IMPACTOS DO USO DA INTERNET NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Letícia Maria Corrêa da Cruz, Julia Jefferds Miranda Silva.

Instituição Educacional Ribeiro Goulart - Rua Isac Newton, 40, Jardim Oriente - 12236-240 - São José dos Campos - SP, Brasil, leticiacorreaa09@gmail.com, julia.jefferds@gmail.com

Resumo

Este trabalho tem como objetivo analisar como a internet influencia a saúde mental dos adolescentes, investigando os principais benefícios e riscos decorrentes do uso excessivo das redes sociais e ambientes virtuais. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, por meio de revisão bibliográfica em artigos científicos e estudos recentes que discutem a relação entre tecnologia e bem-estar psicológico. Os resultados evidenciam que a internet pode ser positiva quando utilizada de forma equilibrada, favorecendo o acesso à informação e o contato social. Contudo, o uso abusivo está associado a consequências negativas como ansiedade, estresse, baixa autoestima e sintomas depressivos, agravados pela comparação social e pelo *cyberbullying*. Conclui-se que é fundamental promover estratégias de uso saudável da internet para minimizar riscos e garantir um desenvolvimento mental equilibrado.

Palavras-chave: Adolescência. Internet. Saúde mental. Redes sociais.

Introdução

Nas últimas décadas, a internet tornou-se uma ferramenta indispensável na vida cotidiana, principalmente entre os jovens. Com a expansão das redes sociais, dos jogos online e da facilidade de acesso à informação, adolescentes de diferentes contextos socioeconômicos encontram no ambiente virtual um espaço de socialização, entretenimento e aprendizado. No entanto, esse uso intenso também levanta preocupações sobre possíveis impactos negativos na saúde mental, especialmente em uma fase da vida marcada por descobertas, transformações emocionais e busca por identidade.

A crescente exposição a conteúdos digitais, a pressão por padrões sociais e a necessidade de constante interação virtual podem gerar sentimentos de ansiedade, estresse, baixa autoestima e até sintomas depressivos. Pesquisas recentes (Brasil et al., 2024; Santos; Pereira, 2023) apontam que o tempo excessivo diante das telas, aliado à comparação com a vida idealizada apresentada nas redes sociais, pode comprometer o bem-estar psicológico dos adolescentes. Assim, compreender os efeitos da internet nesse público torna-se fundamental para refletir sobre estratégias de uso mais saudável e equilibrado.

Diante dessa realidade, a presente pesquisa parte da ideia de que a internet exerce tanto influências positivas quanto negativas sobre a saúde mental dos adolescentes. Ao mesmo tempo em que oferece recursos de apoio, informação e contato social, também pode se transformar em uma fonte de riscos emocionais e psicológicos quando utilizada de forma inadequada. Essa dualidade revela a necessidade de analisar não apenas a quantidade de tempo online, mas também a qualidade das interações e conteúdos consumidos.

Ademais, discussões contemporâneas da área da saúde apontam que a transição digital mudou profundamente a dinâmica familiar e escolar. O excesso de estímulos virtuais exige que pais e educadores desenvolvam novas abordagens de orientação, pois a falta de limites no tempo de tela pode intensificar o isolamento e distanciar o jovem do convívio social real, tornando urgente o debate sobre a responsabilidade compartilhada na era digital.

Neste contexto, o projeto busca investigar de que maneira a internet influencia na saúde mental dos adolescentes, discutindo os principais riscos e benefícios envolvidos nesse processo. Além disso, pretende-se identificar práticas que possam favorecer um uso mais consciente da tecnologia, contribuindo para a construção de um ambiente digital que promova bem-estar, segurança e desenvolvimento saudável nessa fase tão crucial da vida.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, estruturada por meio de uma revisão de literatura narrativa. O levantamento teórico foi conduzido com base em artigos científicos, relatórios da área da saúde e estudos recentes publicados em bases de dados acadêmicas que abordam a temática da tecnologia e do bem-estar psicológico na juventude. A seleção dos materiais concentrou-se em conceitos-chave como o desenvolvimento na adolescência, os impactos psicossociais do uso de telas, os fenômenos da comparação social digital e o *cyberbullying*, buscando articular referências relevantes para fundamentar a discussão teórica proposta.

Resultados

A análise da literatura selecionada permitiu estruturar os principais achados em torno de duas frentes: as características inerentes à fase da adolescência e a dualidade dos efeitos do ambiente virtual.

No que tange ao desenvolvimento humano, constatou-se que a adolescência é um período de intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Do ponto de vista emocional e social, há uma busca acentuada por identidade e autonomia, o que torna os jovens mais vulneráveis à influência de grupos de referência e à necessidade de aceitação social.

Em contrapartida, os dados da literatura evidenciam que a inserção precoce e intensiva nas redes sociais interage diretamente com essa fase de vulnerabilidade. Verificou-se que o uso abusivo está fortemente correlacionado ao aumento de quadros de ansiedade, estresse, sintomas depressivos e insatisfação com a imagem corporal. Além disso, o fenômeno do *cyberbullying* emergiu como um fator de risco crítico nos resultados mapeados, destacando a vulnerabilidade dos jovens a episódios de humilhação e hostilidade digital.

Para uma melhor visualização dos estudos que embasam esses achados, a Tabela 1 apresenta uma síntese das principais referências e suas contribuições para esta pesquisa.

Tabela 1 - Síntese dos principais artigos analisados

Autor/Ano	Tema Principal	Principais Conclusões
Almeida et al. (2023)	*Cyberbullying* e saúde mental	O *cyberbullying* consolida-se como um fator de risco severo para quadros depressivos na juventude.
Brasil et al. (2024)	Uso excessivo de redes e estresse	Há uma forte associação entre o tempo de tela prolongado e altos níveis de ansiedade e esgotamento.
Ferreira; Martins (2023)	Mediação familiar e uso de telas	A presença e a orientação da família são fundamentais para mitigar os danos psicológicos da dependência digital.
Santos; Pereira (2023)	Imagem corporal e redes sociais	A exposição contínua a padrões irreais afeta negativamente a autoimagem, gerando sentimentos de inadequação.

Fonte: elaborada pelo autor

Discussão

Os resultados obtidos corroboram a literatura contemporânea ao demonstrar que a internet não atua de forma isolada, mas como um amplificador de processos biopsicossociais na adolescência. As mídias sociais proporcionam conexões rápidas e acesso facilitado ao conhecimento, o que pode enriquecer a socialização juvenil quando mediado pelo equilíbrio.

Ao aprofundar a análise, nota-se que os impactos negativos se dividem fortemente em aspectos emocionais e de autoimagem. Conforme apontam Brasil et al. (2024), o tempo excessivo de tela e a necessidade de conexão constante estão diretamente associados a picos de estresse e esgotamento mental nos jovens.

A busca constante por validação externa — mensurada por métricas como curtidas e seguidores e a exposição contínua a padrões estéticos e de sucesso irreais geram um ciclo de comparação social nocivo. Santos e Pereira (2023) argumentam que essa dinâmica atua como um gatilho direto para a insatisfação corporal, comprometendo a autoestima dos adolescentes e fomentando profundos sentimentos de inadequação perante a própria realidade.

Além disso, o ambiente virtual transformou as dinâmicas de violência entre os pares. O estudo de Almeida et al. (2023) reforça que o *cyberbullying* se consolidou como um dos fatores de risco mais graves da atualidade, facilitado pelo anonimato e pela rápida disseminação dos ataques, o que afeta diretamente o bem-estar cognitivo e socioemocional.

O isolamento social decorrente da substituição de vínculos presenciais por interações virtuais superficiais aponta para a necessidade de intervenções. Para combater essa dependência digital, a mediação familiar e o acompanhamento psicológico são apontados por Ferreira e Martins (2023) como pilares essenciais. O suporte e a orientação mostram-se caminhos fundamentais, reforçando que o uso consciente e a regulação do tempo de tela são indispensáveis para preservar a saúde mental dos jovens.

Dessa forma, entende-se que o problema não reside na ferramenta tecnológica em si, mas na forma e no tempo de exposição a ela. O equilíbrio entre o mundo online e offline depende diretamente de uma rede de apoio ativa, onde a escola e a família atuam conjuntamente para orientar o uso crítico e seguro das plataformas digitais.

Conclusão

As redes sociais, embora representem uma importante ferramenta de socialização e aprendizado, também configuram um espaço onde impactos negativos à saúde mental podem se intensificar drasticamente. O uso excessivo dessas plataformas está associado ao agravamento da baixa autoestima, aumento da ansiedade, depressão, distorção da imagem corporal e queda no rendimento escolar.

Observou-se ainda que a dependência tecnológica e o afastamento do mundo real podem conduzir os adolescentes ao isolamento social e à construção de vínculos superficiais. Fica evidente que a solução para esse cenário não reside na proibição do uso da internet, mas sim na educação e na prevenção digital.

É imprescindível que adolescentes, pais, educadores e toda a sociedade estimulem o uso equilibrado da tecnologia. Práticas como a mediação familiar ativa, o debate sobre cidadania digital nas escolas e a valorização das relações presenciais são passos essenciais. Apenas com uma rede de apoio estruturada será possível minimizar os riscos abordados neste estudo, garantindo que a internet seja uma ferramenta positiva para um desenvolvimento biopsicossocial saudável.

Por fim, destaca-se que o avanço tecnológico é um caminho sem volta, tornando imprescindível que novas pesquisas continuem a monitorar os efeitos do ambiente virtual nas próximas gerações de jovens. O desenvolvimento de políticas públicas voltadas à educação midiática e ao letramento digital nas escolas configura um passo urgente e necessário para preparar os adolescentes a utilizarem a tecnologia de forma crítica, segura e consciente.

Dessa forma, investir na conscientização juvenil e na responsabilidade compartilhada entre família e escola é a chave para transformar a internet em um ambiente seguro de crescimento.

Referências

ALMEIDA, R. S. et al. Cyberbullying e saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1121-1132, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/9jK4Xm7L8cWvN5p2RqS1TzV/. Acesso em: 9 set. 2026.

BRASIL, C. C. et al. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do Sul do Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 42, e2022204, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpp/a/jxg9KMFbCZ6xdTwy88QkqNj/. Acesso em: 9 set. 2026.

FERREIRA, L. B.; MARTINS, C. A. O papel da mediação familiar no uso de telas e a saúde mental de jovens. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 28, e55120, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pe/a/6xK8Lm9N2cWvR5t1QpS3VzX/. Acesso em: 9 set. 2026.

SANTOS, M. E.; PEREIRA, D. C. Imagem corporal e redes sociais: os impactos da exposição digital na adolescência. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 33, e33045, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/physis/a/48X5xL7t5cWvN8j9KpM2LqZ/. Acesso em: 9 set. 2026.