o número esperado de interações, passa a questionar seu próprio valor, reforçando crenças negativas sobre si mesma e, muitas vezes, evitando novas interações por medo da rejeição (Diangelo, 2023).

O fenômeno do uso excessivo das redes sociais pode ser compreendido como uma forma de dependência comportamental, caracterizada pela necessidade constante de conexão, pela busca de aprovação social por meio de curtidas e comentários e pela dificuldade de se desconectar do ambiente virtual. Estudos recentes indicam que essa prática está associada a níveis mais altos de ansiedade, depressão, isolamento social e queda na produtividade (Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen et al., 2022).

Além disso, o excesso de estímulos e informações oferecido pelas plataformas contribui para a diminuição da capacidade de concentração e para o aumento de sentimentos de comparação e insatisfação pessoal.

2.2 A influência das redes sociais no cotidiano

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a ansiedade é compreendida como uma reação emocional natural diante de diferentes situações da vida. Embora tenha uma função adaptativa importante, preparando o organismo para lidar com situações novas ou ameaçadoras, a ansiedade pode tornar-se um transtorno quando é manifestada de maneira intensa e persistente, comprometendo o bem-estar e prejudicando diversas áreas da vida cotidiana (Araújo, 2024).

Portanto os problemas presentes nas organizações, como excesso de cobrança e más relações interpessoais, favorecem o desenvolvimento de quadros de tristeza, desmotivação e insatisfação entre os colaboradores, reforçando a necessidade de atenção constante à saúde mental no meio laboral (Shiozawa, 2021).

O estresse ocupacional, por sua vez, refere-se às respostas físicas e emocionais adversas diante de pressões no ambiente de trabalho, originadas por fatores como prazos curtos, excesso de demandas, ambientes tóxicos e falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional (Albuquerque, 2024).

Portanto para Nascimento (2024) se faz necessário identificar como principais gatilhos de estresse afetando diretamente a saúde mental é o medo do fracasso, a fadiga física e emocional, geralmente relacionados à competição excessiva, ausência de suporte da liderança e longas jornadas de trabalho.

A influência das redes sociais ultrapassa o campo da comunicação interpessoal: elas moldam opiniões políticas, interferem em dinâmicas econômicas e afetam a maneira como os indivíduos se relacionam consigo mesmos e com o outro. Por meio de algoritmos e fluxos contínuos de informação, essas plataformas direcionam preferências, criam tendências e contribuem para a formação de padrões de consumo e de comportamento.

Conforme argumenta a pesquisador Martinelli (2024), vivemos na era do “capitalismo de vigilância”, em que dados pessoais se tornaram um recurso valioso e o comportamento humano é constantemente monitorado e influenciado.

Assim, o cotidiano contemporâneo passa a ser mediado por lógicas digitais que determinam não apenas o que vemos e consumimos, mas também como pensamos e sentimos.

2.3 Saúde pública na promoção de doenças mentais

A Atenção Primária à Saúde (APS) é um conceito central dentro dos sistemas de saúde modernos, sendo definida com a primeira etapa de contato dos indivíduos com o sistema de saúde, oferece um conjunto de serviços essenciais baseados em práticas cientificamente comprovadas e socialmente aceitáveis (Leal *et al.*, 2023).

Portanto a APS é estruturada de maneira a promover o acesso contínuo, garantindo que toda a população tenha acesso a cuidados básicos de saúde, independentemente de sua condição econômica. Conforme Nascimento (2024), ela também é orientada por princípios como integralidade, a equidade e a coordenação do cuidado, o que a torna essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Assim, ampliação de grupos de apoio, serviços de atendimento psicológico e a capacitação de profissionais, são algumas das medidas que podem contribuir para a melhoria desse cenário (Sangoi *et al.*, 2024). Dessa forma, fortalecer a rede de apoio também representa um avanço significativo na promoção de uma saúde pública mais sensível, inclusiva e eficiente.

No Brasil, a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), em 1988, consolidou a promoção da saúde como um princípio estruturante das políticas públicas. Programas como a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa Saúde na Escola (PSE) exemplificam esforços voltados à ampliação do acesso, à equidade e à participação social. Ainda assim, desafios persistem, especialmente diante das desigualdades sociais, da desinformação e da necessidade de fortalecer a atenção básica (Liz *et al.*, 2024).

Dessa forma, discutir a saúde pública na promoção da saúde implica refletir sobre como políticas, práticas e ações coletivas podem contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável, participativa e justa.

3 METODOLOGIA

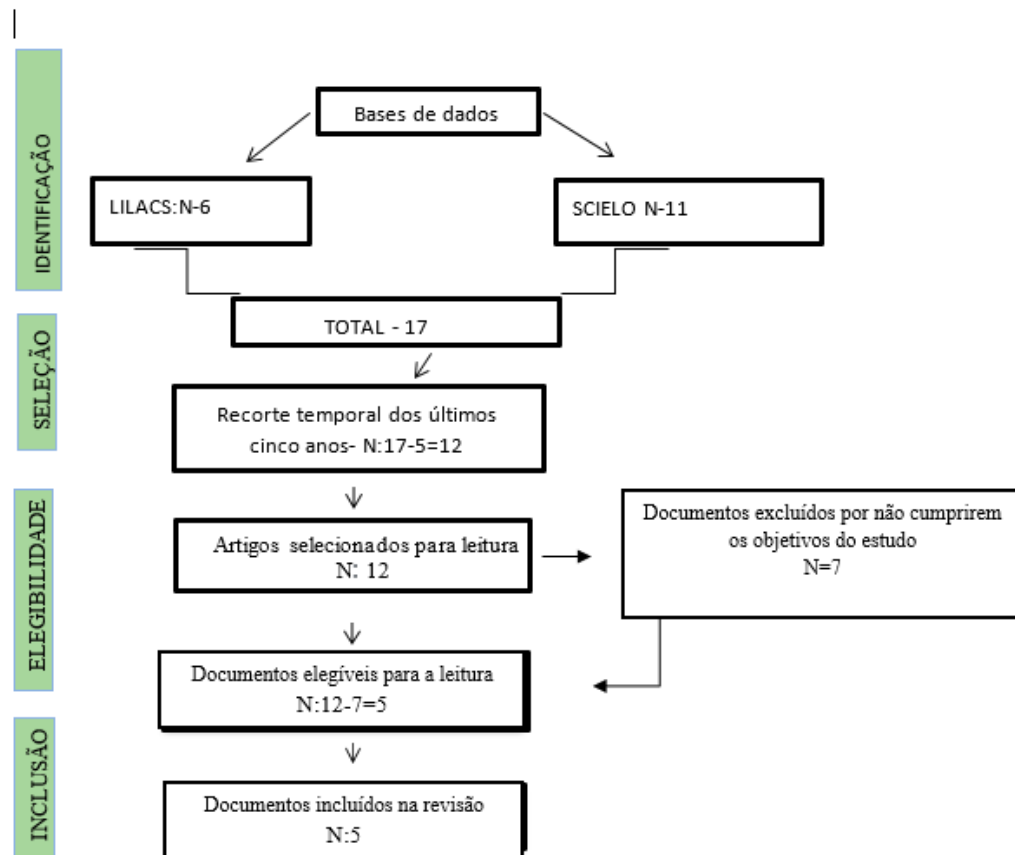
O método utilizado para a construção deste trabalho foi por meio de pesquisas bibliográficas, com abordagem qualitativa que consiste em analisar e avaliar a bibliografia existente sobre um tema específico.

Para a construção foram utilizados como estratégias de busca as bases de dados científicas gratuitas, tais como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), na qual foram selecionados como descritores “Saúde do adolescente, “Redes sociais” e “Saúde mental”.

Os critérios de escolha dos artigos foram a linguagem em Portuguesa, o ano de publicação ser 2021 a 2025, ter abordagem com o tema proposto, com texto completo disponível em formato digital e de acesso gratuito. E os critérios de exclusão foram: não ter relação com o tema proposto, estudos pagos com duplicidade em bases de dados e anterior ao ano de 2021.

Para seleção de artigos científicos foram selecionados 17 artigos de língua portuguesa, mas apenas 05 artigos foram utilizados, por estarem de acordo com os objetivos da pesquisa.

Fluxograma 1 - Seleção dos artigos para a revisão integrativa, baseado no modelo PRISMA



Fonte: Autoria própria, 2025.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segue abaixo os artigos selecionados para análise desse resultado. O quadro 1 representa a caracterização dos mesmos. A inclusão deste quadro no estudo proporcionou uma referência rápida e acessível, permitindo aos leitores visualizar os elementos-chave da discussão sobre a influência das redes sociais na saúde mental de adolescentes. Ele encapsula a essência das descobertas e argumentações desenvolvidas ao longo do texto.

Quadro 1 - Caracterização dos estudo segundo autor, ano, título e objetivo

Nº	AUTOR/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS
Art 01	Lorenzon <i>et al</i> , 2021.	Impacto do uso excessivo de redes sociais na adolescência .	Identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, fazendo considerações sobre o desenvolvimento do transtorno de ansiedade entre jovens na faixa etária de 11 a 19 anos.	Os resultados apontam que a exposição constante a conteúdos idealizados e à busca por validação por meio de curtidas e comentários contribui para o aumento da autocrítica, da baixa autoestima e da preocupação excessiva com a imagem pessoal. Tais fatores estão diretamente associados ao surgimento de transtornos de ansiedade generalizada e social.
Art 02	Comin <i>et al.</i> , 2024.	Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes .	Compreender as influências que as redes sociais exercem sobre a percepção da autoimagem dos adolescentes	Os resultados obtidos evidenciam que as redes sociais exercem forte influência sobre a formação e percepção da autoimagem dos adolescentes, especialmente em relação aos padrões estéticos e comportamentais disseminados digitalmente. Observou-se que a exposição constante a imagens idealizadas e a conteúdos que reforçam padrões corporais irreais está associada ao aumento da insatisfação corporal, da comparação social e da busca por aceitação através de curtidas e seguidores.

Art 03	Barros e Grossem an (2024).	Os impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes .	Relacionar estudos revelando a ligação entre o uso de redes sociais e a saúde mental na vida dos adolescentes.	Os resultados obtidos a partir da análise bibliográfica e de estudos recentes demonstram que as redes sociais exercem forte influência sobre a percepção da autoimagem e o bem-estar psicológico dos adolescentes. A exposição contínua a conteúdos idealizados, padrões de beleza inatingíveis e estilos de vida “perfeitos” compartilhados nas plataformas digitais tem contribuído para o aumento da insatisfação corporal, da comparação social e da busca constante por aceitação e validação online.
Art 04	Dos Santos <i>et al.</i> , 2024.	O impacto da exposição a redes sociais na saúde mental de jovens e adolescente com enfoque no Instagram.	Investigar o impacto da exposição às redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes, com o intuito de aprofundar a compreensão dos fatores psicológicos associados a essa dinâmica.	A análise dos estudos revisados revela que a exposição intensa às redes sociais tem impacto significativo na saúde mental de jovens e adolescentes. Observou-se que o tempo prolongado de uso está associado a sintomas de ansiedade, depressão, estresse e alterações no sono, sendo especialmente perceptível entre adolescentes que passam mais de três horas diárias conectados a plataformas digitais.
Art 05	Sales <i>et al.</i> , 2021.	Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental.	Identificar os impactos da exposição à internet e mídias sociais na saúde mental dos adolescentes.	A investigação sobre a exposição à internet e às mídias sociais evidencia impactos significativos na saúde mental de adolescentes, mostrando que o tempo de uso, o tipo de conteúdo consumido e a forma de interação online influenciam diretamente o bem-estar psicológico.

Fonte: autoria própria, 2025.

Iniciamos explorando a frequência e o significado dos termos mais proeminentes, como “saúde do adolescente”, “redes sociais”, e “saúde mental”. A discussão se estende para avaliar a influência destes na formação da identidade online, na autoestima e no bem-estar psicológico dos adolescentes. Esta análise é complementada por uma reflexão sobre as estratégias de resiliência digital e as práticas que é frequentemente enfrentada.

A análise dos estudos de caso e pesquisas relevantes listados nas referências fornece uma visão sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes. Cada estudo contribui com perspectivas distintas sobre o tema, permitindo uma compreensão das dinâmicas envolvidas.

Embora as redes sociais ofereçam benefícios, como a socialização, a comunicação e o acesso a informações, ressalta-se seus malefícios quando se fala do uso exacerbado e sem supervisão (Da Rosa, 2025). É importante destacar que a Organização Mundial da Saúde antecipou que questões de saúde mental envolvendo redes sociais seriam uma das principais causas globais de morbidade e mortalidade.

Lorenzo *et al* (2021) - A1, ressalta que a adolescência é uma fase complexa em que o indivíduo passa por constantes transformações físicas e emocionais. E que esse período do desenvolvimento é extremamente delicado, o que faz com que o jovem que o vivencia se torne mais suscetível a desenvolver transtornos mentais, desencadeado pelo uso excessivo das redes sociais.

Corroborando com isso, com o surgimento da era digital, a chamada geração *Alpha*, ou seja, os nascidos a partir de 2010, vieram em uma era de tecnologia avançada, onde tudo é rápido, fácil e acessível. Como resultado, surge uma geração hiper conectada, agravando dessa forma os impactos negativos da internet (Mendonça, 2024).

Nesse sentido, segundo Silva (2024) a ansiedade e a depressão são fatores de risco ténue para jovens que usam excessivamente as redes sociais, sendo permitido uma grande interação social, porém supérflua, contribuindo para solidão e convertendo-se em quadros ansiosos, além da insônia gerada pelo uso nas madrugadas.

Já Sales *et al* (2021) – A5, propõe que embora não possam ser apontadas como único fator causal, as mídias sociais podem contribuir substancialmente com estereótipos de comportamentos e o desenvolvimento de hábitos e práticas dos adolescentes. Eles ressaltam que a idade de início e o excesso de tempo nas mídias digitais, pode afetar os hábitos alimentares, sedentarismo, comportamentos violentos ou agressivos, uso ou abuso de substâncias lícitas e ilícitas, depressão, transtornos de imagem corporal, alterações no ciclo sono/vigília, hiperatividade e transtornos de conduta.

Na perspectiva dos impactos negativos das redes sociais, Aquino (2024), trabalhando com um grupo de estudantes, os questionou sobre as redes sociais ser uma barreira na rotina de estudos, a maioria respondeu que sim. Isso acontece devido ao que se chama de “sobrecarga cognitiva”, pois o espaço que poderia e deveria ser preenchido com conteúdo úteis, acaba sendo utilizado com o conteúdo das redes. Essa sobrecarga pode levar a comprometer a memória de trabalho, a atenção sustentada e o processamento emocional, levando a um estado de fadiga mental crônica prejudicando a aprendizagem e favorecendo o surgimento de sintomas ansiosos (Rosa, 2025).

Assim, Vieira *et al*, (2021), também discorre que existem outros malefícios como alterações na atenção, na aprendizagem, no acesso a sites inseguros e na prática de crimes virtuais.

Em entrevistas realizadas no estudo de Santana *et al*. (2024) com adolescentes, evidenciou-se a expressiva dificuldade na gestão do tempo. Tal aspecto tornou-se perceptível nos relatos dos participantes, que mencionaram sentimento de culpa após longos períodos de uso do celular, reconhecendo que esse tempo poderia ser empregado de maneira mais produtiva.

Ainda nesse cenário, Da Rosa (2025) apresentou dados relevantes acerca do uso compulsivo da internet e das redes sociais por jovens e adolescentes. De acordo com o estudo, a interrupção do acesso às mídias digitais desencadeou, em parcela significativa dos participantes, respostas comportamentais semelhantes às observadas em quadros de dependência digital.

No entanto, convém ressaltar, que o manejo das redes sociais vai além do tempo gasto de forma inapropriada, mas também aos tipos de conteúdo expostos (Mendonça *et al.*, 2024).

Ademais, Dos Santos *et al* (2024) – A4, reafirma que os adolescentes, ao buscarem validação e reconhecimento nas redes sociais, frequentemente se deparam com uma realidade distorcida e idealizada que fomenta a comparação social e sentimentos de inadequação. Isso se agrava pelo fenômeno do cyberbullying e pela disseminação de conteúdos prejudiciais, como auto lesão e padrões inatingíveis de beleza e sucesso.

Aquino (2024) aponta que as redes sociais impõem como critério para a felicidade, padrões estéticos, assim como padrões comportamentais e de vida que todavia, estão longe do alcance da maioria dos usuários, gerando assim uma

insatisfação e descontentamento com sua própria vida, ocasionando comparações e angústias.

Consoante isso, o impacto negativo nas redes na vida de adolescentes do gênero feminino é mais significativo quando se trata de compartilhamento de fotos, curtidas e comentários (Aquino, 2024).

Reforçando o exposto Santana *et al.* (2024, p. 6), afirmam que:

Existe essa comparação constante com a vida de outras pessoas nas redes sociais. Ela menciona que muitas vezes as pessoas tendem a comparar sua própria realidade com a vida aparentemente bem-sucedida de influenciadores digitais, o que pode gerar sentimentos de tristeza e insatisfação.

Além disso, Comin *et al.*, 2024 - A2, afirma que de fato, a saúde mental do público adolescente pode ser afetado negativamente pela exposição aos padrões de beleza e de vida inalcançáveis, ressaltando que os comentários negativos, bem como a comparação constante nas redes sociais também afetam a autoestima e o desenvolvimento da autoimagem dos adolescentes, trazendo assim uma distorção de como se vê, aumentando o nível de insatisfação corporal e gerando um impacto negativo no nível de humor, podendo acarretar em problemas mais graves como depressão, transtornos alimentares e até mesmo isolamento social.

Diante desse cenário, é necessário que medidas sejam tomadas. Barros e Grosseman (2024) - A3, discutem que as necessidades de intervenções educacionais e regulamentações possam realmente mitigar os efeitos nocivos do uso das redes sociais entre adolescentes. Eles citam como exemplo a criação de políticas públicas como, como a lei que restringe o uso dessas plataformas por jovens. Também afirmam a relevância de se promover o uso consciente das redes sociais e a necessidade de ações preventivas que garantam o bem-estar emocional e social dos adolescentes na era digital.

Aquino (2024) também observou, em sua pesquisa, o impacto das redes sociais nas interações sociais e como essas plataformas podem comprometer as habilidades sociais dos adolescentes, contribuindo para um isolamento cada vez maior.

Tal conclusão foi alcançada a partir das respostas dos entrevistados, que, em sua maioria, afirmaram preferir interações virtuais em detrimento das presenciais. Esse contexto pode ser compreendido através de uma perspectiva mais ampla,

marcado pelo aumento significativo do uso das redes sociais no período da pandemia da COVID-19, onde aulas passaram a ocorrer de forma remota, favorecendo a utilização frequente da internet (Andrade *et al.*, 2022).

Dessa forma, mediante discussão acerca do impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, evidencia-se que a adoção de mediações parentais baseadas em limites saudáveis, aliadas ao diálogo, pode contribuir para um desenvolvimento mais equilibrado desse período, reduzindo interferências externas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados discutidos ao longo deste trabalho evidenciam que o uso intensivo das redes sociais exerce impactos significativos na saúde mental dos adolescentes, influenciando aspectos emocionais, comportamentais e sociais dessa fase do desenvolvimento. O uso excessivo de telas favorece a exposição a padrões idealizados, à comparação social e ao cyberbullying, fatores que contribuem para o desenvolvimento de ansiedade, depressão, distorções da autoimagem, transtornos alimentares e isolamento social. Dessa forma, sendo importante destacar que esses impactos se tornam ainda mais significativos levando em consideração a fase da adolescência, sendo ela, marcada por maior vulnerabilidade emocional.

No entanto, também se evidencia que as redes sociais também podem oferecer benefícios, como socialização, apoio emocional e acesso à informação, uma vez que utilizadas de forma equilibrada.

Assim, torna-se essencial a implementação de ações educativas, políticas públicas e estratégias preventivas que incentivem o uso saudável dessas plataformas e redes sociais, visando à proteção do bem-estar emocional desse público.

Outrossim, sabe-se que a Atenção Básica constitui a porta de entrada para as demandas em saúde, sendo de grande importância que os profissionais possuam conhecimento acerca dessa problemática. Nesse sentido, este estudo teve como limitação a escassez de pesquisas que abordem a atuação dos profissionais de saúde da Atenção Básica no contexto da saúde mental de adolescentes relacionada ao uso das redes sociais.

Dado o exposto, faz-se necessária a realização de novos estudos de intervenção, a fim de verificar o conhecimento dos profissionais sobre a temática, bem como possibilitar que estes sejam treinados e capacitados para atuar nessa área.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, B. M.; BARRETO, A. S. M.; CAMPOS, A. M.; CARRANZA, B. L. P.; SANTANA, L. M. C. B. S.; ALMEIDA, L. M. G. F. de; RIBEIRO, M. C.; MENDONÇA, N. P. V.; MENDONÇA, V. P. V.; SOARES, A. C. G. M. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, e8511830515, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30515.
- ALBUQUERQUE, Andreia Salles de; SOUSA, Beatriz Lemos de; SANTOS, Eduarda Dias Silva dos; SANTOS, Mirela Moisés Rocha dos. **Avaliação de eficácia de programa de saúde mental no trabalho: impacto na produtividade e bem-estar dos funcionários**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Recursos Humanos) – Etec Júlio de Mesquita, Santo André, 2024. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/2626>.
- AQUINO, Dr. John Karley de Sousa; Redes sociais e bem estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes. **Revista Expressão Católica Saúde**, v.9, n.1, jan./jun. 2024.
- ARAÚJO, Beatriz Evangelista de et al. Ansiedades: relatos e sentidos da experiência ansiosa. 2024.
- BARROS, Henrique Ribeiro de Souza; GROSSEMAN, Suely. Sugestões de uma equipe de saúde hospitalar à formação e ao preparo profissional para pandemias. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 4, p. e106, 2024.
- BATISTA, Marcos Roberto. Couraças musculares e o tratamento da ansiedade: uma abordagem reichiana para a autorregulação e reequilíbrio energético. In: **Discussões Interdisciplinares em Ciências Humanas e Sociais**, v. 8. 2025.
- BRAGA, Daniela T.; VIVAN, Analise S.; PASSOS, Ives C. **Vencendo a depressão: manual de terapia cognitivo-comportamental para pacientes e terapeutas**. Porto Alegre: Artmed, 2024.
- CARDOSO, Edson Luís; VERA, Alejandro Victor Daniel. **Dependência química e espiritualidade: na visão médico-espírita**. São Paulo: AME-Brasil Editora, 2023.
- COMIN, Breno Cristiano; SOARES, Nandra Martins; MOMBELLI, Mônica Augusta. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. **GeSec: Revista de Gestão e Secretariado**, v. 15, n. 5, 2024.
- CRUZ, Dalízia Amaral et al. Institucionalização e isolamento social: reflexões acerca da saúde mental de crianças e adolescentes. **Saúde Mental**, 2021.
- DIANGELO, Robin. **Não basta não ser racista: sejamos antirracistas**. Faro Editorial, 2023.

DOS SANTOS, Hugo Kelvin Benedito Ferreira et al. O IMPACTO DA EXPOSIÇÃO A REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADOLESCENTE COM ENFOQUE NO INSTAGRAM. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 11, p. 3076-3089, 2024.

DA ROSA, Erica Letícia; Impactos da internet e das redes sociais em adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, v. 11, n.9, set. 2025.

KHALAF, A. M., ALUBIED, A. A e RIFAEY, A. A. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. **Cureus**, 2023. DOI: 10.7759/cureus.42990.

LIMA, M. E. P. de; PRIMO, A. V. D. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 95, n. 35, p. e-021107, 2021.

LIZ, GABRIELE MORAES DE et al. **Promoção da Saúde na Educação: a estratégia do Programa Saúde na Escola em Santa Catarina**. 2024.

LORENZO, Júlia; CARVALHO, Helena; CARAVIEIRI, Juliane. **Vulnerabilidades socioambientais e trabalhistas a partir das dinâmicas territoriais**. [Cidade]: Editora Thoth, 2021.

MARTINELLI, Claudio Rober et al. **Capitalismo de vigilância: uma análise do direito fundamental à privacidade na sociedade de controle**. 2024.

MENDONÇA, J. F.; VALENTE, T. C. O; CRUZ, J. A.; MARINHO, A. B. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: mecanismos e intervenções. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, v.17, n.10, p.01-11, 2024.

NASCIMENTO, Silvia Maria do. ATIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS. **Revista SL Educacional**, v. 6, n. 06, p. 2024.

NASCIMENTO, Vinicius Medrade do et al. **A ansiedade entre acadêmicos de enfermagem: uma revisão integrativa da literatura**. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Transtornos de ansiedade podem estar relacionados a fatores genético**: OMS, 2022.

PENACHI, E.; TEIXEIRA, E. S. **Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários**. Educação, Santa Maria, v. 45, 2020.

RATHOD, A. S.; INGOLE, A.; GAIDHANE, A.; CHOUDHARI, S. G. Psychological morbidities associated with excessive usage of smartphones among adolescents and young adults: a review. **Cureus**, v. 14, n. 10, p. e30756, 27 out. 2022. DOI: 10.7759/cureus.30756

SANGOI, Kelly Cristina Meller. Atuação do enfermeiro na detecção precoce do câncer: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 8, p. e8713846580 e8713846580, 2024. 171, 2024.

SANTOS, William Araújo. **Saúde mental nos módulos de Vivência Integrada à Comunidade**: estratégias pedagógicas. 2024.

SANTANA, R. R. C.; DANTAS, B. A.; COSTA, I. K. S.; CONCEIÇÃO, L. G.; LUCENA, T. V.; CASALES, I. S. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 13, e5823, 2024. DOI: 10.17267/2317-3394rpds. 2024. e5823.

SILVA, Tarcízio. **Racismo algorítmico**: inteligência artificial e discriminação nas redes digitais. Edições Sesc SP, 2022.

VIEIRA, Isabela Lima da Silva. **Avaliação da substituição de equipamentos hospitalares, vivência integrada**. 2023.

VIEIRA, Y. P. et al. Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020420, 2022.

ANEXO A – DECLARAÇÃO DE CORREÇÃO GRAMATICAL E ABNT



DECLARAÇÃO

Eu, Prof. Danilo Soares Bomfim, (Reg - LETRAS - LP/05642016), CPF - 78352126487 formado(a) em Letras – Língua Portuguesa e Literatura Brasileira pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), **DECLARO**, para os devidos fins, que realizei a formatação da obra: Os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes de responsabilidade de Katiane da Silva Manso.

**PROF_DA
NILO
SOARES
BOMFIM**

Assinado de forma digital por
PROF_DANILO SOARES BOMFIM
DN: cn=PROF_DANILO SOARES
BOMFIM, o=UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ - REGISTRO
PROFISSIONAL Nº: 1.168.959.884 - EU
REVISEI ESTE DOCUMENTO
(GRAMÁTICA/ABNT), ou=LICENCIADO
EM LETRAS - (UVA - SOBRAL - CE)
ESPECIALISTA: LÍNGUA PORTUGUESA E
LITERATURA (LATO SENSU),
e-mail=daniolosobrac7@yahoo.com.br,
c=BR
Dados: 2026.02.02 14:50:05 -0100
Versão do Adobe Acrobat Reader:
2025.001.21111

Por ser verdade,
firma-se o presente.
(*Bona fide*)

Sobral, 02 de fevereiro de 2026.

Danilo Soares Bomfim

Graduado em: Licenciado em Letras - (UVA - Sobral - CE)
Especialista em: Língua Portuguesa e Literatura (lato sensu)
Portador do registro profissional nº: 1.168.959.884 – 5
Diploma: 2007.1 - nº do Registro: 603/ Livro: GS-09 - Folha:302
WhatsApp: (88) 99643-6570
E-mail: daniolosobrac7@yahoo.com.br

LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/danilo-s-bomfim-469a7257-prof-linguistica-e-revisor-de-textos-academicos/?trk=public_profile-settings_edit_profile-content&originalSubdomain=br

DECLARAÇÃO DE APTIDÃO PARA DEPÓSITO

Eu, Antonio Rafael Coelho Jorge, CPF 960.476.823-91, **DECLARO** para os devidos fins que a obra de título “**OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES**” de autoria do aluno KATIANE DA SILVA MANSO foi revisado conforme as recomendações da banca examinadora e está apto para depósito na Biblioteca Institucional sob minha responsabilidade.

Tianguá/CE, 02 / 02 / 2026.



Documento assinado digitalmente

ANTONIO RAFAEL COELHO JORGE

Data: 02/02/2026 19:09:47-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Antonio Rafael Coelho Jorge

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, Katiane da Silva Manso, CPF 05137732150, acadêmico do Curso de Graduação em enfermagem, orientado pelo(a) professor (a) Antônio Rafael Coelho Jorge, **DECLARO** para os devidos fins que o Projeto de Pesquisa/Monografia/Artigo Científico, cujo título é Os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes, atendem as normas técnicas e científicas exigidas no Manual da Disciplina de TCC I e II do Curso de Enfermagem da Faculdade Via Sapiens, bem como que o referido trabalho acadêmico é de minha criação.

DECLARO AINDA QUE ESTOU CIENTE DAS IMPLICAÇÕES LEAIS E CRIMINAIS DECORRENTES DA CONSTATAÇÃO DE PLÁGIO, CONFORME O ART. 184 DO CÓDIGO PENAL BRASILEIRO:

Violação de direito autoral

Art. 184. Violar direitos de autor e os que lhe são conexos: [\(Redação dada pela Lei nº 10.695, de 1º.7.2003\)](#)

Pena – detenção, de 3 (três) meses a 1 (um) ano, ou multa. [\(Redação dada pela Lei nº 10.695, de 1º.7.2003\)](#)

§ 1º Se a violação consistir em reprodução total ou parcial, com intuito de lucro direto ou indireto, por qualquer meio ou processo, de obra intelectual, interpretação, execução ou fonograma, sem autorização expressa do autor, do artista intérprete ou executante, do produtor, conforme o caso, ou de quem os represente: [\(Redação dada pela Lei nº 10.695, de 1º.7.2003\)](#)

Pena – reclusão, de 2 (dois) a 4 (quatro) anos, e multa. [\(Redação dada pela Lei nº 10.695, de 1º.7.2003\)](#)

§ 2º Na mesma pena do § 1º incorre quem, com o intuito de lucro direto ou indireto, distribui, vende, expõe à venda, aluga, introduz no País, adquire, oculta, tem em depósito, original ou cópia de obra intelectual ou fonograma reproduzido com violação do direito de autor, do direito de artista intérprete ou executante ou do direito do produtor de fonograma, ou, ainda, aluga original ou cópia de obra intelectual ou fonograma, sem a expressa autorização dos titulares dos direitos ou de quem os represente. [\(Redação dada pela Lei nº 10.695, de 1º.7.2003\)](#)

DECLARO AINDA MINHA INTEIRA RESPONSABILIDADE PELO TRABALHO ACADÊMICO APRESENTADO. POR SER VERDADE E POR TER CIENCIA DA MINHA RESPONSABILIDADE LEGAL, FIRMO A PRESENTE DECLARAÇÃO.

Tianguá/CE, 04 /02 / 2026.

Katiane da Silva Manso

Nome completo do Aluno
Acadêmico em Enfermagem