



ISSN: 2595-1661

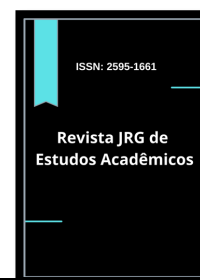
ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Impacto das tecnologias digitais e redes sociais na saúde mental de jovens: uma revisão narrativa

Impact of digital technologies and social networks on young people's mental health: a narrative review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3166

ARK: 57118/JRG.v9i20.3166

Recebido: 11/04/2026 | Aceito: 14/04/2026 | Publicado *on-line*: 15/04/2026

Lindalva Avelino Ferreira¹

<https://orcid.org/0009-0007-5796-6067>

<http://lattes.cnpq.br/9339459344427684>

Faculdade de Brasília, DF, Brasil

E-mail: lindalvaavelino1970@gmail.com

Elaine Macedo Barcelar²

<https://orcid.org/0009-0005-0656-6923>

<http://lattes.cnpq.br/8377801243117785>

Faculdade de Brasília, DF, Brasil

E-mail: elainembacelar@gmail.com



Resumo

A expansão das tecnologias digitais e das redes sociais tem provocado mudanças significativas nas formas de interação social, comunicação e construção identitária entre jovens. Este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os impactos do uso das redes sociais na saúde mental de indivíduos entre 16 e 24 anos. A busca foi realizada em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, considerando estudos publicados nos últimos anos. Os resultados indicam que o uso excessivo dessas plataformas está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e baixa autoestima (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020; TWENGE, 2020). Destaca-se ainda o papel das comparações sociais, que intensificam sentimentos de inadequação (FESTINGER, 1954). Por outro lado, evidenciam-se benefícios relacionados ao uso moderado, como fortalecimento de vínculos e suporte emocional (VALKENBURG; PETER, 2011). Conclui-se que os efeitos são multifatoriais e dependem da forma de uso.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Jovens. Tecnologia digital. Bem-estar psicológico.

¹ Graduanda em psicologia pela Faculdade de Brasília (FBr).

² Graduada em psicologia pela faculdade UniBras (2024), pós-graduada-graduada em psicologia hospitalar, Neuropsicologia, psicologia jurídica e Avaliação psicológica. (2025)



Abstract

The expansion of digital technologies and social media has significantly transformed communication, social interaction, and identity construction among young people. This study aims to analyze, through a narrative literature review, the impacts of social media use on the mental health of individuals aged 16 to 24. The review was conducted using databases such as SciELO, PubMed, and Google Scholar. Results indicate that excessive use is associated with anxiety, depression, stress, and low self-esteem (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020; TWENGE, 2020). Social comparison also plays a key role in psychological distress (FESTINGER, 1954). However, moderate use may promote social support (VALKENBURG; PETER, 2011). The effects are multifactorial and context-dependent.

Keywords: Social media. Mental health. Youth. Digital technology.

1. Introdução

A presença das tecnologias digitais na sociedade contemporânea configura um dos principais marcos do século XXI. Jovens estão entre os maiores usuários dessas tecnologias, utilizando redes sociais como espaços de interação, expressão e construção de identidade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

Embora essas plataformas ampliem o acesso à informação e a comunicação, estudos apontam impactos negativos relacionados ao uso excessivo, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020).

A teoria da comparação social proposta por Festinger (1954) contribui para compreender esses efeitos, uma vez que indivíduos tendem a avaliar a si mesmos com base em padrões observados nos outros.

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender os efeitos das redes sociais na saúde mental dos jovens, considerando tanto seus riscos quanto benefícios.

2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa. Foram utilizadas bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Portal CAPES.

Os descritores utilizados incluíram “redes sociais”, “saúde mental”, “jovens”, “social media” e “mental health”, combinados com operadores booleanos.

Foram incluídos estudos recentes, revisados por pares e diretamente relacionados ao tema, sendo excluídos materiais não científicos.

A análise foi realizada de forma interpretativa, buscando identificar convergências e divergências na literatura.

3. Resultados e Discussão

3.1 Impactos psicológicos

Diversos estudos indicam que o uso excessivo das redes sociais está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico entre jovens (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020). Nesse contexto, Twenge (2020) destaca que o aumento do tempo de exposição às telas coincide com a elevação de indicadores de sofrimento emocional, especialmente em adolescentes e adultos jovens.

Além disso, pesquisas mais recentes apontam que a frequência de uso, aliada à forma como o conteúdo é consumido, influencia diretamente os efeitos sobre a saúde mental. O uso passivo — caracterizado pela observação contínua de conteúdos sem interação — está mais fortemente associado a sentimentos de solidão e insatisfação com



a vida (VERDUYN et al., 2017). Em contrapartida, o uso ativo, como interações e trocas sociais, tende a apresentar impactos menos prejudiciais.

Outro aspecto relevante refere-se à sobrecarga cognitiva decorrente da constante exposição a estímulos digitais. A multiplicidade de informações, notificações e demandas sociais pode gerar fadiga mental, dificultando a regulação emocional e aumentando níveis de estresse (CARR, 2011).

3.2 Comparação social e autoestima

A teoria da comparação social (FESTINGER, 1954) permanece altamente atual na compreensão dos efeitos das redes sociais. Ambientes digitais favorecem comparações constantes, muitas vezes baseadas em conteúdos idealizados e editados, que não refletem a realidade cotidiana.

Nesse sentido, estudos demonstram que a exposição frequente a imagens de sucesso, beleza e felicidade pode contribuir para a internalização de padrões irreais, resultando em baixa autoestima e insatisfação corporal (FARDOUX; CHATARD, 2021). Esse fenômeno é particularmente acentuado entre jovens, que se encontram em fase de construção identitária.

Adicionalmente, o fenômeno conhecido como *Fear of Missing Out* (FoMO) — ou medo de estar perdendo experiências — intensifica sentimentos de inadequação e exclusão social, agravando quadros de ansiedade (PRZYBYLSKI et al., 2013).

3.3 Sono, rotina e funcionamento cognitivo

O uso de dispositivos digitais, especialmente no período noturno, tem sido associado à redução da qualidade do sono. A exposição à luz azul emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do ciclo circadiano (HARVARD HEALTH PUBLISHING, 2020).

Além disso, o engajamento emocional com conteúdos digitais antes de dormir pode aumentar o estado de alerta, dificultando o início do sono. A privação do sono, por sua vez, está diretamente relacionada a prejuízos cognitivos, alterações de humor e maior vulnerabilidade a transtornos mentais (LEBOUTEILLER et al., 2022).

Esse cenário evidencia um ciclo prejudicial: o uso excessivo das redes compromete o sono, que por sua vez intensifica sintomas de ansiedade e depressão, reforçando o uso contínuo dessas plataformas como forma de escape emocional.

3.4 Cyberbullying e vulnerabilidade emocional

Outro fator relevante identificado na literatura é o cyberbullying, definido como a prática de agressões psicológicas no ambiente digital. Jovens expostos a esse tipo de violência apresentam maior risco de desenvolver depressão, ansiedade e ideação suicida (KOWALSKI et al., 2014).

A natureza permanente e amplificada das interações online intensifica os efeitos do bullying, uma vez que o conteúdo pode ser compartilhado rapidamente e alcançar grandes audiências. Além disso, o anonimato favorece comportamentos agressivos, reduzindo a responsabilização dos agressores.

3.5 Benefícios do uso moderado e suporte social

Apesar dos riscos identificados, o uso moderado das redes sociais pode trazer benefícios importantes. Segundo Valkenburg e Peter (2011), essas plataformas podem fortalecer vínculos sociais e proporcionar suporte emocional, especialmente para indivíduos que enfrentam dificuldades de interação no ambiente presencial.



As redes sociais também desempenham papel relevante na construção de comunidades de apoio, permitindo a troca de experiências e a promoção do sentimento de pertencimento. Esse aspecto é particularmente importante para jovens em situações de vulnerabilidade social ou emocional (BEST; MANKTELOW; TAYLOR, 2014).

Além disso, iniciativas digitais voltadas à saúde mental, como campanhas de conscientização e grupos de apoio online, têm demonstrado potencial na promoção do bem-estar psicológico e na redução do estigma relacionado aos transtornos mentais.

3.6 Perspectiva multifatorial e implicações sociais

Os resultados indicam que os efeitos das redes sociais na saúde mental não são homogêneos, mas dependem de múltiplos fatores, incluindo tempo de uso, tipo de interação, características individuais e contexto sociocultural.

Dessa forma, torna-se inadequado adotar uma visão exclusivamente negativa ou positiva das tecnologias digitais. Conforme argumenta Boyd (2014), as redes sociais são extensões dos contextos sociais já existentes, amplificando tanto aspectos saudáveis quanto problemáticos das interações humanas.

Nesse sentido, políticas públicas e estratégias educacionais voltadas ao letramento digital e ao uso consciente das tecnologias tornam-se fundamentais para mitigar riscos e potencializar benefícios.

4. Conclusão

Os resultados indicam que os efeitos das redes sociais na saúde mental são multifatoriais.

O uso excessivo está associado a impactos negativos, enquanto o uso equilibrado pode trazer benefícios.

Torna-se essencial promover estratégias educativas voltadas ao uso consciente das tecnologias digitais.

Referências

- BEST, Paul; MANKTELOW, Rachel; TAYLOR, Brian. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, v. 41, p. 27–36, 2014.
- BOYD, Danah. *It's complicated: the social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press, 2014.
- CARR, Nicholas. *The shallows: what the internet is doing to our brains*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
- FARDOUX, Justine; CHATARD, Armand. Social comparisons on social media: The impact on self-esteem. *Journal of Social Psychology*, 2021.
- FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1954.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 2022.
- HARVARD HEALTH PUBLISHING. *Blue light has a dark side*. Boston: Harvard Medical School, 2020.
- KELES, Betül; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. Social media and mental health. 2020.
- KOWALSKI, Robin M. et al. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, v. 140, n. 4, p. 1073–1137, 2014.
- LEBOUTEILLER, Mélanie et al. Sleep and mental health in adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 2022.



- PRZYBYLSKI, Andrew K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013.
- TWENGE, Jean. *iGen*. New York: Atria Books, 2020.
- VALKENBURG, Patti; PETER, Jochen. Online communication among adolescents. 2011.
- VERDUYN, Philippe et al. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? *Social Issues and Policy Review*, v. 11, n. 1, p. 274–302, 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health. 2022.