

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: uma revisão sobre o uso excessivo e sua relação com a ansiedade¹

SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENCE: a review of excessive use and its association with anxiety

Rayane Ferreira de Freitas²

Tayane Karoliny Araújo Coelho³

Nathália Damião Brandão⁴

RESUMO

Objetivo: O artigo objetiva compreender qual a relação entre o uso excessivo das redes sociais e os sintomas de ansiedade presentes em adolescentes, considerando os aspectos psicosociais e as transformações da era digital. **Metodologia e Resultados:** A pesquisa possui abordagem qualitativa e é baseada e desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica. Os artigos para revisão foram realizados na plataforma Google Acadêmico, no período de agosto a outubro de 2025, com o uso de descriptores voltados à adolescência, ansiedade e redes sociais. Após a triagem, foram selecionadas doze produções acadêmicas, entre artigos, capítulo de livro e trabalho de conclusão de curso. Após a análise, chegou-se ao resultado de que o uso prolongado das redes sociais está relacionado ao aumento dos sintomas de ansiedade, dificuldades de autocontrole, prejuízos no sono e alterações nas relações sociais. **Conclusão:** Verificou-se que a atuação conjunta da família e da escola desempenha um papel fundamental na mediação do uso da tecnologia e na promoção da saúde mental. Conclui-se também que os profissionais da psicologia devem propor estratégias educativas e ações que incentivem o uso equilibrado das tecnologias e fortalecimento dos vínculos, assim contribuindo para o bem-estar dos adolescentes.

Palavras-chave: adolescência; redes sociais; ansiedade; saúde mental; psicoeducação.

ABSTRACT

Objective: This article aims to understand the relationship between excessive use of social media and anxiety symptoms in adolescents, considering psychosocial aspects and the transformations of the digital age. **Methodology and Results:** The research has a qualitative approach and is based on and developed through a literature review. The articles for the review were searched on the Google Scholar platform between August and October 2025, using descriptors related to

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, no segundo semestre de 2025.

² Acadêmica do 10º período de psicologia pela Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais Email: rayane.freitas@aluno.facmais.edu.br

³ Acadêmica do 10º período de psicologia pela Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais Email: tayane.coelho@aluno.facmais.edu.br

⁴ Professora-Orientadora. Especialista em Psicologia Organizacional e Clínica. Docente da Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais. E-mail: nathalia.brandao@facmais.edu.br

adolescence, anxiety, and social media. After screening, twelve academic works were selected, including articles, book chapters, and undergraduate theses. After analysis, it was concluded that prolonged use of social media is related to increased symptoms of anxiety, difficulties with self-control, sleep disturbances, and changes in social relationships. **Conclusion:** It was found that the joint action of family and school plays a fundamental role in mediating the use of technology and promoting mental health. It is also concluded that psychology professionals should propose educational strategies and actions that encourage the balanced use of technology and the strengthening of bonds, thus contributing to the well-being of adolescents.

Keywords: adolescence; social networks; anxiety; mental health; psychoeducation.

1 INTRODUÇÃO

A formação de vínculos sociais é inerente ao ser humano e, atualmente, as interações se estendem ao meio digital, transformando as formas de convivência. Ao considerar a necessidade humana de se relacionar, é importante refletir sobre a maneira como a adolescência é compreendida. Pela tradição científica, essa fase é vista como um processo de transição entre a infância e a vida adulta, que influencia significativamente as relações interpessoais. Nesse período, ocorre a formação da identidade, resultante do entrelaçamento entre as dimensões biológica e social ao longo da vida.

Assim, a adolescência é considerada uma fase marcada por um período de instabilidade, dúvidas, curiosidades e crises. Esse conceito vem passando por um processo de transformação relacionado às representações sociais do próprio adolescente, já que, no presente momento, ele possui uma representatividade simbólica posta em evidência nos diferentes canais midiáticos, como televisão, cinema e internet (Ciribeli; Paiva, 2011).

Estudos científicos reforçam a associação entre uso excessivo das redes sociais e os sintomas ansiosos entre adolescentes. Kerr *et al.* (2025) identificaram que o uso problemático das mídias digitais estava positivamente associado a níveis elevados de ansiedade, ressaltando que fatores como o tempo de exposição e a qualidade da interação online exercem influência significativa nos desfechos. Além disso, um estudo realizado por Orben e Przybylski (2019) observou que um maior tempo gasto em redes sociais esteve associado ao aumento de sintomas depressivos ao longo do tempo, ainda que com correlações de pequena magnitude.

A ansiedade é um transtorno mental que afeta cerca de 16% da juventude entre 10 e 19 anos em escala global (Rego; Maia, 2021), trata-se de um estado emocional e fisiológico que pode apresentar um conjunto de repercussões, como aumento da pressão arterial, taquicardia, sudorese excessiva e alterações respiratórias. No entanto, é considerado uma patologia quando esses sinais e sintomas se tornam desproporcionais ao esperado (Montiel *et al.*, 2014).

Em adolescentes, a ansiedade também é uma questão importante de prejuízo à saúde mental e tem sido cada vez mais estudada na literatura científica. O uso das redes sociais é um dos fatores que mais têm sido relacionados ao agravamento de sintomas ansiosos nessa faixa etária. Lima, Silva e Martins (2021) afirmam que o uso excessivo da internet pode levar ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade social, especialmente em adolescentes que passam horas navegando nas redes sociais. Logo, a ansiedade pode ser influenciada pelo engajamento em

mídias sociais, sendo necessário avaliar os efeitos negativos dessa exposição excessiva.

Ainda que existam estudos científicos que relacionam a ansiedade na adolescência ao uso das redes sociais, persistem lacunas quanto à compreensão dos mecanismos que intensificam esses efeitos e da influência de fatores individuais e contextuais, como suporte social, autoestima e contexto familiar. Considerando que a ansiedade pode comprometer o desempenho escolar, a socialização e o bem-estar psicológico, torna-se relevante que pesquisas nessa área contribuam para estratégias de prevenção e intervenção nos âmbitos clínico e educacional.

O trabalho teve como objetivo compreender, a partir de produções científicas, a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a manifestação de sintomas ansiosos em adolescentes, considerando suas dimensões psicossociais e o contexto das transformações decorrentes da era digital. Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender de forma aprofundada a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a ansiedade em adolescentes, oferecendo subsídios para políticas públicas, orientação de pais e educadores, bem como para o avanço do conhecimento acadêmico sobre a saúde mental juvenil na era digital.

2 DESENVOLVIMENTO

A adolescência é uma etapa importante do ciclo vital, marcada por transformações biológicas, cognitivas e psicossociais que visam à busca pela identidade e à autonomia. Ferreira, Farias e Silvares (2010) afirmam que o adolescente está em uma fase correspondente ao estágio de identidade versus confusão de papéis, em que o indivíduo busca compreender quem é e qual papel ocupa na sociedade. Desse modo, é possível compreender que a adolescência ocorre de maneira dinâmica e complexa, sendo influenciada pela família, pela comunidade e por todo o contexto que compõe o meio social do adolescente. Assim, nota-se que o desenvolvimento psicossocial dos jovens é resultado de múltiplos fatores que se interligam, envolvendo o eu, o outro e o ambiente.

Do ponto de vista histórico, é importante ressaltar que a adolescência não se conceitua de maneira firme ou estática. Farias e Leão (2009) destacam que a adolescência é historicamente definida, ou seja, emerge como uma categoria social a partir da sua vinculação aos processos de normatização e controle social. Sendo assim, fica claro que essa compreensão permite reconhecer que os significados atribuídos à adolescência variam conforme o tempo e o contexto cultural. Portanto, o comportamento juvenil não pode ser interpretado apenas como uma crise biológica, mas sim como um reflexo das condições históricas e das transformações sociais que marcam cada geração.

Barreto (2016) enfatiza a interdependência entre os sistemas que compõem a vida do adolescente, sendo eles a família, a escola, a comunidade e a cultura. A interação entre esses níveis pode gerar oportunidades ou riscos ao desenvolvimento.

Quando o contexto familiar é permeado por violência, ausência de suporte emocional ou privações socioeconômicas, por exemplo, o jovem tende a apresentar maiores dificuldades de adaptação psicossocial. Entretanto, quando há suporte institucional, vínculos afetivos consistentes e redes de apoio, observa-se maior capacidade de resiliência e autonomia.

Em síntese, comprehende-se a adolescência sob uma ótica psicossocial, que implica reconhecer o entrelaçamento entre as dimensões subjetiva e social. É

possível observar, também, que a vulnerabilidade e o desenvolvimento devem ser compreendidos em suas múltiplas inter-relações, em um processo dinâmico e contextualizado.

O fenômeno da ansiedade, para além dos transtornos, é um sinal de alerta, tornando-se patológica quando persistente e desproporcional aos estímulos, ou seja, quando há prejuízos para a vida desses adolescentes. Conforme Xavier (2025), o uso precoce e prolongado de telas pode resultar em dependência digital, que tem consequências em alterações comportamentais, transtornos de sono, ansiedade e depressão. Observa-se que isso ocorre porque o excesso de estímulos digitais sobrecarrega o sistema nervoso e dificulta o descanso cognitivo.

Embora os adolescentes tenham a constante necessidade de se manterem conectados, fica evidente que esse ciclo de conexão constante alimenta os níveis de tensões e de comparações sociais. Como afirmam Cantero, Meurer e Vogt (2024), o uso excessivo das redes sociais está ligado ao aumento da irritabilidade e do imediatismo. Por conseguinte, o imediatismo é reforçado pelos algoritmos e pelas recompensas instantâneas das plataformas digitais, reduzindo a tolerância às frustrações e aumentando o comportamento impulsivo (Cantero; Meurer; Vogt, 2024). Nota-se que essa dinâmica compromete o desenvolvimento de algumas das funções executivas, como autocontrole e planejamento, que são importantes para o crescimento saudável dos indivíduos.

Além disso, no que se refere aos aspectos psicossociais, é possível observar alterações fisiológicas associadas à ansiedade. Xavier (2025) realizou uma pesquisa sobre a exposição excessiva, na qual afirma que os estímulos digitais afetam o sono e o funcionamento biológico. Assim, comprehende-se que o uso contínuo de telas interfere na produção de melatonina, provoca insônia e fadiga.

Dessa maneira, é necessário compreender a manifestação da ansiedade na adolescência, o que implica reconhecer a complexidade dos fatores envolvidos, sejam eles biológicos, sociais ou tecnológicos. Xavier (2025) enfatiza ainda que o diálogo familiar e a educação digital são recursos fundamentais para promover uma convivência equilibrada com as tecnologias. Dessa maneira, conclui-se que o enfrentamento desse fenômeno exige ações interdisciplinares que articulem escola, família e políticas públicas, objetivando a redução da exposição excessiva às telas e fortalecendo os vínculos sociais e afetivos como pilares da saúde mental juvenil.

A partir do que foi exposto, é importante refletir sobre o avanço das tecnologias digitais e como isso impõe à Psicologia o desafio de repensar as práticas de promoção da saúde mental, principalmente no que se refere à adolescência. Borges (2025) expõe que as redes sociais são compreendidas como espaços de interação e expressão capazes de promover tanto riscos quanto oportunidades. Dessa forma, é necessário utilizá-las de maneira crítica e educativa.

Assim, diante dos altos índices de ansiedade e dependência tecnológica entre adolescentes, as estratégias preventivas devem priorizar a educação emocional e digital, de maneira que promovam a autorregulação e a consciência sobre o uso saudável das tecnologias. Além disso, como destacam Bueno *et al.* (2025), o uso excessivo das redes pode impactar diretamente a autoestima e as relações interpessoais, assim como pode ser utilizado como instrumento de apoio e aprendizagem quando mediado por orientações adequadas. Dessa forma, fica claro que as intervenções precisam integrar a família, o ambiente escolar e os profissionais da saúde, que devem investir em ações colaborativas que priorizem a escuta, o diálogo e o fortalecimento dos vínculos sociais.

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste artigo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, fundamentada em uma revisão bibliográfica narrativa, que busca construir uma teoria e discutir sobre como as redes sociais influenciam de forma ansiosa os adolescentes. As buscas bibliográficas foram realizadas por meio da plataforma Google Acadêmico, visto que é uma base de dados ampla e de fácil acesso, as buscas ocorreram entre os meses de agosto e outubro de 2025, utilizando os descritores: “adolescência”, “desenvolvimento psicossocial”, “ansiedade”, “uso de redes sociais” e “saúde mental de adolescentes”.

No primeiro momento de seleção dos periódicos, foram identificados 23 artigos a partir da leitura dos resumos. A partir dos descritores, foram selecionados quatro relacionados ao descritor “adolescência”, três ao descritor “desenvolvimento psicossocial”, quatro ao descritor “ansiedade”, três ao descritor “uso de redes sociais” e dois ao descritor “saúde mental de adolescentes”. Foram considerados materiais disponíveis integralmente, publicados entre 2009 e 2025, em português ou em outros idiomas, desde que apresentassem fundamentação científica e coerência teórica com os objetivos propostos. Contudo, para a construção da fundamentação teórica, optou-se pela utilização de 12 produções acadêmicas pela maior aderência aos objetivos, uma vez que apresentaram melhor consistência teórica, sendo, entre esses, nove artigos científicos publicados em periódicos das áreas de Psicologia, Educação e Saúde, um capítulo de livro e um Trabalho de Conclusão de Curso disponíveis em bases de dados acadêmicas.

Após a definição do corpus, os materiais foram organizados e analisados de forma interpretativa, considerando as contribuições teóricas de cada estudo, respeitando o rigor metodológico e a coerência entre os objetivos propostos e a análise desenvolvida.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das produções que foram selecionadas permitiu a compreensão de uma maneira ampla das implicações que envolvem o uso das redes sociais no desenvolvimento psicossocial dos adolescentes. A partir disso, observou-se que os estudos abordam desde os aspectos emocionais e cognitivos até os impactos comportamentais e relacionais decorrentes da exposição prolongada ao ambiente digital.

Além disso, foi possível identificar os desafios relacionados ao equilíbrio entre o uso saudável das tecnologias e a preservação da saúde mental, especialmente diante do aumento dos índices de ansiedade e dependência digital. A discussão que se segue destaca a necessidade de estratégias preventivas e de intervenções educativas voltadas à promoção da autorregulação emocional e do uso consciente das redes sociais, evidenciando o papel essencial da família, da escola e dos profissionais da Psicologia nesse processo.

Quadro 1: Sistematização da busca bibliográfica de artigos científicos sobre o desenvolvimento psicossocial da adolescência e como o uso das redes sociais influencia na saúde mental.

Banco de Dados	Descritores usados	Artigos encontrados	Artigos selecionados	Amostra final
Google Acadêmico	“Adolescência”, “Desenvolvimento Psicosocial”, “Ansiedade”, “Uso de Redes Sociais” e “Saúde Mental de Adolescentes”.	23	16	12
Total				12

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Quadro 2: Descrição dos artigos buscados e síntese dos dados obtidos.

Ano	Periódico	Autores	Título do Artigo	Objetivo	Base de dados
2016	Psicologia em revista	Barreto, A. C.	Paradigma sistêmico no desenvolvimento humano e familiar: A teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner	apresentar e discutir conceitos da teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner, que é fundamentada no paradigma sistêmico e na perspectiva do curso de vida aplicada ao estudo do desenvolvimento familiar e humano	Google Acadêmico
2025	Repositório Universidade Federal de Uberlândia	Borges, M. G. S.	O papel das redes sociais na promoção da literacia em saúde mental entre jovens: uma revisão integrativa da literatura	Compreender de que maneira as redes sociais contribuem para a promoção da saúde mental e o combate à desinformação entre jovens.	Google Acadêmico
2025	Corpus Hippocraticum	Bueno, M. de A. P. et. al.	Impacto das redes sociais e tecnologia na saúde mental infantil	Analizar os efeitos do uso de redes sociais e tecnologias digitais sobre a saúde mental de crianças e adolescentes, identificando fatores de risco, como dependência digital, cyberbullying e comparação social, e destacar a importância de abordagens multidisciplinares para promover estratégias de	Google Acadêmico

Ano	Periódico	Autores	Título do Artigo	Objetivo	Base de dados
				prevenção e promoção do bem-estar mental nessa faixa etária.	
2024	Revista Contemporânea	Cantero, J. B. et. al.	A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais de adolescentes	Investigar como o uso das redes sociais afeta o comportamento, as relações sociais e o desenvolvimento emocional de adolescentes, analisando mudanças na comunicação, nas interações familiares e nos padrões de socialização decorrentes da exposição contínua às plataformas digitais.	Google Acadêmico
2011	Fumec	Ciribeli, J. P. Paiva, V. H. P.	Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado	Analizar a contextualização do Brasil no mundo em relação à interação de pessoas por meio da internet, o comportamento dos usuários que diversificam cada vez mais o uso das mídias e a visão das empresas sobre as oportunidades e riscos.	Google Acadêmico
2009	Google Acadêmico	Faria, S. M. de; Leão, I. B.	Adolescência: um conceito de estágio de desenvolvimento psicosocial definido historicamente	Identificar a coerência, ou a ausência dessa, entre as representações teóricas vigentes na utilização do conceito de adolescência no âmbito jurídico e alguns aspectos históricos	Google Acadêmico
2010	Psicologia: teoria e pesquisa	Ferreira, T. M; Farias, M. A; Silvares, E. D. M.	Adolescência através dos séculos	Descrever como os adolescentes eram vistos e tratados, desde a antiguidade até os dias de hoje, a	Google Acadêmico

Ano	Periódico	Autores	Título do Artigo	Objetivo	Base de dados
				partir de textos literários ou filosóficos e estudos científicos	
2021	Revista Brasileira de Iniciação Científica	Lima, M.; Silva, M.; Martins, M., C.	Adicção por internet e suas implicações para o transtorno de ansiedade social	Revisão integrativa, que contou com cinco estudos criteriosamente selecionados, publicados entre 2015 e 2020.	Google Acadêmico
2014	PePsic	Montiel, J. M. et. al.	Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno do pânico	Caracterizar os tipos sintomas ansiosos mais prevalentes em pacientes com transtorno de pânico e caracterizar a frequência de idas a especialidades médicas decorrentes dos sintomas ansiosos, visando caracterizar os processos de resposta/ cognitivas dos pacientes.	Google Acadêmico
2019	Nature Human Behavior	Orben, A.; Prybylski, A. K.	The association between adolescent well-being and digital technology use	Caracterizar a associação entre uso de tecnologia digital e bem-estar em adolescentes e estimar quão forte é essa associação.	Google Acadêmico
2021	Research, Society and Development	Rego, K. de O.; Maia, J. L. F.	Anxiety in adolescents in the context of the pandemic by COVID-19.	Identificar a literatura existente relacionada à ansiedade em adolescentes no contexto da pandemia de COVID-19.	Google Acadêmico
2025	Cogna Educação	Xavier, A. F. Silva, M. da.	O impacto da utilização da internet nas implicações da ansiedade generalizada em adolescentes: um paralelo psicológico	Investigar como o uso da internet influencia a manifestação e a intensidade da ansiedade generalizada em adolescentes, analisando as relações entre padrões de uso	Google Acadêmico

Ano	Periódico	Autores	Título do Artigo	Objetivo	Base de dados
				digital, comportamento online e efeitos psicológicos, a fim de compreender os fatores de risco e os mecanismos que podem agravar ou atenuar sintomas ansiosos nessa faixa etária.	

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Diante do que foi exposto, por meio da análise das doze produções acadêmicas selecionadas, foi possível observar um consenso teórico sobre a relação do uso excessivo das redes sociais e o aumento dos sintomas de ansiedade na adolescência. As obras revisadas destacaram que, por ser uma fase marcada por transformações biopsicossociais, a adolescência torna os indivíduos mais vulneráveis às pressões sociais e aos estímulos aversivos do ambiente digital. Dessa forma, fica evidente que a exposição prolongada às redes sociais afeta diretamente aspectos emocionais e cognitivos, comprometendo a autorregulação e a saúde mental.

A pesquisa apresentada neste artigo aponta que fatores como comparação social, necessidade de aprovação e medo de exclusão estão entre os principais desencadeadores de ansiedade e insegurança emocional. Cantero, Meurer e Vogt (2024) e Bueno *et al.* (2025) ressaltam que o imediatismo e o reforço contínuo de recompensas nas plataformas digitais reduzem a tolerância à frustração e aumentam a impulsividade. Esses elementos comprometem o desenvolvimento de algumas funções executivas, como o controle inibitório, por exemplo, aspectos esses que são essenciais na transição para a vida adulta.

Ademais, outro ponto evidenciado na pesquisa refere-se à influência do ambiente familiar e escolar no manejo da ansiedade relacionada ao uso das tecnologias. Barreto (2016) destaca que a falta de diálogo e o distanciamento no contexto familiar funcionam como estímulos que intensificam a dependência emocional do âmbito virtual. Entretanto, observou-se também que, quando há presença de vínculos afetivos consistentes e orientações adequadas nas relações, há maior capacidade de resiliência e de cuidado quanto ao uso das mídias.

Além disso, no contexto escolar, a produção de Borges (2025) defende que as práticas de educação digital e emocional são estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde mental. Dessa forma, os programas baseados na psicoeducação contribuíram para o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento e para a construção de um ambiente acolhedor e mais aberto ao diálogo.

Concomitantemente a isso, as produções acadêmicas revelaram impactos fisiológicos associados ao uso contínuo de dispositivos eletrônicos. Xavier (2025) e Montiel *et al.* (2014) descrevem que a exposição excessiva à luz das telas interfere nos ritmos biológicos, reduz a produção de melatonina e compromete a qualidade do sono, o que, por sua vez, intensifica os sintomas de ansiedade e os prejuízos cognitivos. Assim, essa sobrecarga fisiológica, combinada às demandas sociais e

escolares, reforça a importância de intervenções integradas que envolvam saúde, educação e família.

Diante disso, os resultados da pesquisa mostram que a ansiedade na adolescência não ocorre de maneira isolada, mas sim como um fenômeno que envolve múltiplos fatores. Ao serem consideradas as dimensões biológicas, sociais e tecnológicas, observa-se que elas interagem de modo complexo e exigem um olhar interdisciplinar sobre a saúde mental na era digital. Por fim, o conjunto dos estudos analisados permite compreender que a orientação para o uso consciente das redes sociais, aliada a políticas públicas de educação digital, é essencial para reduzir os impactos negativos sobre o bem-estar psicológico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão aqui realizada possibilitou compreender que o uso excessivo das redes sociais está, em sua maioria, relacionado ao aumento dos sintomas de ansiedade entre adolescentes, repercutindo de forma significativa em seu desenvolvimento psicossocial. A partir dela, foi possível constatar que, embora as plataformas digitais ofereçam espaços de expressão e pertencimento, seu uso desregulado pode gerar dependência, isolamento e prejuízos emocionais.

Os resultados demonstram que a família e a escola desempenham papel central na mediação do uso das tecnologias e precisam atuar como meios de proteção diante das vulnerabilidades digitais. O fortalecimento dos vínculos afetivos, o incentivo ao diálogo e a implementação de programas educativos voltados para esse âmbito mostraram-se estratégias fundamentais para a promoção da saúde mental.

Quanto às limitações da pesquisa, destaca-se o fato de que se trata de uma revisão de literatura, o que implica a dependência de estudos previamente publicados, sem a realização de coleta de dados empíricos junto a adolescentes. Ademais, observa-se a diversidade metodológica dos estudos analisados, especialmente no que se refere aos instrumentos de avaliação do uso das redes sociais e dos sintomas de ansiedade.

Dessa forma, evidencia-se que a Psicologia desempenha papel essencial na construção de práticas preventivas e de intervenção que considerem as especificidades do contexto digital. O investimento em políticas públicas, psicoeducação e conscientização sobre o uso das tecnologias constitui uma medida necessária para a formação de adolescentes mais saudáveis e autônomos. Assim, pode-se contribuir para a promoção da saúde mental na adolescência, compreendendo-a não como um desafio contemporâneo, mas como um compromisso social diante da educação e do desenvolvimento humano desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, A. C. Paradigma sistêmico no desenvolvimento humano e familiar: a teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 22, n. 2, p. 275-293, ago. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682016000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 9 nov. 2025.
- BORGES, M. G. de S. **O papel das redes sociais na promoção da literacia em saúde mental entre jovens**: uma revisão integrativa da literatura. 2025. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/47059>. Acesso em: 13 out. 2025.
- BUENO, M. A.; NEVES, M. E. B.; BUENO, T. P. BUENO, S. M. O impacto das redes sociais e tecnologia na saúde mental infantil. **Revista Corpus Hippocraticum**, v. 1, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/1233>. Acesso em: 13 out. 2025.
- CANTERO, J. B.; MEURER, M. F. M.; VOGT, R. L. A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais e de adolescentes. **Revista Contemporânea de Educação**, v. 12, n. 2, p. 122–136, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6929>. Acesso em: 12 out. 2025.
- CIRIBELI, J. P.; PAIVA, V. H. P. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Mediação**, Belo Horizonte, v. 13, n. 12, jan./jun. 2011. Disponível em: <https://revista.fumec.br/index.php/mediacao/article/view/509> . Acesso em: 19 set. 2025.
- FARIA, S. M. D.; LEÃO, I. B. Adolescência: um conceito de estágio de desenvolvimento psicosocial definido historicamente. SIMPÓSIO INTERNACIONAL: O Estado e as Políticas Educacionais no Tempo Presente, 2009, Uberlândia. **Anais eletrônicos**... Uberlândia: [s.n.], 2009. Disponível em: <https://dialogossocioeducativos.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/05/texto-9-aula-3-adolescente-conceito-histc3b3rico.pdf>. Acesso em: 14 out. 2025.
- FERREIRA, T. H.; FARIA, M.; SILVARES, E. F. M. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. 2, p. 227-234, jun. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000200004>. Acesso em: 15 out. 2025.
- KERR, B.; GARIMELLA, A.; PILLARISETTI, L.; CHARLLY, N.; SULLIVAN, K.; MORENO, M. A. Associations between social media use and anxiety among adolescents: a systematic review study. **Journal of Adolescent Health**, v. 76, n. 1, p. 18-28, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.003>. Acesso em: 21 set. 2025.

LIMA, M.; SILVA, M.; MARTINS, M. C. Adicção por internet e suas implicações para o transtorno de ansiedade social. **Revista Brasileira de Iniciação Científica**, [S. I.], v. 8, p. e021032, 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/496>. Acesso em: 3 nov. 2025.

MONTIEL, J. M.; BARTHOLOMEU, D.; MACHADO, A. A.; PESSOTTO, F. Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico. **Boletim da Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 34, n. 86, p. 171-185, 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000100012. Acesso em: 21 set. 2025.

ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. **Nature Human Behaviour**, v. 3, n. 2, p. 173–182, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>. Acesso em: 21 set. 2025.

REGO, K. O.; MAIA, J. L. F. Anxiety in adolescents in the context of the pandemic by COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, e39010615930, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15930>. Acesso em: 21 set. 2025.

XAVIER, A. F.; SILVA, M. da. O impacto da utilização da internet nas implicações da ansiedade generalizada em adolescentes: um paralelo psicológico. **Cogna Educação**. 2025. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/77148>. Acesso em: 15 nov. 2025.