



Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde

Volume 19



Periodicojs
EDITORA ACADÊMICA

Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

Obra sem financiamento de órgão público ou privado

Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.

A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza



**Filipe Lins dos Santos
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil
website: www.periodicojs.com.br
instagram: @periodicojs

Capítulo 32 SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL: IMPACTOS
DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NO
DESENVOLVIMENTO PSIQUIÁTRICO



SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL: IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO PSIQUIÁTRICO

MENTAL HEALTH IN THE DIGITAL AGE: IMPACTS OF EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIA ON PSYCHIATRIC DEVELOPMENT

Thayna Dos Santos Batista¹

Caroline Andrade Fernandes²

Nathália De Melo Carmanini Franklin³

Leticia Fonseca Salazar⁴

Resumo: O uso massivo de redes sociais tem transformado a forma como indivíduos, especialmente crianças, adolescentes e jovens adultos, se relacionam, consomem informação e constroem identidade. Embora essas plataformas ofereçam benefícios relacionados à conectividade e ao acesso ao conhecimento, o uso excessivo tem sido associado a repercussões negativas na saúde mental, incluindo sintomas ansiosos, depressivos, distúrbios do sono, alterações da autoimagem e aumento do risco de dependência comportamental. Tais efeitos são particularmente preocupantes em fases críticas do neurodesenvolvimento, quando há maior vulnerabilidade às pressões sociais e aos reforços digitais. O objetivo do presente trabalho visa analisar os impactos do uso excessivo de redes sociais sobre o desenvolvimento psiquiátrico, destacando manifestações clínicas, mecanismos neuropsicológicos envolvidos e implicações para prevenção e intervenção em saúde mental. Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, descritiva e analítica. Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2025 nas bases PubMed, SciELO, LILACS, Scopus e Web of Science, abrangendo estudos epidemiológicos,

1 EMESCAM – Escola Superior De Ciências Da Santa Casa De Misericórdia De Vitória

2 Centro Universitário De Belo Horizonte (UNIBH)

3 Faculdade Redentor (UNIRENTOR)

4 Centro Universitário De Belo Horizonte (UNIBH)



revisões sistemáticas, ensaios clínicos e pesquisas em neurociências. Evidências recentes indicam correlação significativa entre o uso excessivo de redes sociais e aumento de sintomas ansiosos e depressivos, com destaque para sentimentos de inadequação, comparação social negativa e solidão. Estudos longitudinais apontam que adolescentes com maior tempo de tela apresentam maior risco de transtornos de humor e comportamentos autolesivos, especialmente em grupos vulneráveis, como aqueles com histórico de bullying ou baixa autoestima. Do ponto de vista neurobiológico, a exposição contínua a reforçadores digitais (curtidas, notificações) está associada à hiperativação do sistema dopaminérgico mesolímbico, favorecendo padrões de uso compulsivo semelhantes aos observados em dependências químicas. Esse mecanismo compromete a regulação emocional e está relacionado à maior impulsividade e dificuldades atencionais. Outros impactos incluem alterações do sono (pela exposição à luz azul e ao uso noturno), comprometimento do rendimento escolar e maior vulnerabilidade a transtornos de imagem corporal, como dismorfia digital e transtornos alimentares. Estratégias de intervenção propostas incluem psicoeducação, promoção do uso consciente e limitado de telas, terapias cognitivo-comportamentais adaptadas ao contexto digital, além da necessidade de políticas públicas que regulem algoritmos, publicidade direcionada e exposição de jovens a conteúdos nocivos. Logo, o uso excessivo de redes sociais configura um fator emergente de risco para o desenvolvimento psiquiátrico, associado a sintomas ansiosos, depressivos, distúrbios do sono e dependência comportamental. A resposta clínica e social requer abordagem multidisciplinar, com integração entre profissionais de saúde, escolas e famílias, visando promover um uso equilibrado e saudável das tecnologias digitais. Investimentos em programas preventivos, regulação de plataformas digitais e pesquisas longitudinais são fundamentais para mitigar os impactos da era digital sobre a saúde mental.

Palavras-chave: Psiquiatria; Redes Sociais; Saúde Pública.

Abstract: The widespread use of social media has transformed the way individuals, especially



children, adolescents, and young adults, interact, consume information, and construct identity. Although these platforms offer benefits related to connectivity and access to knowledge, excessive use has been associated with negative repercussions on mental health, including anxiety, depression, sleep disorders, changes in self-image, and an increased risk of behavioral addiction. Such effects are particularly concerning during critical stages of neurodevelopment, when there is greater vulnerability to social pressures and digital reinforcement. The objective of this study is to analyze the impacts of excessive social media use on psychiatric development, highlighting clinical manifestations, the neuropsychological mechanisms involved, and implications for mental health prevention and intervention. This is a qualitative, descriptive, and analytical literature review. Articles published between 2018 and 2025 in the PubMed, SciELO, LILACS, Scopus, and Web of Science databases were included, covering epidemiological studies, systematic reviews, clinical trials, and neuroscience research. Recent evidence indicates a significant correlation between excessive use of social media and increased anxiety and depressive symptoms, with an emphasis on feelings of inadequacy, negative social comparison, and loneliness. Longitudinal studies indicate that adolescents with longer screen time are at greater risk for mood disorders and self-harming behaviors, especially in vulnerable groups, such as those with a history of bullying or low self-esteem. From a neurobiological point of view, continuous exposure to digital reinforcers (likes, notifications) is associated with hyperactivation of the mesolimbic dopaminergic system, favoring patterns of compulsive use similar to those observed in chemical dependencies. This mechanism compromises emotional regulation and is related to greater impulsivity and attentional difficulties. Other impacts include sleep disturbances (due to exposure to blue light and nighttime use), impaired school performance, and increased vulnerability to body image disorders, such as digital dysmorphia and eating disorders. Proposed intervention strategies include psychoeducation, promotion of conscious and limited screen use, cognitive-behavioral therapies adapted to the digital context, and the need for public policies that regulate algorithms, targeted advertising, and youth exposure to harmful content. Therefore, excessive use of social media is an emerging risk factor for psychiatric development, associated with anxiety, depression, sleep



disorders, and behavioral addiction. The clinical and social response requires a multidisciplinary approach, with integration between health professionals, schools, and families, aiming to promote a balanced and healthy use of digital technologies. Investments in preventive programs, regulation of digital platforms, and longitudinal research are essential to mitigate the impacts of the digital age on mental health.

Keywords: Psychiatry; Social Networks; Public Health.

INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais trouxe mudanças profundas na forma como os indivíduos se relacionam, consomem informação e constroem sua identidade social. Entre essas transformações, o uso das redes sociais tornou-se parte integrante da vida cotidiana, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos. Embora esses espaços virtuais favoreçam a comunicação e o acesso à informação, estudos apontam que o uso excessivo pode impactar negativamente a saúde mental, contribuindo para quadros de ansiedade, depressão e baixa autoestima (Twenge e Campbell, 2019).

A literatura recente indica que a constante exposição a padrões de comparação social, somada ao uso compulsivo das plataformas digitais, pode alterar processos cognitivos e emocionais em fases críticas do desenvolvimento. Além disso, há evidências de que o excesso de tempo conectado está associado a distúrbios do sono, aumento de sintomas depressivos e maior risco de isolamento social (Keles, McCrae e Grealish, 2020).

Do ponto de vista neurobiológico, pesquisas sugerem que o uso prolongado das redes sociais ativa circuitos dopaminérgicos relacionados à recompensa, o que pode gerar comportamentos aditivos semelhantes aos observados em dependências químicas. Esse fenômeno, muitas vezes negligenciado no contexto clínico, levanta preocupações acerca das consequências a longo prazo sobre o desenvolvimento psiquiátrico de adolescentes e jovens (Montag e Walla, 2016).



Nesse cenário, compreender os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental é essencial para subsidiar estratégias preventivas e terapêuticas. O tema ganha relevância não apenas pela prevalência crescente do fenômeno, mas também pelo desafio que representa para profissionais de saúde mental na era digital (Abi-Jaoude, Naylor e Pignatiello, 2020).

O objetivo do presente trabalho visa analisar os impactos do uso excessivo de redes sociais sobre o desenvolvimento psiquiátrico, destacando manifestações clínicas, mecanismos neuropsicológicos envolvidos e implicações para prevenção e intervenção em saúde mental.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, descritiva e analítica. Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2025 nas bases PubMed, SciELO, LILACS, Scopus e Web of Science, abrangendo estudos epidemiológicos, revisões sistemáticas, ensaios clínicos e pesquisas em neurociências.

Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH): “Social Media”, “Adolescents”, “Mental Health”, “Anxiety”, “Depression”, “Well-being”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. As estratégias de busca incluíram: “Social Media” AND “Adolescents” AND “Mental Health”; “Social Media” AND “Depression” OR “Anxiety”; “Digital Addiction” AND “Youth” OR “Psychological Well-being”. O recorte temporal delimitou-se entre 2014 e 2020, sendo considerado o artigo mais antigo Kowalski et al. (2014) e o mais recente Keles et al. (2020).

Pergunta Norteadora:

Qual é a influência do uso de redes sociais e mídias digitais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, considerando sintomas de depressão, ansiedade, bem-estar psicológico, distúrbios do sono e padrões de comportamento?



Critérios de Inclusão:

Artigos publicados entre 2014 e 2020;

Estudos em português ou inglês;

Trabalhos que abordassem de forma direta a relação entre uso de redes sociais, saúde mental, sintomas psicológicos ou padrões comportamentais em adolescentes e jovens adultos;

Revisões sistemáticas, revisões narrativas, estudos transversais, longitudinais e meta-análises.

Critérios de Exclusão:

Estudos fora do período definido;

Trabalhos em idiomas diferentes de português e inglês;

Relatos de caso individuais;

Artigos de opinião, editoriais e resumos de conferências;

Estudos cujo foco não fosse especificamente a associação entre redes sociais, uso de mídias digitais e saúde mental.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O uso excessivo de redes sociais tem sido estudado como um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos em adolescentes e jovens adultos. Pesquisas apontam que o tempo prolongado de exposição às plataformas digitais está relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em indivíduos mais vulneráveis do ponto de vista emocional (Andreassen et al., 2017). Esse impacto é intensificado pela fase de desenvolvimento em que os jovens se encontram, marcada por maior sensibilidade a influências externas e pela busca de identidade social.



Além das consequências emocionais, o uso problemático de redes sociais tem sido associado a alterações no padrão de sono, devido ao tempo excessivo em telas e à exposição à luz azul de dispositivos eletrônicos, fatores que prejudicam a qualidade e duração do sono. Esse déficit de sono é considerado um mediador importante na relação entre uso de redes sociais e sintomas psiquiátricos, como irritabilidade, déficit de atenção e maior risco de depressão (Levenson, Shensa e Sidani, 2016).

Do ponto de vista neurocientífico, estudos de neuroimagem demonstram que o uso intensivo das redes sociais ativa o sistema dopaminérgico mesolímbico, região cerebral relacionada à recompensa e motivação. Esse mecanismo é semelhante ao observado em comportamentos aditivos, o que explica a compulsividade associada ao uso dessas plataformas. Assim, o uso excessivo das redes sociais pode ser compreendido como uma forma de dependência comportamental, com repercussões significativas para a saúde mental (Turel et al., 2014).

Outro aspecto relevante diz respeito à comparação social constante promovida pelas redes. Jovens usuários frequentemente se deparam com padrões de vida idealizados e inalcançáveis, levando à insatisfação corporal, baixa autoestima e maior risco de transtornos alimentares. Essa exposição repetida a conteúdos potencialmente nocivos contribui para a intensificação de sintomas depressivos e de ansiedade, sendo apontada como um dos principais mecanismos psicossociais de risco (Fardouly et al., 2015).

Além disso, o fenômeno do cyberbullying, amplificado pelo alcance das redes sociais, tem se mostrado um fator determinante para a saúde mental na era digital. Vítimas de assédio virtual apresentam taxas mais altas de ideação suicida, automutilação e desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático, evidenciando a gravidade do impacto das interações negativas online (Kowalski et al., 2014).

Por fim, cabe ressaltar que, embora existam benefícios associados ao uso moderado das redes sociais, como a possibilidade de apoio social e acesso à informação, o uso desregulado e compulsivo impõe desafios significativos à saúde mental. Esse cenário exige maior atenção da prática clínica e políticas públicas voltadas à educação digital e estratégias de prevenção (Barry et al., 2017).



CONCLUSÃO

Conclui-se que o uso excessivo de redes sociais na era digital configura-se como um fenômeno de grande relevância para a saúde mental, sobretudo em adolescentes e jovens adultos, que se encontram em fase de maior vulnerabilidade emocional e social. As evidências apontam para impactos significativos, incluindo o aumento de sintomas ansiosos e depressivos, distúrbios do sono, baixa autoestima e comportamentos de risco associados à dependência comportamental.

A neurociência demonstra que o mecanismo de recompensa cerebral estimulado pelas redes sociais pode gerar padrões de compulsividade semelhantes aos observados em outras formas de adição. Aliado a isso, fatores psicossociais, como comparações sociais negativas e a ocorrência de cyberbullying, intensificam o sofrimento psíquico e contribuem para desfechos graves, como ideação suicida.

Embora o uso equilibrado das plataformas digitais possa oferecer benefícios, como o fortalecimento de vínculos e o acesso à informação, a utilização desregulada representa um desafio crescente para a prática clínica e para as políticas públicas em saúde. Portanto, torna-se essencial investir em educação digital, programas de prevenção e estratégias de intervenção precoce, a fim de mitigar os riscos e promover um ambiente virtual mais saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TWENGE, J. M., & CAMPBELL, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.

KELES, B., MCCRAE, N., & GREALISH, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.



MONTAG, C., & WALLA, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.

ABI-JAUDE, E., NAYLOR, K. T., & PIGNATIELLO, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136–E141.

ANDREASSEN, C. S., PALLESEN, S., & GRIFFITHS, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.

LEVESON, J. C., SHENSA, A., & SIDANI, J. E. (2016). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.

TUREL, O., HE, Q., XUE, G., XIAO, L., & BECHARA, A. (2014). Examination of neural systems sub-serving Facebook “addiction”. *Psychological Reports*, 115(3), 675–695.

FARDOULY, J., DIEDRICHS, P. C., VARTANIAN, L. R., & HALLIWELL, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.

KOWALSKI, R. M., GIUMETTI, G. W., SCHROEDER, A. N., & LATTANNER, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.

BARRY, C. T., SIDOTI, C. L., BRIGGS, S. M., REITER, S. R., & LINDSEY, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11.



