

CONECTADOS, MAS VULNERÁVEIS: COMO AS REDES SOCIAIS INFLUENCIAM A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Eduarda Torres Silva Mendonça

Centro Universitário Maurício de Nassau – Caruaru – PE.
<https://lattes.cnpq.br/8486080005085150>
<https://orcid.org/0009-0003-8852-5484>
E-mail: eduardatorres0211@gmail.com

Ana Maria Sá Barreto Maciel

Centro Universitário Maurício de Nassau - Caruaru – PE.
<http://lattes.cnpq.br/8717591585501574>
<https://orcid.org/0009-0007-0322-9205>
E-mail: anamariamaciel2015@gmail.com

Priscylla Emeline Silva Duarte

Centro Universitário Maurício de Nassau – Caruaru – PE
<http://lattes.cnpq.br/8567646340185555>
<https://orcid.org/0009-0001-9710-0694>
E-mail: priscyllaemeline@gmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2025.V2N4>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2025.V2N4-08>

RESUMO: Na era da hiperconectividade, o uso de redes sociais tornou-se uma prática cotidiana entre adolescentes, influenciando significativamente sua forma de interagir, aprender e construir identidade. O presente estudo teve como objetivo investigar os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de adolescentes, com foco em fatores emocionais, comportamentais e cognitivos. Para tanto, foi realizada uma revisão de 37 estudos publicados entre 2015 e 2024 nas bases SciELO, BVS, PubMed e Google Acadêmico, considerando critérios de inclusão relacionados à população adolescente, à temática do uso de redes sociais e à relevância para a saúde mental, e critérios de exclusão que descartaram estudos com abordagem populacional diferente ou dados insuficientes. Os resultados indicam que o uso excessivo e desregulado das redes sociais está associado a sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, baixa autoestima e dificuldades na regulação emocional. Fatores como a busca por validação online, comparações sociais constantes, exposição a conteúdos nocivos e participação em comunidades virtuais que promovem comportamentos de risco intensificam essas vulnerabilidades. Observou-se também que a qualidade do uso — incluindo tipo de conteúdo consumido e padrões de interação — exerce impacto tão relevante quanto o tempo de exposição às plataformas digitais. A discussão evidencia que os efeitos das redes sociais extrapolam o indivíduo, afetando dimensões familiares, sociais e institucionais, sendo necessário um olhar integrado para prevenção e promoção da saúde mental. Como considerações finais, conclui-se que políticas públicas, programas de educação digital e estratégias de orientação voltadas a adolescentes, famílias e educadores

são essenciais para reduzir riscos, fomentar o uso consciente das tecnologias e proteger o desenvolvimento integral dos jovens.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência. Redes Sociais. Dependência. Neurodesenvolvimento. Saúde Mental.

CONNECTED BUT VULNERABLE: HOW SOCIAL MEDIA INFLUENCES ADOLESCENT MENTAL HEALTH

ABSTRACT: In the era of hyperconnectivity, social media use has become a daily practice among adolescents, significantly influencing how they interact, learn, and construct their identities. This study aimed to investigate the impacts of excessive social media use on adolescent mental health, focusing on emotional, behavioral, and cognitive factors. A review of 37 studies published between 2015 and 2024 was conducted using SciELO, BVS, PubMed, and Google Scholar databases, applying inclusion criteria related to the adolescent population, social media use, and relevance to mental health, and exclusion criteria that eliminated studies with different populations or insufficient data. The results indicate that excessive and unregulated social media use is associated with symptoms of anxiety, depression, sleep disturbances, low self-esteem, and difficulties in emotional regulation. Factors such as seeking online validation, constant social comparisons, exposure to harmful content, and participation in online communities promoting risky behaviors intensify these vulnerabilities. It was also observed that the quality of social media use — including the type of content consumed and interaction patterns — has an impact as significant as the time spent on digital platforms. The discussion highlights that the effects of social media extend beyond the individual, affecting family, social, and institutional dimensions, requiring an integrated approach for prevention and mental health promotion. As final considerations, it is concluded that public policies, digital education programs, and guidance strategies targeting adolescents, families, and educators are essential to reduce risks, foster conscious technology use, and protect the holistic development of young people.

KEYWORDS: Adolescence. Social Media. Addiction. Neurodevelopment. Mental Health.

INTRODUÇÃO

Como as redes sociais estão moldando a saúde mental dos adolescentes em uma era de hiperconectividade? Essa pergunta norteia o presente estudo, que surge da inquietação frente ao crescente número de jovens que apresentam sintomas de ansiedade, depressão e dificuldades emocionais associadas ao uso excessivo de mídias digitais.

A adolescência é uma fase decisiva do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e psicossociais que influenciam diretamente a construção da identidade e os padrões de comportamento (Papalia; Martorell, 2022).

Nesse período, os jovens buscam afirmar suas crenças, valores e pertencimentos sociais, ao mesmo tempo em que enfrentam os desafios da maturação corporal e cerebral (Xavier; Nunes, 2015). Segundo Piaget (1999), o desenvolvimento do pensamento operatório-formal permite ao adolescente abstrair, refletir e interpretar o mundo de forma mais complexa, o que amplia sua exposição a influências externas — especialmente as digitais.

No campo psicossocial, Erikson (1998) destaca a crise entre identidade versus confusão de papéis como central na adolescência. A resolução dessa etapa é essencial para a formação de uma autoimagem sólida e para o enfrentamento saudável da vida adulta (Schultz; Schultz, 2021). No entanto, o amadurecimento cerebral também torna os adolescentes mais suscetíveis a comportamentos de risco, impulsividade, busca por recompensas imediatas e influência dos pares (Van Duijvenvoorde et al., 2022; Andrade et al., 2018).

É nesse cenário que as redes sociais ganham protagonismo. As ferramentas de comunicação e entretenimento também funcionam como espelhos sociais, amplificando comparações, validações externas e o fenômeno do FOMO (fear of missing out), que gera angústia pela constante necessidade de pertencimento e atualização (Bozzola et al., 2022). Estudos recentes apontam que o uso disfuncional dessas plataformas pode agravar sintomas depressivos, prejudicar o sono e afetar o controle emocional dos adolescentes (Woods; Scott, 2016; O'Reilly, 2020).

Diante da escassez de estudos atualizados que abordem os impactos psicossociais do uso excessivo das redes sociais na adolescência — especialmente sob a ótica do neurodesenvolvimento — este trabalho se justifica pela urgência em compreender como os ambientes digitais influenciam a saúde mental dos jovens. A relevância da temática também se estende à atuação profissional em psicologia, educação e saúde pública, exigindo abordagens que considerem não apenas o tempo de tela, mas a qualidade das interações digitais.

Para isso, o estudo está estruturado em três tópicos: o primeiro aborda a adolescência como etapa do desenvolvimento humano; o segundo explora o neurodesenvolvimento e suas implicações comportamentais; e o terceiro analisa os

impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, articulando os dados discutidos nos capítulos anteriores.

Além desses tópicos, a pesquisa contempla a metodologia empregada, que descreve os procedimentos adotados para a coleta e análise das informações, e os resultados e discussões, nos quais os achados são interpretados à luz do referencial teórico, evidenciando as relações entre o desenvolvimento neurocognitivo, o comportamento juvenil e a influência das mídias digitais. Dessa forma, o estudo busca oferecer uma compreensão ampla e integrada sobre como as transformações estruturais e funcionais do cérebro adolescente interagem com fatores socioculturais e tecnológicos, fornecendo subsídios para a reflexão crítica de educadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas.

METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem de revisão sistemática da literatura para investigar os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de adolescentes, considerando a relevância de identificar padrões e tendências nos achados científicos sobre o tema. Revisões sistemáticas são reconhecidas como métodos rigorosos para sintetizar evidências, permitindo uma análise crítica e confiável de múltiplos estudos (Silva; Lopes, 2020; Gomes, 2019). Para garantir a qualidade metodológica, a pesquisa seguiu os princípios orientadores das normas da ABNT (NBR 6023:2018), especialmente quanto à identificação, organização e citação das fontes (Associação Brasileira De Normas Técnicas, 2018).

A busca bibliográfica foi realizada nas bases SciELO, BVS, PubMed e Google Acadêmico, abrangendo publicações entre 2015 e 2024, período selecionado por refletir o avanço recente das pesquisas sobre redes sociais e adolescência. A estratégia de busca utilizou descritores padronizados do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), incluindo termos como “saúde mental”, “redes sociais”, “adolescentes” e “cyberbullying”, garantindo maior precisão na recuperação de estudos relevantes (Machado; Almeida, 2021; Pereira; Silveira, 2020).

Os critérios de inclusão priorizaram estudos publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem especificamente adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos, discutindo os impactos do uso de redes sociais na saúde mental, como ansiedade, depressão e autoestima. Foram excluídos trabalhos que não apresentassem metodologia clara, que não estivessem disponíveis em acesso aberto, ou que não detalhassem a faixa etária dos participantes. Este processo de seleção seguiu etapas de triagem de títulos e resumos, leitura integral dos artigos elegíveis e extração de dados relevantes, incluindo objetivos, metodologia, principais achados e conclusões (Johnson; Green, 2018; Ferreira; Costa, 2019).

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a busca resultou em 37 estudos selecionados, que foram analisados quanto a objetivos, metodologia, principais achados e limitações, permitindo a organização das informações de forma sistemática e consistente. Esta abordagem assegura rigor metodológico, transparência e confiabilidade na síntese das evidências, atendendo aos padrões exigidos para publicação científica.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, possibilitando a identificação de padrões, convergências e divergências entre os estudos, conforme orientações de especialistas em revisão sistemática (Silva; Lopes, 2020). Para auxiliar na organização das informações e redução de vieses, foram utilizadas ferramentas digitais de gerenciamento bibliográfico, que permitiram o controle de duplicatas e o registro transparente das etapas da revisão (Pereira; Silveira, 2020).

A condução da revisão sistemática com base em estudos já publicados dispensa aprovação de comitês de ética em pesquisa; no entanto, todos os trabalhos incluídos respeitaram as normas éticas para pesquisas com seres humanos, garantindo a confiabilidade das evidências (Ferreira; Costa, 2019). Essa metodologia proporciona uma base sólida para a discussão sobre os efeitos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental dos adolescentes, articulando aspectos de desenvolvimento, neurodesenvolvimento e riscos associados às mídias digitais.

A ADOLESCÊNCIA COMO ETAPA DO DESENVOLVIMENTO HUMANO: DIMENSÕES FÍSICAS, COGNITIVAS, EMOCIONAIS E SOCIAIS

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Mais do que uma simples “fase a ser superada”, trata-se de um período de autoconhecimento, reconstrução de identidade e aprendizado dinâmico. Mas, afinal, o que torna essa etapa tão singular e desafiadora? A resposta está no entrelaçamento de múltiplas dimensões que, juntas, preparam o indivíduo para a vida adulta.

Conforme já destacado, as mudanças vivenciadas pelos adolescentes podem variar de acordo com o contexto sociocultural e histórico. Em sociedades tradicionais e pré-industriais, por exemplo, a transição para a vida adulta ocorria logo após o amadurecimento físico ou o início do aprendizado profissional (Papalia; Martorell, 2022). Entretanto, desde a Grécia Antiga, filósofos já buscavam diferenciar características específicas dos jovens, discutindo os desafios que envolvem essa fase da vida (Xavier; Nunes, 2015).

No mundo ocidental contemporâneo, a adolescência só foi consolidada como uma categoria social no século XX, em grande parte devido ao prolongamento da escolarização e às mudanças no ingresso no mercado de trabalho. Além disso, a dependência dos jovens em relação à família estendeu-se, resultando em uma saída mais tardia da casa dos pais (Moraes; Weinmann, 2020). Nesse cenário, a adolescência pode ser compreendida como um período de latência social: um intervalo entre a infância e a vida adulta que, muitas vezes, é prolongado pelas exigências do modelo capitalista atual, que dificulta a inserção profissional (Xavier; Nunes, 2015).

Diante dessas transformações, é importante desmistificar algumas crenças equivocadas sobre a adolescência. Siegel (2016), por exemplo, contesta a ideia de que os hormônios controlam o comportamento dos jovens. Embora haja, de fato, um aumento hormonal, o autor defende que as mudanças comportamentais estão mais relacionadas ao processo de desenvolvimento cerebral do que às alterações hormonais propriamente ditas. Outro mito desfeito por Siegel é o de que a adolescência seria uma fase de imaturidade

absoluta. Pelo contrário: é justamente nesse período que os jovens desenvolvem atributos fundamentais, como a capacidade de testar limites e explorar o desconhecido, aspectos essenciais para a construção de habilidades necessárias à vida adulta.

MUDANÇAS FÍSICAS NA ADOLESCÊNCIA

Uma das transformações mais marcantes desse período envolve o corpo. A puberdade, conforme Xavier e Nunes (2015), corresponde a um conjunto de modificações físicas que tornam o organismo apto à reprodução, sendo desencadeada por mecanismos hormonais que estimulam o desenvolvimento das gônadas sexuais.

A puberdade ocorre em duas etapas principais:

- Adrenarca: geralmente entre os 6 e 8 anos, caracterizada pelo aumento da produção de androgênios.
- Gonadarca: marcada pelo amadurecimento dos órgãos sexuais e início da produção de hormônios sexuais.

Nas meninas, há elevação dos níveis de estrogênio, resultando no desenvolvimento dos seios, crescimento de pelos e alterações no corpo. Já nos meninos, o aumento da testosterona promove o crescimento dos órgãos genitais, maior massa muscular e surgimento de pelos (Papalia; Martorell, 2022).

Mas será que esse processo é igual para todos? A resposta é não. A maturação física pode variar conforme a genética, a nutrição e o estado de saúde. Essas diferenças têm impacto direto no bem-estar psicológico. Meninos que amadurecem precocemente, por exemplo, podem apresentar maior risco de comportamento delinquente, uso de drogas e início precoce da atividade sexual. No caso das meninas, a maturação antecipada pode aumentar a exposição a bullying e assédio (Myers, 2015).

Além disso, não podemos ignorar o desenvolvimento cerebral. Durante a adolescência, áreas responsáveis por tomada de decisão, regulação emocional e autocontrole ainda estão em formação. Isso explica por que os jovens tendem a buscar novas experiências, muitas vezes sem avaliar os riscos (Papalia; Martorell, 2022).

Andrade et al. (2018) destacam que impulsividade, reatividade emocional e maior influência do grupo de pares são características diretamente relacionadas ao amadurecimento do cérebro. Em outras palavras, o comportamento adolescente não é fruto de “rebeldia gratuita”, mas de um processo biológico natural (Lamarca, 2021).

MUDANÇAS COGNITIVAS NA ADOLESCÊNCIA

O desenvolvimento cognitivo também passa por profundas transformações nessa fase. Piaget (1999) descreve a adolescência como o período do estágio operatório-formal, no qual o jovem desenvolve a capacidade de pensar de forma abstrata, realizar operações lógicas e utilizar símbolos complexos. Mas o que isso significa na prática? Significa que o adolescente passa a compreender metáforas, ironias, trocadilhos e até conceitos filosóficos antes inacessíveis (Papalia; Martorell, 2022).

Outra característica desse estágio é o raciocínio hipotético-dedutivo, que permite formular hipóteses, analisar possibilidades e tirar conclusões lógicas (Lepre; Oliveira, 2022). Contudo, nem todos os jovens atingem esse nível de raciocínio de forma plena: para que as habilidades cognitivas se consolidem, o ambiente precisa oferecer estimulação adequada (Papalia; Martorell, 2022).

Esse desenvolvimento também afeta a autoestima e a autoimagem. O adolescente deixa para trás uma visão infantil, geralmente idealizada de si mesmo, e passa a construir uma percepção mais crítica, ainda que vulnerável a distorções cognitivas (Lorenzo et al., 2022). É nesse momento que surgem reflexões mais complexas sobre justiça, liberdade e bem coletivo, possibilitando o desenvolvimento de valores morais próprios (Myers, 2015).

MUDANÇAS SOCIAIS E EMOCIONAIS NA ADOLESCÊNCIA

Além das mudanças físicas e cognitivas, a adolescência é marcada por intensas transformações sociais e emocionais. Surge, nesse período, a busca por autonomia e identidade, o que pode gerar conflitos com a família e aproximação maior com grupos de

amigos, que se tornam uma importante fonte de apoio (Papalia; Martorell, 2022; Gaete, 2015).

Segundo Erik Erikson (1998), essa fase corresponde ao estágio de identidade versus confusão de papéis. O adolescente, ao refletir sobre passado, presente e futuro, tenta construir uma identidade sólida. Nesse processo, escolhas políticas, religiosas, sociais e profissionais contribuem para a formação do self. Quando essa etapa é bem resolvida, o jovem adquire um senso de fidelidade — entendido como lealdade e integração com seus valores e crenças (Papalia; Martorell, 2022).

Mas o que acontece quando essa busca não encontra equilíbrio? Nesse caso, pode surgir a chamada confusão de papéis, que se manifesta em sentimentos de vazio, crises existenciais e dificuldades de adaptação social (Leite; Silva, 2019). Quando não há suporte adequado, as consequências podem ser duradouras, prejudicando a saúde mental e a maturação emocional (Schultz; Schultz, 2021).

Diante do que foi discutido, percebe-se que a adolescência é um período marcado por mudanças multidimensionais — físicas, cognitivas, emocionais e sociais — que se entrelaçam de forma complexa e interdependente. Essas transformações não ocorrem de forma isolada: enquanto o corpo amadurece, o cérebro reorganiza suas conexões, a cognição se expande, a identidade é construída e os vínculos sociais se ressignificam. Surge, então, um questionamento essencial: como todos esses processos se articulam no funcionamento global do adolescente?

A resposta está no desenvolvimento neuropsicológico, que integra os aspectos biológicos e psicológicos para compreender como o cérebro influencia o comportamento, a aprendizagem, a tomada de decisão e a regulação emocional. No próximo tópico, exploraremos como as bases neuropsicológicas sustentam essas mudanças e de que forma elas impactam a formação da identidade, o desempenho acadêmico, as relações sociais e o bem-estar emocional do jovem.

O CÉREBRO EM TRANSFORMAÇÃO: COMO O NEURODESENVOLVIMENTO NA ADOLESCÊNCIA IMPACTA EMOÇÕES, COMPORTAMENTOS E TOMADAS DE DECISÃO

MUDANÇAS ESTRUTURAIS

Você sabia que o cérebro humano só completa seu desenvolvimento por volta dos 25 anos? Embora muitos pensem que o amadurecimento cerebral termina na infância, Lamarca (2021) explica que a adolescência é marcada por uma assincronia no desenvolvimento do córtex cerebral, um fenômeno único dessa fase.

Mas o que isso significa na prática? Significa que as áreas sensório-motoras amadurecem primeiro, enquanto as regiões responsáveis por funções complexas, como planejamento e julgamento, só se consolidam mais tarde.

Além disso, segundo Anjos e Duarte (2019), durante a adolescência ocorre um período conhecido como exuberância sináptica, no qual o cérebro atinge o máximo número de sinapses no córtex cerebral. Isso permite maior capacidade de processamento de informações. Porém, há um detalhe importante: essas sinapses precisam ser estimuladas para não serem eliminadas.

E como o cérebro decide quais conexões manter? Esse processo acontece por meio da chamada poda sináptica, que elimina conexões pouco utilizadas e fortalece as mais importantes. Como consequência, o cérebro torna-se mais eficiente e especializado (Papalia; Martorell, 2022).

Outro aspecto fundamental é a mielinização. Conforme explica Lamarca (2021), a bainha de mielina — espécie de “isolante” dos neurônios — se fortalece, aumentando a velocidade de transmissão dos impulsos nervosos. Siegel (2016) complementa que, à medida que adquirimos novas habilidades, formamos novas conexões neurais, deixando o funcionamento cerebral mais coordenado e eficaz.

MUDANÇAS FUNCIONAIS

Como essas mudanças estruturais influenciam o comportamento do adolescente?

Para entender isso, precisamos analisar três áreas cerebrais centrais: a amígdala, o núcleo accumbens e o córtex pré-frontal.

- A amígdala: localizada no sistema límbico, é responsável pela regulação das emoções. Porém, na adolescência, seu funcionamento ainda é imaturo, o que pode levar a reações emocionais intensas e dificuldades na interpretação de expressões faciais (Chung; Hudziak, 2017).
- O núcleo accumbens (Nac): conhecido como o “centro da recompensa”, está relacionado à motivação e ao prazer. Hall (2017) afirma que, devido ao seu desenvolvimento tardio, os adolescentes preferem atividades que proporcionem gratificação rápida. A dopamina, neurotransmissor central nesse processo, apresenta níveis mais elevados nessa fase, o que aumenta a busca por novidades e recompensas (Andrade et al, 2018).
- O córtex pré-frontal: essa região, responsável por planejamento, controle de impulsos e tomada de decisões, é uma das últimas a amadurecer. Por isso, os adolescentes tendem a agir de forma impulsiva e a subestimar consequências futuras (Siegel, 2016).

Mas por que o comportamento impulsivo é tão comum na adolescência? Segundo Casey et al. (2019), isso ocorre porque as conexões entre o córtex pré-frontal e o sistema límbico ainda estão em desenvolvimento. Como resultado, há menos controle racional sobre reações emocionais e comportamentos de risco.

IMPLICAÇÕES NO COMPORTAMENTO

Agora que entendemos as mudanças cerebrais, surge a pergunta: como elas afetam o comportamento dos adolescentes? A adolescência é um período de exploração, impulsividade e busca por identidade. O aumento da atividade dopaminérgica faz com que os adolescentes busquem sensações prazerosas com mais intensidade. Segundo Siegel (2016), essa maior sensibilidade à dopamina pode gerar três efeitos principais:

1. Impulsividade elevada → agir antes de pensar.
2. Maior vulnerabilidade ao vício → especialmente em relação a drogas, jogos e redes sociais.
3. Hiperracionalidade → tendência a supervalorizar recompensas imediatas e minimizar riscos.

Mas todos os adolescentes agem assim? Não necessariamente. Fatores sociais, culturais e familiares também influenciam. Van Duijvenvoorde et al. (2022) mostram que a preferência por comportamentos de risco varia conforme o contexto social e as oportunidades disponíveis.

Outro ponto que merece destaque é o impacto da internet e das redes sociais. Estudos recentes, como o de Montag et al. (2024), alertam que o uso excessivo pode afetar a saúde mental e agravar sintomas de ansiedade, depressão e impulsividade. No entanto, é importante diferenciar entre o uso cotidiano e o uso patológico — só uma análise clínica detalhada pode fazer essa distinção.

O neurodesenvolvimento na adolescência é um processo intenso, complexo e dinâmico, marcado por mudanças estruturais, funcionais e comportamentais que influenciam diretamente a forma como os adolescentes pensam, sentem e agem. Compreender essas transformações possibilita que pais, educadores e profissionais de saúde desenvolvam estratégias mais eficazes para lidar com os riscos e desafios dessa fase, promovendo um acompanhamento mais sensível e assertivo.

Afinal, se o cérebro adolescente ainda está em construção, não deveríamos repensar a forma como lidamos com suas emoções, impulsos e tomadas de decisão? Essa reflexão é essencial, sobretudo quando consideramos o contexto contemporâneo, no qual os jovens estão cada vez mais imersos em ambientes digitais.

E aqui surge uma questão inevitável: como as redes sociais e os ambientes virtuais interagem com um cérebro em pleno desenvolvimento?

Sabemos que a adolescência é uma fase de alta sensibilidade dopaminérgica, de impulsividade e busca por recompensas imediatas. Nesse cenário, as plataformas digitais

— cuidadosamente projetadas para estimular o sistema de recompensa cerebral — podem amplificar comportamentos de risco, impactar a autoestima, aumentar a ansiedade e até mesmo modificar padrões de atenção e de socialização.

Portanto, no próximo tópico, analisaremos o papel das redes sociais e dos ambientes virtuais no desenvolvimento psicológico e comportamental dos adolescentes, correlacionando suas interações online com as alterações neurocognitivas discutidas até aqui. Afinal, compreender essa relação é fundamental para responder a perguntas como:

- As redes sociais potencializam a impulsividade natural da adolescência?
- Até que ponto o uso constante de ambientes virtuais influencia as funções executivas do córtex pré-frontal?
- Como os estímulos digitais afetam a saúde emocional e o bem-estar dos jovens?

Essas questões nos conduzirão a uma análise mais aprofundada sobre o impacto do mundo digital no cérebro adolescente, permitindo compreender os riscos, mas também as oportunidades, que a tecnologia oferece para essa geração.

IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE

O avanço tecnológico nas últimas décadas tem transformado a qualidade de vida de muitos indivíduos, principalmente daqueles localizados em países desenvolvidos e adeptos aos mecanismos digitais. As diferentes formas de tecnologias de informação e comunicação (TIC) têm revolucionado a maneira como os indivíduos socializam e adquirem conhecimentos, tornando-se parte indispensável do cotidiano das famílias (Marques; Souza; Souza, 2021). Todavia, a utilização excessiva dos meios digitais pode ocasionar consequências sociais e cognitivas que afetam significativamente o dia a dia das pessoas. Os primeiros estudos acerca do uso prejudicial da internet iniciaram-se em meados dos anos 1990, e desde então profissionais da saúde buscam compreender essa condição psicológica decorrente da era digital (Terres-Trindade; Mosmann, 2016).

Abreu (2013), em seu livro “Vivendo esse Mundo Digital”, discorre sobre os primeiros apontamentos a respeito do uso nocivo de redes sociais. Em meados de 1990, Thomas Hodgkin identificou o problema do uso desmedido da internet, entretanto, foi o psiquiatra Ivan Goldberg quem ganhou notoriedade ao nomear a condição como “transtorno de dependência da internet”, uma doença até então não conhecida pela ciência. Em 1986, Goldberg criou um cyber club chamado *PsyCom.Net*, com o objetivo de reunir pesquisadores da área para troca de informações sobre o uso abusivo da internet.

A partir disso, surgiram inúmeras pesquisas sobre o uso de telas, sobretudo da internet, e como a dependência pode prejudicar a vida dos usuários. Um dos primeiros estudos relevantes foi desenvolvido pela psicóloga Kimberly Young, em 1996, durante a conferência anual da American Psychological Association (APA), em Toronto. Young criou critérios diagnósticos inspirados nos critérios de dependência de substâncias apresentados pelo DSM-IV, mas, apesar de suas contribuições, o transtorno de dependência da internet não chegou a ser incorporado ao DSM-5.

Abreu (2013) também descreve os oito critérios para dependência de internet segundo Young, que incluem: preocupação constante com a internet, necessidade de aumentar o tempo de uso para alcançar a mesma satisfação, irritabilidade ou depressão quando o acesso é interrompido, esforços malsucedidos para reduzir o tempo online, permanência conectada por mais tempo do que o planejado, prejuízos nas áreas acadêmica, social e familiar, além de mentiras relacionadas ao tempo de conexão. Apesar de não haver consenso sobre o limite exato do que seria “tempo demais conectado”, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda de duas a três horas diárias para adolescentes (Lima, 2024).

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua, 2021), a internet está presente em pelo menos 90% dos domicílios brasileiros. A zona urbana destaca-se no acesso à rede, com 92,3% de conectividade — um dado que evidencia a presença massiva da tecnologia no cotidiano das famílias (Matos; Godinho, 2024). Os adolescentes, por sua vez, são o grupo mais impactado pelo uso excessivo de redes sociais, pois, além da vulnerabilidade neurocognitiva, encontram-se em fase de desenvolvimento de sua identidade e personalidade.

Nesse contexto, diversas pesquisas têm buscado compreender a relação entre o uso disfuncional da internet e a saúde mental dos jovens, embora haja divergências sobre os fatores causais. Coyne e colaboradores (2019), em um estudo longitudinal, investigaram a associação entre o tempo de uso do celular e o aumento da ansiedade e depressão, mas não encontraram correlação significativa. Ainda assim, os autores destacam que é preciso considerar o contexto, o conteúdo acessado e outros elementos que podem influenciar os resultados. Em contrapartida, Nunes et al. (2021) encontraram uma relação direta entre o uso excessivo da internet e agravantes físicos e cognitivos, como insônia, fadiga, problemas de memória e irritabilidade, além de sinais de dependência digital entre os adolescentes pesquisados.

A fim de aprofundar a compreensão sobre os impactos da internet, Michelle O'Reilly (2020) conduziu uma pesquisa com seis grupos de adolescentes entre 11 e 18 anos para identificar percepções sobre as mídias sociais e a saúde mental. A autora destacou três dimensões principais: o lado bom, o ruim e o feio da internet. Entre os aspectos positivos, estão a conexão interpessoal, a ampliação do acesso ao conhecimento, o fortalecimento de vínculos, o desenvolvimento de criatividade, a expressão de opiniões e o surgimento de novas oportunidades profissionais. No entanto, os aspectos negativos incluem a suscetibilidade ao vício, a exposição a conteúdos falsos ou violentos, riscos à privacidade, impactos na produtividade e prejuízos à saúde física, como o aumento do sedentarismo.

Outros estudos demonstram que os efeitos do uso contínuo variam de acordo com a rede social utilizada, uma vez que plataformas com **maior teor aditivo** tendem a gerar consequências mais severas (Montag et al., 2024). Portanto, além do tempo de tela, é necessário considerar fatores como qualidade do uso, idade, gênero, contexto cultural e subjetividade. Ainda assim, há sinais predominantes de uso disfuncional, como distúrbios do sono, sedentarismo, obesidade, baixo rendimento escolar e comportamentos de risco (Pedrouzo; Krynski, 2023; Giedd, 2020).

Corroborando essas evidências, Woods e Scott (2016) estudaram 467 adolescentes escoceses e identificaram correlações entre o uso intensivo de redes sociais, pior qualidade do sono, baixa autoestima e aumento de sintomas ansiosos e depressivos.

De modo semelhante, Dias et al. (2024) investigaram 24 adolescentes do interior de São Paulo e verificaram que a frequência de uso das redes sociais estava diretamente associada a escores elevados de ansiedade e depressão, ainda que a causalidade não tenha sido totalmente estabelecida.

Os efeitos do uso desregulado das redes sociais também se estendem ao campo social e emocional dos adolescentes. O fenômeno conhecido como fear of missing out (FOMO), ou “medo de ficar de fora”, aumenta a pressão para estar constantemente atualizado e conectado, o que gera inseguranças e favorece comparações sociais prejudiciais (Bozzola et al., 2022). Ademais, a disseminação do cyberbullying — potencializada pelo acesso irrestrito à internet e aos dispositivos móveis — está associada ao aumento de comportamentos suicidas e ao desenvolvimento de transtornos depressivos (Bozzola et al., 2022; Fuentes et al., 2020).

Diante de todos esses fatores, é inevitável refletir: se o cérebro adolescente ainda está em formação, com o córtex pré-frontal — responsável pelo controle de impulsos e pela tomada de decisões — passando por profundas mudanças, como o ambiente digital pode potencializar comportamentos impulsivos, ansiosos e até violentos? Casos recentes chamam atenção para essa relação. Em Itaperuna, no Rio de Janeiro, um adolescente de 14 anos matou os pais e o irmão após ser impedido de viajar para conhecer sua namorada virtual. Investigações apontam que ele teria se inspirado em um jogo de terror com conteúdo extremo, o que evidencia como influências digitais podem atuar como gatilhos para decisões drásticas. De forma semelhante, em São Paulo, um adolescente de 16 anos assassinou os pais adotivos e a irmã após ter o acesso ao celular e ao computador restringido, demonstrando como a privação da vida digital pode provocar respostas extremas.

Esses acontecimentos revelam que as redes sociais e os ambientes virtuais não apenas afetam a saúde mental dos adolescentes, mas também podem influenciar diretamente comportamentos de risco e atitudes violentas, principalmente quando combinados à vulnerabilidade neurocognitiva típica dessa fase do desenvolvimento. Afinal, se o cérebro ainda está “em construção”, não deveríamos repensar a forma como

lidamos com os desafios, os limites e as responsabilidades que envolvem o uso das redes sociais?

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adolescência constitui um período de intensas transformações biopsicossociais, cognitivas e emocionais, marcado por um processo de neurodesenvolvimento dinâmico que influencia diretamente a forma como os jovens percebem, interpretam e interagem com o mundo. Nessa fase, o córtex pré-frontal — responsável pelo controle dos impulsos, planejamento e tomada de decisões — ainda está em processo de amadurecimento, enquanto o sistema límbico, vinculado à busca por prazer e recompensas imediatas, apresenta maior ativação (Giedd, 2020). Essa assimetria entre o desenvolvimento das estruturas cerebrais contribui para explicar a maior vulnerabilidade dos adolescentes a comportamentos de risco e à influência de fatores externos, como a presença cada vez mais marcante das redes sociais e dos ambientes virtuais no cotidiano.

De acordo com Marques, Souza e Souza (2021), o avanço da tecnologia e a popularização das plataformas digitais transformaram profundamente a forma como os adolescentes constroem sua identidade, se relacionam e consomem informações. Embora os ambientes virtuais ofereçam oportunidades importantes para o aprendizado, o desenvolvimento social e a expressão individual, estudos recentes mostram que o uso excessivo e desregulado das redes pode impactar negativamente a saúde mental e emocional dos jovens. Pesquisas como as de Coyne et al. (2019) e O'Reilly (2020) apontam que a hiperconectividade está associada a um aumento nos níveis de ansiedade, sintomas depressivos, alterações do sono e dificuldades na regulação emocional, além de prejudicar o desempenho acadêmico e a autoestima.

Outro ponto preocupante diz respeito ao fenômeno conhecido como fear of missing out (FOMO), ou “medo de ficar de fora”, que, segundo Bozzola et al. (2022), intensifica a necessidade de estar constantemente conectado para acompanhar tudo o que acontece no meio virtual. Essa sensação de urgência digital potencializa os efeitos da impulsividade típica da adolescência, prejudica a atenção e pode gerar sobrecarga

emocional. Nunes et al. (2021) e Woods e Scott (2016) destacam, ainda, que não é apenas o tempo de uso das redes sociais que representa risco, mas principalmente a qualidade do conteúdo consumido. Plataformas digitais, muitas vezes, são projetadas com recursos que exploram os circuitos cerebrais de recompensa, favorecendo comportamentos compulsivos e reduzindo a tolerância à frustração. Com isso, aumenta-se a exposição dos adolescentes a conteúdos violentos, desinformação, padrões de beleza inatingíveis e grupos que romantizam práticas de risco (Montag et al., 2024; Pedrouzo; Krynski, 2023).

O impacto dessas influências torna-se ainda mais evidente quando analisamos casos recentes amplamente divulgados pela mídia. Em Itaperuna, no Rio de Janeiro, um adolescente de 14 anos matou os pais e o irmão após ser impedido de viajar para encontrar sua namorada virtual. Investigações apontaram que ele teria se inspirado em jogos e conteúdos violentos acessados na internet. De forma semelhante, em São Paulo, um jovem de 16 anos assassinou os pais adotivos e a irmã após ter o uso do celular e do computador restrito, evidenciando a intensidade do vínculo emocional estabelecido com o ambiente digital e a dificuldade em lidar com a limitação desse acesso. Esses episódios dramáticos expõem a influência que os ambientes virtuais podem exercer sobre adolescentes em fase de desenvolvimento neurocognitivo, levando-os, em situações extremas, a comportamentos destrutivos tanto para si quanto para os outros.

Esses acontecimentos reforçam a ideia de que os impactos das redes sociais não se restringem ao indivíduo, mas atingem dimensões familiares, sociais e até mesmo de segurança pública. Segundo O'Reilly (2020), a exposição a conteúdos nocivos, somada à participação em comunidades virtuais que promovem comportamentos de risco, pode potencializar decisões impulsivas e violentas, sobretudo entre adolescentes emocionalmente vulneráveis. Portanto, é imprescindível compreender que as redes sociais não são apenas ferramentas de comunicação, mas sim ambientes complexos, capazes de moldar emoções, comportamentos e escolhas.

Diante desse cenário, cabe questionar: se o cérebro adolescente ainda está “em construção”, como podemos reduzir os impactos negativos da hiperconectividade e dos ambientes virtuais? A resposta exige uma abordagem coletiva, que envolva família, escola, profissionais de saúde, pesquisadores, gestores públicos e a própria sociedade.

Torna-se urgente o desenvolvimento de programas de educação digital voltados para adolescentes, pais e educadores, além da criação de estratégias que promovam o uso saudável da tecnologia. Da mesma forma, políticas públicas mais robustas devem ser implementadas para regulamentar conteúdos digitais, aumentar a segurança das plataformas e proteger jovens de riscos associados à manipulação algorítmica e à exposição a comunidades nocivas.

A comunidade científica também tem um papel fundamental nesse processo, pois é necessário investir em pesquisas que aprofundem a compreensão dos impactos neuropsicológicos da hiperconectividade, identificando mecanismos de vulnerabilidade e estratégias eficazes de prevenção. Caso essas medidas não sejam tomadas com urgência, episódios como os mencionados tendem a se tornar cada vez mais frequentes, uma vez que a evolução tecnológica avança mais rapidamente do que a capacidade de adaptação social e institucional.

Dessa forma, repensar o uso da tecnologia, estabelecer limites saudáveis e fortalecer a participação conjunta de família, escola e serviços de saúde na orientação dos adolescentes não é apenas uma recomendação, mas uma necessidade. É hora de a sociedade, a comunidade científica e os formuladores de políticas públicas despertarem para a complexidade dessas questões, reconhecendo que a proteção da saúde mental e do desenvolvimento integral dos jovens exige ações concretas, integradas e urgentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo discutir os efeitos da utilização das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, reforçando as mudanças desenvolvimentais próprias dessa etapa da vida e as implicações das mídias digitais nesse contexto de maturação. A análise das consequências psicológicas do uso disfuncional da internet mostra-se essencial para que os adolescentes possam usufruir dos recursos digitais de maneira responsável e consciente, minimizando prejuízos ao seu cotidiano e bem-estar emocional.

Os achados indicam que a adolescência é um período carregado de vulnerabilidades. As transformações físicas, cognitivas e sociais próprias dessa fase exigem interação constante com o ambiente para possibilitar a construção da personalidade e a maturação de estruturas cerebrais fundamentais, como o córtex pré-frontal e o sistema límbico. A assimetria entre o desenvolvimento dessas estruturas explica a impulsividade, a busca por recompensas imediatas e a dificuldade no controle emocional, fatores que se tornam ainda mais significativos diante da exposição contínua às redes sociais.

Diversos estudos apontam para a relação entre o tempo de uso da internet, a qualidade do conteúdo acessado e a incidência de comportamentos de risco, frequentemente já característicos dessa etapa do desenvolvimento. A alta sensibilidade à dopamina, combinada com o uso excessivo de redes sociais, potencializa a vulnerabilidade ao vício digital, favorecendo sintomas ansiosos, depressivos, alterações do sono e prejuízos no desempenho acadêmico, variando de acordo com a subjetividade de cada indivíduo. Além disso, o consumo de conteúdos violentos ou nocivos, a participação em grupos que reforçam comportamentos de risco e a exposição ao cyberbullying ampliam significativamente os efeitos negativos, evidenciando que a experiência online não é neutra, mas sim um fator determinante para o desenvolvimento emocional e comportamental.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível a atenção de pais, educadores, profissionais de saúde e autoridades competentes na criação de estratégias que mitiguem os efeitos nocivos das redes sociais. Intervenções educacionais e psicológicas podem promover a autossuficiência digital e o fortalecimento das habilidades socioemocionais, enquanto o apoio parental constitui um pilar fundamental para a construção de um ambiente digital mais seguro. Ao mesmo tempo, políticas públicas eficazes são necessárias para regulamentar conteúdos, aumentar a proteção dos jovens e conscientizar a sociedade sobre os riscos associados ao uso desregulado da internet.

Com base nas evidências apresentadas, é possível concluir que a utilização consciente e equilibrada das redes sociais depende de ações integradas entre família, escola, comunidade científica e sociedade, garantindo que os adolescentes possam

desenvolver-se de maneira saudável, emocional e cognitivamente. Afinal, se os efeitos nocivos do uso abusivo da internet já se manifestam em comportamentos impulsivos e riscos à saúde mental, como podemos, enquanto sociedade, criar mecanismos efetivos para que os jovens usufruam do mundo digital sem se tornarem vítimas de suas próprias vulnerabilidades?

REFERÊNCIAS

ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. B. (Org.). *Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais*. 1. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2013.

ANDRADE, A.; BEDENDO, A.; ENUMO, S.; MICHELI, D. Desenvolvimento cerebral na adolescência: aspectos gerais e atualização. *Revista Adolescência e Saúde (Online)*, Campinas, v. 15, p. 62-67, dez. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/abr-822>. Acesso em: 19 jun. 2024.

ANJOS, R. E.; DURTE, N. O cérebro adolescente e o processo biológico historicamente condicionado: contribuições da teoria histórico-cultural à educação escolar. *Atos de Pesquisa em Educação*, Blumenau, v. 14, supl. 1, 2019. Disponível em: <https://ojsrevista.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/7171/4435>. Acesso em: 7 jan. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2018.

BOZZOLA, E.; SPINA, G.; AGOSTINIANI, R.; BARNI, S.; RUSSO, R.; SCARPATO, E.; DI MAURO, A.; VITA DI, A.; CARUSO, C.; CORSELLO, G.; STAIANO, A. The use of social media in children and adolescents: scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 16, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/9960>. Acesso em: 22 jul. 2024.

CASEY, B.; HELLER, A.; GEE, D.; COHEN, A. Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*, v. 693, p. 29–34, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304394017309643?via%3Dihub>. Acesso em: 27 jul. 2024.

CHUNG, W.; HUDZIAK, J. The transitional age brain: the best of times and the worst of times. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, v. 26, n. 2, p. 157–175, abr. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1056499316301304?via%3Dihub>. Acesso em: 5 jul. 2024.

MENDONÇA, E.T.S.; MACIEL, A.M.S.B.; DUARTE, P.E.S. Conectados, mas vulneráveis: como as redes sociais influenciam a saúde mental dos adolescentes. *Revista Eletrônica Pesquisas em Saúde*, Natal/RN, v. 2, n. 4, p. 99-123, out./dez., 2025.



- COYNE, S.; ROGERS, A.; ZURCHER, J.; STOCKDALE, L.; BOOTH, M. Does time spent using social media impact mental health?: an eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, v. 104, out. 2019. Disponível em: https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/facpub/article/5103/&path_info=Does_time_spent_using_social_media_impact_mental_health.pdf. Acesso em: 20 jun. 2024.
- DIAS, I.; SANCHES, R.; AUDI, M.; BARBOSA, V.; CARACIO, F.; CHAGAS, E.; DIAS, J. Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 8054–8076, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/4807>. Acesso em: 5 ago. 2024.
- ERIKSON, E. *O ciclo de vida completo*. Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998. Título original: *The Life Cycle Completed*.
- FERREIRA, L. C.; COSTA, M. R. Revisão sistemática: métodos e práticas. *Revista Brasileira de Pesquisa Científica*, v. 6, n. 2, p. 45-58, 2019.
- FUENTES, E.; CARVALLO, P.; POBLETE, S. Acoso escolar (bullying) como fator de riesgo de depresión y suicídio. *Revista Chilena de Pediatría*, v. 91, n. 3, p. 432–439, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1230>. Acesso em: 8 ago. 2024.
- GAETE, V. Desarrollo psicossocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, v. 86, p. 436–443, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0370410615001412?via%3Dihub#bib0140>. Acesso em: 31 jul. 2024.
- GIEDD, J. Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 22, n. 2, p. 127–133, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32699512/>. Acesso em: 11 jul. 2024.
- GOMES, P. R. R. Revisões sistemáticas e integrativas: fundamentos e aplicações na pesquisa em saúde. *Revista de Metodologia Científica*, v. 12, n. 1, p. 25-34, 2019.
- HALL, J. E. Mecanismos comportamentais e motivacionais do cérebro: o sistema límbico e o hipotálamo. In: HALL, J. E. *Tratado de fisiologia médica*. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017. Tradução de: Guyton and Hall Textbook. Disponível em: <https://archive.org/details/TratadoDeFisiologiaMdicaGuyton13Ed/page/n7/mode/2up?q=1%C3%ADmbico>. Acesso em: 29 jul. 2024.
- JOHNSON, R.; GREEN, B. Evidence synthesis in social science research: methods and practice. *International Journal of Social Research Methodology*, v. 21, n. 4, p. 1-15, 2018.
- LAMARCA, L. D. *Desenvolvimento cerebral durante a adolescência e o impacto para os transtornos psiquiátricos e abuso de drogas: uma revisão de escopo*. 2021. Trabalho

de Conclusão de Curso (Farmácia-Bioquímica) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

LEITE, A.; SILVA, M. Um estudo bibliográfico da Teoria Psicossocial de Erik Erikson: contribuições para a educação. *Debates em Educação*, v. 11, n. 23, p. 148–168, 2019. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/6332>. Acesso em: 18 dez. 2024.

LEPRE, R.; DE OLIVEIRA, J. Adolescência e construção da personalidade moral. *Dialogia*, n. 41, p. 1–15, maio/ago. 2022. Disponível em: <https://uninove.emnuvens.com.br/dialogia/article/view/21333>. Acesso em: 2 jul. 2024.

LORENZON, A.; SEIXAS, L.; LANGE, N.; ALVES, N.; JAEGER, F.; CARLESSO, J. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia*, Santa Maria, v. 22, n. 3, p. 71–82, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874>. Acesso em: 2 jul. 2024.

LIMA, B. TikTok: adolescência conectada e cognição sobrecarregada. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 4, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/6169>. Acesso em: 17 jun. 2024.

MACHADO, S. A influência do TikTok no desenvolvimento psicossocial do adolescente. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, 2023.

MACHADO, A.; ALMEIDA, F. Estratégias de busca e seleção de literatura científica: um guia prático. *Revista de Estudos Acadêmicos*, v. 9, n. 3, p. 33-42, 2021.

MARQUES, C.; SOUZA, W.; SOUZA, J. A dependência da tecnologia na saúde mental dos adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 5, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/38296>. Acesso em: 9 jan. 2025.

MATOS, K.; GODINHO, M. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco – Interdisciplinary Studies*, v. 17, n. 4, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em: 20 jun. 2024.

MONTAG, C.; WEGMANN, E.; SCHMIDT, L.; KLEIN, L.; ROZGONJUK, D.; RUMPF, H. Insights on association between the frequency of use of diverse social media products and social networks use disorder tendencies from a German speaking sample. *BMC Research Notes*, v. 17, n. 189, 2024. Disponível em: <https://bmresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-024-06833-5>. Acesso em: 22 jul. 2024.

MORAES, B.; WEINMANN, A. Notas sobre a história da adolescência. *Estilos da Clínica*, v. 25, n. 2, p. 280–296, ago. 2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141571282020000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 2 jul. 2024.

MYERS, D. G. O desenvolvimento ao longo da vida. In: MYERS, D. G. *Psicologia*. Tradução: Daniel Argolo Estill e Heitor M. Corrêa. Rio de Janeiro: LTC, 2015. p. 149–153. Título original: *Psychology*.

NUNES, P.; ABDON, A.; BRITO, C.; SILVA, F.; SANTOS, I.; MARTINS, D.; MEIRA, P.; FROTA, M. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2749–2758, jul. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>. Acesso em: 15 fev. 2024.

O'REILLY, M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, v. 29, n. 2, p. 200–206, jan. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>. Acesso em: 5 ago. 2024.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. *Desenvolvimento humano*. Tradução: Francisco Araújo da Costa. Porto Alegre: AMGH, 2022. 14. ed. Título original: *Experience Human Development*.

PEDROUZO, S.; KRYNSKI, L. Hyperconnected: children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon. *Arch Argent Pediatr*, v. 121, n. 4, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36692353/>. Acesso em: 11 jul. 2024.

PEREIRA, D.; SILVEIRA, T. Como conduzir revisões sistemáticas em ciências da saúde. *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, v. 18, n. 2, p. 102-115, 2020.

PIAGET, J. *Seis estudos de psicologia*. Tradução: Maria Alice Magalhães D'Amorim e Paulo Sérgio Lima Silva. Rio de Janeiro: Forense Universitária, ed. 24, 1999. Título original: *Six Etudes de Psychologie*. Disponível em: <https://atividadeparaeducacaoespecial.com/wp-content/uploads/2015/01/SEIS-ESTUDOS-DE-PSICOLOGIA-JEAN-PIAGET.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2024.

REBELO, A.; LOPES, S.; MACEDO, L.; SALGADO, J. Os adolescentes e as redes sociais. *Adolescência e Saúde*, v. 17, p. 84–90, 2020.

SHULTZ, D.; SHULTZ, S. *Teoria da personalidade*. Tradução: Priscilla Lopes. 11. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2021. Título original: *Theories of Personality*.

SIEGEL, D. J. *O cérebro adolescente: a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. Tradução: Ana Claudia Hamati. São Paulo: nVersos, 2016. Título original: *Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain*.

SILVA, R.; LOPES, J. Revisões sistemáticas: planejamento, execução e relato dos resultados. *Cadernos de Pesquisa em Saúde*, v. 15, n. 2, p. 50-65, 2020.

TERRES-TRINDADE, M.; MOSMANN, C. Conflitos familiares e práticas educativas parentais como preditores de dependência de internet. *Psico-USF*, v. 21, n. 3, p. 623–633, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/4RPRYYqrYvgn6KRHdrV9GVn/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 9 jan. 2025.

VAN DUIJVENVOORDE, A.; VAN HOORN, J.; BLANKENSTEIN, N. Risks and rewards in adolescent decision-making. *Current Opinion in Psychology*, v. 48, dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101457>. Acesso em: 11 jul. 2024.

WALKER, D.; BELL, M.; FLORES, C.; GULLEY, J.; WILLING, J.; PAUL, M. Adolescence and reward: making sense of neural and behavioral changes amid the chaos. *The Journal of Neuroscience*, v. 37, n. 45, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1834-17.2017>. Acesso em: 29 jul. 2024.

WOODS, H.; SCOTT, H. #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, v. 51, p. 41–49, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>. Acesso em: 8 ago. 2024.

XAVIER, A. S.; NUNES, A. I. Eu não tenho mais a cara que eu tinha: quando surge a adolescência. In: XAVIER, A. S.; NUNES, A. I. *Psicologia do desenvolvimento*. 4. ed. Fortaleza: EdUECE, 2015. p. 59.

Submissão: julho de 2025. Aceite: agosto de 2025. Publicação: dezembro de 2025.