

UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS (18 – 30 ANOS)

AN INTEGRATIGRATIVE REVIEW ON THE OF SOCIAL NETWORKS ON
ANXIETY AND DEPRESSION IN YOUNG ADULTS (18-30 YEARS OLD)

Ciências da Saúde • 30/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/780017902](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/780017902)

Adriana Costa Neves¹

Daniela Sampaio Lopes²

Maria Eduarda Delduque Pereira³

RESUMO

O presente estudo analisou a relação entre o uso intensivo das redes sociais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos de 18 a 30 anos. A pesquisa fundamentou-se em uma revisão integrativa da literatura, conduzida a partir de abordagem qualitativa, baseada nas diretrizes do protocolo PRISMA. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases Google Acadêmico, SciELO, Portal CAPES e PubMed, utilizando descritores relacionados à saúde mental, redes sociais, ansiedade, depressão e dependência digital. Foram selecionados estudos publicados entre 2020 e 2026, em língua portuguesa, envolvendo produções científicas compatíveis com os objetivos propostos. Os resultados evidenciaram que a hiperconectividade, a busca constante por validação social, a comparação com padrões idealizados e o excesso de tempo de tela fatores associados ao agravamento do sofrimento psíquico. Observou-se nos estudos que o ambiente digital favorece sentimentos de inadequação, insegurança emocional, isolamento subjetivo e dependência psicológica, especialmente em jovens adultos expostos continuamente às dinâmicas de engajamento das plataformas digitais. Também foram identificados sintomas relacionados à compulsão pelo uso das redes sociais, dificuldades de desconexão e prejuízos nas relações interpessoais presenciais. Em contrapartida, os estudos analisados apontaram estratégias de mitigação voltadas à higiene digital, fortalecimento de vínculos sociais presenciais, autorregulação emocional e acompanhamento psicológico. Conclui-se que o uso excessivo das redes sociais impacta significativamente a saúde mental dos jovens adultos, exigindo práticas preventivas, conscientização sobre os limites do ambiente virtual e intervenções voltadas à promoção do equilíbrio emocional na era digital.

Palavras-chave: Redes sociais; Ansiedade; Depressão; Jovens Adultos.

ABSTRACT

The present study analyzed the relationship between intensive social media use and the development of anxiety and depression symptoms in young adults aged 18 to 30 years. The research was based on an integrative literature review conducted through a qualitative approach, following the guidelines of the PRISMA protocol. The bibliographic survey was carried out using Google Scholar, SciELO, Portal CAPES, and PubMed databases, employing descriptors related to mental health, social media, anxiety, depression, and digital addiction. Studies published between 2020 and 2026 in Portuguese were selected, including scientific productions aligned with the proposed objectives. The results demonstrated that hyperconnectivity, the constant search for social validation, comparison with idealized standards, and excessive screen time are factors associated with the worsening of psychological distress. The studies also revealed that the digital environment promotes feelings of inadequacy, emotional insecurity, subjective isolation, and psychological dependence, especially among young adults continuously exposed to the engagement dynamics of digital platforms. Symptoms related to compulsive social media use, difficulties in disconnecting, and impairments in face-to-face interpersonal relationships were also identified. On the other hand, the analyzed studies highlighted mitigation strategies focused on digital hygiene, strengthening in-person social bonds, emotional self-regulation, and psychological support. It is concluded that excessive use of social media significantly impacts the mental health of young adults, requiring preventive practices, awareness regarding the limits of the virtual environment, and interventions

aimed at promoting emotional balance in the digital era.

Keywords: Social media; Anxiety; Depression; Young adults.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo debruça-se sobre a complexa relação entre a imersão digital e a estabilidade emocional de indivíduos situados na faixa etária dos 18 aos 30 anos. Este período da vida, que segundo Moura *et al.* (2024) é caracterizado por transições significativas, como a inserção no mercado de trabalho e a consolidação da autonomia pessoal, tem sido profundamente atravessado pela necessidade de estar "sempre online". A pesquisa foca na análise de como o tempo excessivo de tela e a dinâmica das redes sociais atuam como catalisadores de sofrimento psíquico, especificamente no que tange aos quadros de ansiedade e depressão.

No cenário das redes sociais, torna-se imperativo diferenciar as manifestações desses dois transtornos. A ansiedade digital apresenta-se frequentemente como um estado de hipervigilância e agitação, movido pelo medo de perder informações importantes ou pela expectativa imediatista de interação (Lorenzon *et al.*, 2021). Já a depressão nesse contexto, conforme destacam De Almeida e Pinto (2025), manifesta-se através de um esvaziamento de sentido e sentimentos de desesperança, muitas vezes decorrentes da comparação constante entre a vida real, repleta de imperfeições, e a "vida editada" exibida por terceiros nas plataformas. Dessa forma, enquanto a ansiedade é o ruído da conectividade ininterrupta, a depressão é o silêncio do desamparo sentido após o desligar das telas.

Em virtude do Estudo busca desvelar camadas específicas da experiência digital. O foco em identificar mecanismos psicológicos, torna possível compreender as causas do surgimento de sintomas que distorcem a forma como a pessoa percebe o mundo e a si mesma (Rossato; Reis, 2025). Ao verificar a relação entre horas de tela e isolamento, a pesquisa explora o paradoxo de jovens que, embora hiperconectados tecnologicamente vivenciam uma profunda solidão subjetiva pela falta de vínculos presenciais significativos (De Castro, 2023).

A perspectiva de avaliar a busca por validação externa revela como a dependência de "curtidas" molda a subjetividade e gera vulnerabilidade emocional (Siqueira *et al.*, 2024). No que tange à dependência psicológica, o estudo caracteriza os sintomas de adição que afetam a funcionalidade cotidiana (Gonzalez-Martinez; Villamar, 2022). Por fim, ao discutir estratégias de mitigação, busca-se oferecer caminhos para uma promoção da saúde que harmonize a tecnologia com o bem-estar (Buss *et al.*, 2020).

A vida contemporânea impõe ao jovem adulto uma existência híbrida, onde o limite entre o real e o virtual torna-se cada vez mais poroso. Assim, o problema central reside na normalização do uso exaustivo de tecnologias digitais, que mascara sintomas de adoecimento sob o pretexto da produtividade ou do entretenimento. Problematiza-se o fato de que a arquitetura das redes sociais é desenhada para capturar a atenção de forma compulsiva, gerando um ciclo de dependência que compromete o sono, as relações interpessoais e o equilíbrio psíquico.

Diante desse cenário, emerge a seguinte pergunta norteadora desse estudo: Quais evidências sustentam a relação entre o uso intensivo

de redes sociais e o agravamento de sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos de 18 a 30 anos? A pesquisa tem como objetivo geral analisar a relação entre o uso intensivo de redes sociais e o desenvolvimento de quadros ansiosos e depressivos em indivíduos de 18 a 30 anos, a partir de uma revisão da literatura. Essa análise é fundamental para entender como o ambiente virtual transgride a barreira do entretenimento e passa a moldar o funcionamento neurológico e emocional dessa geração, permitindo uma visão sistêmica sobre o adoecimento psíquico contemporâneo.

Os objetivos específicos buscam: identificar os principais mecanismos psicológicos, que desencadeiam crises de ansiedade e depressão; discorrer se existe uma relação direta entre o número de horas de exposição digital e o isolamento social subjetivo e caracterizar os sintomas de dependência psicológica e estratégias de mitigação para o uso saudável das plataformas digitais. A relevância deste estudo justifica-se pelo aumento exponencial de queixas relacionadas à saúde mental nos serviços de saúde, coincidindo com a onipresença das mídias digitais. Investigar a faixa etária de 18 a 30 anos é essencial, uma vez que nas palavras de Haidt (2024), trata de uma geração que utiliza a internet como ferramenta central de socialização e trabalho, estando, portanto, mais exposta aos riscos da "fadiga digital".

Do ponto de vista social, o estudo contribui para desmistificar a ideia de que a conectividade virtual supre as necessidades afetivas humanas, alertando para os riscos do isolamento subjetivo. Em termos acadêmicos, a revisão integra dados dispersos em uma análise crítica que pode fundamentar intervenções psicoterapêuticas, uma vez que, compreender esses impactos é o primeiro passo para resgatar a autonomia dos jovens adultos frente

às telas e transformar a conexão digital em uma ferramenta de real integração, e não de desamparo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Mecanismos de Comparação Social e o Gatilho dos Transtornos Afetivos

O fenômeno da comparação social, embora inerente à condição humana, ganha contornos patológicos no ecossistema das redes sociais. A exposição ininterrupta a estilos de vida editados e esteticamente perfeitos cria uma distorção perceptiva no jovem adulto. Segundo Guimarães (2025), essa dinâmica estabelece um padrão de "comparação ascendente", onde o indivíduo avalia sua realidade tangível a partir de recortes idealizados de terceiros, resultando em uma erosão sistemática da autoestima. Esse processo não é inofensivo; ele atua como um motor para crises de ansiedade, pois o usuário sente-se em um estado permanente de insuficiência.

Siqueira *et al.* (2024) argumentam que a arquitetura das plataformas fomenta uma competição invisível por status subjetivo. A depressão emerge quando o fosso entre o "eu real" e o "eu idealizado" das redes torna-se intransponível. Ferro *et al.* (2025) observam que, mesmo entre estudantes de áreas voltadas à saúde mental, a vulnerabilidade a esses mecanismos é alta, sugerindo que o conhecimento teórico não blindava o indivíduo contra o impacto emocional da rejeição digital ou da invisibilidade algorítmica.

A relação entre o volume de horas de tela e a percepção de solidão revela um dos maiores paradoxos da era da hiperconectividade. O jovem adulto, embora tecnicamente conectado a centenas de redes, frequentemente relata um sentimento de desamparo e desconexão

real. De Castro (2023) aponta que a qualidade do suporte social percebido nas redes sociais é, em muitos casos, superficial, não substituindo a profundidade das interações face a face. O isolamento social subjetivo surge quando a vida digital consome o tempo que seria destinado ao cultivo de vínculos presenciais, gerando um vazio afetivo que a tecnologia tenta, sem sucesso, preencher.

Pesquisas indicam que o número de horas de exposição está diretamente relacionado ao declínio do bem-estar. Para Lorenzon *et al.* (2021), a permanência prolongada no ambiente virtual substitui atividades protetivas da saúde mental, como o lazer offline e o exercício físico. Rondon *et al.* (2021) reforçam que essa tendência foi agravada em períodos de restrição social, quando a tela passou a ser a única janela para o mundo, consolidando hábitos de consumo digital que persistem mesmo após o retorno à normalidade, mantendo o jovem em um estado de "solidão acompanhada".

Caracterização da Dependência Psicológica e Adição Tecnológica

A dependência das redes sociais já é tratada por diversos autores como um desafio de saúde pública comparável a vícios químicos. Trofelli *et al.* (2026) descrevem que a adição digital não se resume ao tempo de uso, mas à perda de controle e à persistência do comportamento apesar das consequências negativas. Sintomas como irritabilidade quando desconectado, negligência com obrigações profissionais e o uso do celular como fuga emocional são indicadores claros de dependência. González-Martinez e Villamar (2022) ressaltam que, no jovem adulto, essa adição compromete a fase de consolidação da carreira e da identidade social.

A economia da atenção baseia-se na quantificação do afeto por meio de likes, comentários e compartilhamentos. Para o jovem adulto de 18 a 30 anos, essas métricas deixam de ser meros números e passam a ser interpretadas como indicadores de valor pessoal. Guimarães (2025) destaca que a necessidade de aprovação externa constante cria uma dependência da validação algorítmica, onde a ausência de engajamento em uma publicação pode ser sentida como uma rejeição social profunda. Essa busca incessante molda a subjetividade, fazendo com que o indivíduo atue para o público em vez de viver para si.

Essa vulnerabilidade é explorada por Dias e Neto (2025), que identificam a "ansiedade de performance" como um sintoma comum nesse grupo. O medo de não ser interessante o suficiente ou de ser ignorado gera um estado de estresse crônico. Franco *et al.* (2025) sugerem que esse estímulo constante à busca por recompensas imediatas altera o sistema de dopamina, tornando as atividades da vida real, que possuem tempos de resposta mais lentos, desinteressantes ou frustrantes, alimentando um ciclo de insatisfação que culmina em episódios depressivos.

Jovino *et al.* (2024) enfatiza que a dependência atinge tanto discentes quanto docentes, criando um ambiente acadêmico e profissional onde a distração é a regra. Rondon *et al.*, (2021) já antecipavam que as emoções desempenham um papel central na ciberdependência, funcionando como um mecanismo de regulação emocional mal adaptado. Quando o indivíduo não consegue lidar com o estresse offline, ele se refugia no mundo digital, onde o controle sobre a narrativa pessoal oferece um alívio temporário, mas que, a longo prazo, aprofunda o abismo psicológico (Viana; Pedro, 2025).

O conceito de Modernidade Líquida, formulado por Zygmunt Bauman, ganhou ampla notoriedade no final da década de 1990, sobretudo após a publicação da obra *Modernidade Líquida*, em 2000, traduzida no Brasil em 2001. A teoria descreve uma sociedade marcada pela instabilidade das relações, pelo imediatismo e pela fragilidade emocional contemporânea. Nesse contexto, as redes sociais potencializam a busca por validação instantânea, favorecendo quadros de ansiedade e depressão em jovens adultos. Ribeiro (2026) enfatiza a cultura das recompensas imediatas, enquanto Santos e Azevedo (2022) relacionam o mal-estar líquido às inseguranças subjetivas atuais.

A subjetividade contemporânea na era digital revela um cenário de profunda fragilidade estrutural, onde a "Modernidade Líquida" atua como o pano de fundo para a construção de identidades voláteis (Da Silva; Ramos, 2025). De acordo com Júnior (2024), a instabilidade das relações sociais é reforçada pelo aprimoramento tecnológico, que impõe ao sujeito uma dificuldade crônica em consolidar sua identidade pessoal. Essa percepção dialoga com as teses levantadas por Haidt (2024), que aponta uma "grande reconfiguração" da experiência humana, onde as interações mediadas por telas substituem o aprendizado social orgânico, resultando em subjetividades fragmentadas e não sólidas.

3. METODOLOGIA

A construção metodológica deste estudo fundamenta-se na estrutura da revisão integrativa da literatura, um método que nas palavras de Alexandre (2021), permite a síntese de múltiplos estudos publicados, proporcionando uma compreensão abrangente e fenomenológica, neste caso, sobre o impacto das redes sociais na

saúde mental de jovens adultos. Diferente de revisões puramente estatísticas, a modalidade integrativa possibilita a inclusão de pesquisas experimentais e não experimentais, o que enriquece a análise crítica e permite a combinação de dados teóricos e empíricos de forma a construir um novo conhecimento sobre o tema (Creswell; Creswell, 2021).

A abordagem adotada é predominantemente qualitativa, pautada na interpretação dos achados científicos não apenas como dados isolados, mas como reflexos das transformações subjetivas e culturais enfrentadas pela geração de 18 a 30 anos na atualidade. Para garantir o rigor técnico e a transparência no processo de seleção das evidências, a pesquisa utilizou as diretrizes do método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). A aplicação desse protocolo é essencial para organizar o fluxo de informação desde a identificação inicial dos registros até a composição da amostra final, assegurando que o percurso metodológico possa ser replicado e que os vieses de seleção sejam minimizados por meio de uma triagem sistemática e auditável (Alexandre, 2021).

O processo iniciou-se com a formulação da pergunta norteadora baseada na estratégia PICO, adaptada para revisões integrativas, visando delimitar a população (jovens adultos), a exposição (uso intensivo de redes sociais) e o desfecho (sintomas de ansiedade e depressão).

O levantamento bibliográfico foi realizado em plataformas consagradas pela comunidade acadêmica, como o Google Acadêmico, a base de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), o Portal de Periódicos da CAPES e PubMed. A escolha

dessas plataformas justifica-se pela abrangência de publicações nacionais e internacionais com rigor científico necessário para sustentar a revisão (Creswell; Creswell, 2021). Para a busca, foram empregados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e termos correlatos, operados por meio de conectores booleanos (*AND* ou *OR*) para refinar os resultados, incluindo termos como: "redes sociais", "saúde mental", "ansiedade", "depressão", "jovens adultos" e "dependência digital". A utilização desses descritores permitiu a interseção entre a tecnologia e o adoecimento psíquico, garantindo que o acervo coletado respondesse diretamente aos objetivos específicos do estudo.

Os critérios de inclusão foram definidos para priorizar a atualidade e a relevância temática. Assim, foram selecionados artigos científicos, dissertações, livros e teses publicados entre os anos de 2020 e 2026, redigidos em língua portuguesa, que abordassem especificamente a faixa etária de 18 a 30 anos, os impactos psicológicos do uso de mídias digitais. Priorizaram-se estudos empíricos e de revisão que apresentassem robustez metodológica.

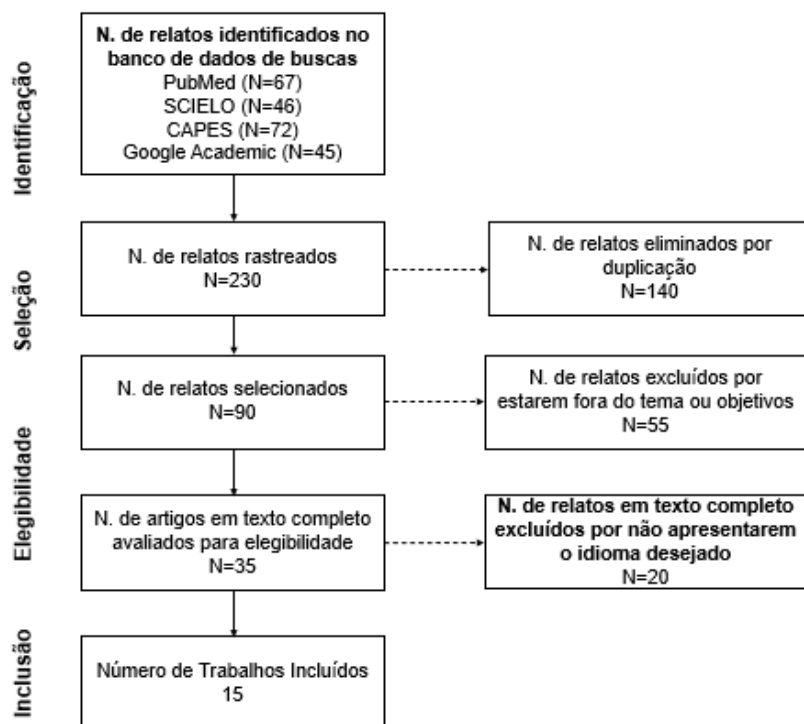
Adotando-se os critérios de exclusão, foram descartados textos incompletos, resumos de eventos sem publicação posterior, artigos duplicados entre as bases, estudos focados exclusivamente em crianças ou idosos e publicações que não estabelecessem uma relação clara entre a faixa etária selecionada, o uso excessivo de mídias digitais e os transtornos de ansiedade ou depressão.

O método de seleção seguiu quatro etapas consecutivas, identificadas no fluxograma PRISMA (Figura 1): identificação nas bases de dados; triagem por meio da leitura de títulos e resumos; elegibilidade através da leitura integral dos textos selecionados e,

por fim, a inclusão de 15 estudos que compuseram a amostra final da análise.

A análise de dados foi conduzida através da técnica de análise de conteúdo de Bardin, adaptada para o contexto da revisão de literatura. Essa técnica consiste em uma organização sistemática do material em categorias temáticas que permitem o desvelamento das unidades de significado presentes nos textos (Creswell; Creswell, 2021). O processo analítico não se limitou à descrição dos resultados dos autores, mas empregou um método crítico para confrontar diferentes perspectivas, identificar lacunas no conhecimento e sintetizar estratégias de enfrentamento para o uso saudável das plataformas.

Figura 1. Fluxo PRISMA de Seleção de Estudos



Fonte: Elaborado pelas autoras.

O percurso metodológico seguiu as diretrizes do PRISMA, assegurando rigor científico, sistematização das evidências e maior

confiabilidade na interpretação dos dados relacionados à ansiedade e depressão em jovens adultos. Da mesma forma outros estudos além dos que compuseram o quadro analítico foram utilizados na discussão, integrando o rigor do protocolo PRISMA com a sensibilidade da análise qualitativa.

A inclusão dos estudos que compõem o quadro analítico permitiu uma transição de dados, abrangendo desde revisões teóricas até estudos de campo recentes, possibilitando uma visão reflexiva e fundamentada sobre o fenômeno da conexão e do desamparo na era digital.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados deste estudo fundamenta-se na síntese das evidências científicas coletadas, as quais revelam uma correlação intrínseca entre a arquitetura das plataformas digitais e a saúde emocional de indivíduos entre 18 e 30 anos. O processo de seleção seguiu o rigor do protocolo PRISMA, resultando em um *corpus* final de 15 estudos que compõem o quadro analítico, e que sustentam as discussões aqui delineadas.

Quadro 1. Quadro analítico com as principais informações dos estudos selecionados, como: autor/ano, objetivo, delineamento metodológicos e principais achados.

Autor/Ano	Objetivo	Delineament o	Principais Achados
------------------	-----------------	-------------------------	---------------------------

Casas : Silva (2025)	Impacto nos transtornos de ansiedade em adultos jovens.	Revisão Integrativa	A arquitetura das redes sociais é desenhada para ser aditiva, piorando quadros prévios.
Lorenzon <i>et al.</i> (2021)	Verificar o impacto das horas de uso	Bibliográfico	O tempo de tela reduz interações presenciais saudáveis.
González-Martinez; Villamar (2022)	Caracterizar a adição digital	Estudo de caso	Uso compulsivo como fuga de problemas reais.
Rossato; Reis (2025)	Impacto em mulheres jovens	Estudo de caso	Redes sociais agravam dismorfia e depressão.
De Castro (2023)	Relação solidão e bem-estar	Estudo de Coorte	Alta conectividade técnica vs. baixa percepção de apoio.
Moura <i>et al.</i> (2024)	Estudar relação entre uso excessivo e saúde mental.	Estudo Transversal	Quanto maior o tempo de tela, maiores os indícios de desequilíbrio emocional e insônia.
Siqueira <i>et al.</i> (2024)	Validação externa	Revisão Integrativa	A falta de curtidas é sentida como rejeição social.
Jovino <i>et al.</i> (2024)	Dependência em discentes	Levantamento de dados/Estudo de caso	Necessidade constante de estar <i>online</i> afeta o foco.
Dias; Neto (2025)	Saúde mental de jovens	Estudo bibliográfico	O FOMO é o principal motor da ansiedade moderna.

Rondon <i>et al.</i> (2021)	Impacto no isolamento	Revisão Sistemática	Redes não substituíram o contato físico na pandemia.
Trofelli <i>et al.</i> (2026)	Desafio à saúde pública	Análise Crítica	A dependência digital exige políticas de saúde.
Felippe; Michelin (2025)	Ansiedade e redes	Revisão Sistemática	Hiperconectividade gera exaustão mental crônica.
Santos; Galvão (2025)	Estudos interdisciplinares	Revisão Sistemática	Tecnologia molda novas formas de sofrimento psíquico.
Ribeiro; Soares (2024)	Práticas de experiência	Relatos e Estudo de Casos	A terapia é eficaz na redução do tempo de tela.
Matos; Godinho (2024)	Influência excessiva	Revisão Sistemática	Correlação direta entre tempo de uso e tristeza.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Foram construídos três categorias temáticas: 1) impactos emocionais do uso excessivo das redes sociais; 2) validação e comparação digital; 3) o paradoxo: conectividade vs. isolamento real.

4.1. Impactos Emocionais do Uso Excessivo das Redes Sociais

Os achados indicam que a exposição prolongada a plataformas digitais gera um desgaste emocional silencioso. Ferro *et al.* (2025) observaram que mesmo estudantes de Psicologia, teoricamente preparados, apresentam vulnerabilidade a esse fenômeno. Tal constatação desfaz a crença de que o conhecimento acadêmico

imuniza contra os efeitos da hiperconectividade. A ansiedade digital manifesta-se como agitação permanente, ao passo que a depressão emerge do vazio sentido após o desligamento das telas.

A comparação social ascendente, conforme argumenta Da Rosa (2025), potencializa sentimentos de inadequação diante de perfis idealizados. Diferentemente do que ocorre em interações presenciais, o ambiente digital oferece parâmetros distorcidos de felicidade e sucesso. Essa distorção atua como um catalisador de crises, pois o jovem adulto mede sua realidade por recortes artificiais. De Castro (2023) afirma que o alívio temporário proporcionado pelas redes acaba aprofundando o mal-estar.

Santos e Galvão (2025) destacam que o uso excessivo compromete a regulação emocional, reduzindo a tolerância a frustrações cotidianas. Enquanto as plataformas oferecem recompensas imediatas, a vida real exige espera e esforço. Esse descompasso gera impaciência crônica e irritabilidade, sintomas frequentemente confundidos com traços de personalidade. Noronha *et al.* (2024) acrescentam que a cultura brasileira de superexposição intensifica esses quadros, especialmente entre jovens urbanos.

Da Rosa (2025) verificou que o tempo de tela superior a cinco horas diárias correlaciona-se diretamente com indicadores de desesperança. Contudo, essa relação não é linear: alguns indivíduos resistem melhor devido a suporte social *offline* robusto. Tal nuance indica que o dano emocional não decorre apenas da quantidade de exposição, mas da ausência de vínculos presenciais significativos. Dessa forma, o isolamento subjetivo é o verdadeiro fator de risco.

Há, portanto, um paradoxo: quanto mais conectado tecnicamente, mais solitário afetivamente o jovem se sente. Pereira (2024) identificou que o medo de perder experiências (FOMO) atua como motor da ansiedade, prendendo o usuário em um ciclo vicioso de verificação compulsiva. Romper esse ciclo exige reconhecimento do problema, nem sempre evidente para quem está imerso na dinâmica digital.

No entanto, a busca por curtidas e comentários transcende a mera interação, transformando-se em métrica de valor pessoal. Rondon *et al.* (2021) notaram que, durante o isolamento pandêmico, essa dependência se consolidou, pois a tela tornou-se a única janela para o reconhecimento social. O retorno à normalidade não reverteu o hábito; ao contrário, perpetuou a necessidade de validação algorítmica. Siqueira *et al.* (2024) chamam atenção para o fato de que a ausência de engajamento é sentida como rejeição explícita.

Tal fenômeno não se limita a adolescentes. Jovinos *et al.* (2024) demonstraram que docentes e discentes do ensino superior compartilham da mesma compulsão por aprovação virtual. Essa disseminação etária sugere que a arquitetura das plataformas explora vulnerabilidades humanas universais, não restritas a uma fase do desenvolvimento. Marques (2025) acrescenta que o Facebook, embora mais antigo, ainda alimenta a comparação social por meio de grupos e páginas de estilos de vida inalcançáveis.

No que tange ao primeiro objetivo, que busca identificar os mecanismos psicológicos desencadeadores de crises, os achados indicam que a comparação social ascendente é o principal vetor de adoecimento. A literatura demonstra que jovens adultos avaliam sua própria realidade a partir de recortes idealizados de terceiros, o que

gera sentimentos de inferioridade e autocrítica. Essa dinâmica fragiliza a autoestima e atua como um gatilho direto para episódios de ansiedade, pois o indivíduo sente-se em uma busca constante por um padrão de vida e estética inalcançável (Rossato; Reis, 2025).

Quanto à relação entre o número de horas de exposição e o isolamento social subjetivo, os resultados apontam para o "paradoxo da hiperconectividade". Estudos revelam que, embora o jovem passe mais tempo conectado tecnologicamente, a qualidade dos vínculos afetivos presenciais declina, resultando em uma profunda sensação de solidão (De Castro, 2023). O uso prolongado, muitas vezes superior a cinco horas diárias, substitui atividades protetivas como o sono e a interação física, consolidando um isolamento que favorece o surgimento de sintomas depressivos (Lorenzon *et al.*, 2021).

As estratégias de mitigação sugeridas pela literatura focam no letramento digital e na higiene ciberespacial. Especialistas defendem a importância do uso consciente e da curadoria de conteúdo como formas de reduzir o estresse digital (Mesquita; Leite, Barros, 2025). A promoção da saúde mental nesse contexto exige intervenções que incentivem o desligamento programado e o fortalecimento de competências socioemocionais offline (Ribeiro; Soares, 2024). Com isso posto esquematizou-se no quadro 1, é possível visualizar informações sobre os estudos selecionados, tais como autor/ ano, objetivo, delineamento metodológico e principais achados.

4.2. Validação Social e Comparação Digital

As transformações tecnológicas contemporâneas reconfiguraram as dimensões sociais, econômicas e culturais, consolidando as redes

sociais como espaços centrais de interação interpessoal (Casas; Da Silva, 2025). Nesse contexto, jovens adultos passaram a utilizar essas plataformas de forma contínua em atividades acadêmicas, profissionais e sociais (Júnior, 2024; Santos; Galvão, 2025). As mídias digitais também se estabeleceram como instrumentos de entretenimento, construção identitária e integração social baseada em interesses compartilhados (Andrade; Flores, 2025; Guimarães, 2025).

No âmbito das interações digitais, o Instagram destaca-se pelo compartilhamento de fotos e vídeos, utilizando recursos que ampliam o engajamento dos usuários, como *stories* e *reels* (Dal Correa; Muner, 2022; Siqueira *et al.*, 2024). O Facebook permanece relevante na circulação de conteúdos e na formação de comunidades virtuais (Marques, 2025). O WhatsApp consolidou-se como ferramenta de comunicação instantânea para interações pessoais e profissionais (Ribeiro; Soares, 2024). Em paralelo, o TikTok expandiu-se pela praticidade na produção de vídeos curtos, enquanto o LinkedIn mantém foco no desenvolvimento acadêmico e profissional (Viana; Pedro, 2025; Andrade; Flores, 2025).

Entretanto, a presença constante das redes sociais também está associada a impactos negativos sobre a saúde mental. Estudos recentes relacionam o uso excessivo dessas plataformas ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima, principalmente entre jovens adultos e estudantes (Ferro *et al.*, 2025; Felipe; Michelon, 2025; Leal; Araújo; Mendonça, 2025). A comparação social contínua e a busca por validação digital favorecem sentimentos de inadequação, insegurança emocional e fragilidade subjetiva.

As redes sociais operam como importantes mecanismos de conexão, permitindo a formação e manutenção de vínculos sociais e profissionais (Souza, 2024). A rapidez na troca de informações e a praticidade no acesso aos conteúdos tornaram essas plataformas parte significativa da rotina contemporânea (Júnior, 2024; Pereira, 2024). Contudo, a hiperconectividade ampliou a dificuldade de desconexão cotidiana, favorecendo dependência digital e alterações nas relações presenciais (Casas; Da Silva, 2025; De Lemos, 2019).

A comparação social constitui um dos principais fatores associados ao sofrimento psíquico no ambiente digital. Viana e Pedro (2025) afirmam que muitos usuários passam a avaliar suas experiências a partir de padrões idealizados exibidos nas plataformas. Rossato e Reis (2025) acrescentam que a pressão estética e a necessidade de exposição constante favorecem sentimentos de inadequação e frustração. Nesse contexto, a ansiedade relaciona-se à busca contínua por aceitação virtual, enquanto a depressão associa-se ao desgaste emocional provocado por expectativas irreais.

Outro aspecto relevante refere-se à dependência emocional vinculada às métricas de engajamento digital. Curtidas, comentários e visualizações funcionam como mecanismos de reforço psicológico que estimulam comportamentos compulsivos e a necessidade constante de aprovação social (Siqueira *et al.*, 2024). No contexto brasileiro, Noronha *et al.* (2024) observam que a cultura da superexposição intensifica sentimentos de ansiedade, principalmente relacionados ao medo de exclusão social e à ausência de reconhecimento virtual.

A exposição excessiva nas redes sociais também modificou a percepção sobre privacidade e identidade. Muitos jovens passaram a

compartilhar aspectos íntimos da vida cotidiana em busca de reconhecimento e pertencimento social. Dias e Neto (2025) destacam que, embora as plataformas permitam novas formas de expressão, elas também favorecem a padronização de comportamentos e subjetividades. Assim, a adaptação constante aos padrões digitais pode comprometer a autonomia emocional e favorecer processos de adoecimento psíquico.

4.3. O Paradoxo: Conectividade Vs. Isolamento Real

A relação entre tempo de tela e isolamento subjetivo tem sido amplamente discutida na literatura recente. De Castro (2023) afirma que o uso excessivo das redes sociais reduz a profundidade das interações interpessoais, uma vez que as trocas digitais não substituem completamente a convivência presencial. Lorenzon *et al.* (2021) complementam que a superficialidade das relações virtuais contribui para sentimentos de solidão e desconexão emocional. Assim, muitos jovens experimentam isolamento mesmo permanecendo constantemente conectados às plataformas digitais.

O uso problemático das redes sociais apresenta características semelhantes às observadas em comportamentos aditivos. Marques (2025) descreve sintomas como irritabilidade, dificuldade de controle e desconforto diante da ausência de conexão. Trofelli *et al.* (2026) também relacionam o uso compulsivo das plataformas a alterações no sono, ansiedade e fadiga emocional. Esses fatores aproximam a dependência digital dos transtornos psíquicos reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde, especialmente nos casos associados à depressão.

A teoria psicossocial de Erik Erikson contribui para compreender os impactos desse fenômeno entre jovens adultos. Segundo Erikson (1976) apud De Almeida e Pinto (2025), a fase da juventude é marcada pela busca de intimidade e consolidação de vínculos afetivos. Entretanto, o predomínio das relações digitais pode dificultar a construção de conexões interpessoais profundas. Nesse cenário, as redes sociais frequentemente oferecem uma sensação limitada de pertencimento, favorecendo insegurança emocional e intensificando experiências de isolamento subjetivo.

Casas e Da Silva (2025) argumentam que a comparação ascendente nas redes não é um efeito colateral, mas um mecanismo intencional de engajamento. Quanto mais o usuário se sente insuficiente, mais tempo permanece online tentando reparar essa insuficiência. Esse ciclo favorece o adoecimento psíquico, especialmente entre jovens adultos em fase de consolidação da identidade. Dias e Neto (2025) relacionam esse processo ao medo crônico de exclusão, denominado ansiedade de performance digital.

Ferro *et al.* (2025), novamente, trazem um contraponto importante: alguns estudantes de Psicologia conseguem relativizar as métricas, mas sucumbem à pressão estética imposta por influenciadores. Tal diferença indica que a aparência física, mais do que o desempenho acadêmico, é o principal gatilho da comparação danosa. Rossato e Reis (2025) confirmam esse achado ao estudar mulheres jovens, grupo particularmente exposto à dismorfia corporal induzida por filtros e edições.

Trofelli *et al.* (2026) propõem que a validação externa atua como uma droga comportamental, ativando circuitos de recompensa semelhantes aos de substâncias químicas. A cada notificação, uma

pequena descarga de prazer; na ausência dela, abstinência disfarçada de tédio. Santos e Galvão (2025) reforçam que as ciências humanas precisam incorporar esse entendimento para intervir eficazmente. A saída, sugerem, não é a rejeição total das redes, mas o cultivo de uma relação crítica com elas.

A dependência digital é compreendida por González-Martinez e Villamar (2022) como um processo em que o ambiente virtual deixa de funcionar apenas como ferramenta e passa a ocupar posição central na vida cotidiana. Sintomas como compulsão, ansiedade diante da desconexão e uso excessivo das plataformas são frequentemente identificados em jovens adultos. Trofelli *et al.* (2026) destacam que os mecanismos de recompensa das redes sociais estimulam comportamentos repetitivos, reforçados pela liberação constante de estímulos associados às notificações e interações digitais.

Embora as redes sociais possam favorecer apoio emocional e compartilhamento de experiências, seu uso desregulado está associado a impactos negativos sobre a saúde mental (Borges *et al.*, 2025). Zócoli (2023) observa que a exposição contínua às plataformas pode aumentar níveis de inquietação, agitação e preocupação excessiva. Nesse sentido, a literatura enfatiza a necessidade de equilíbrio entre conectividade e preservação emocional, considerando que o uso excessivo das mídias digitais pode comprometer significativamente o bem-estar psicológico de jovens adultos.

Entre as estratégias de mitigação, Souza e Da Cunha (2019) propõem o desenvolvimento da chamada “higiene digital”, baseada na definição de limites para o uso das plataformas e em períodos

regulares de desconexão. Ribeiro e Soares (2024) argumentam que essas medidas devem ser acompanhadas pelo fortalecimento da subjetividade e da autoestima. Assim, o acompanhamento psicológico torna-se essencial para auxiliar o indivíduo a diferenciar sua identidade pessoal das métricas de validação presentes no ambiente digital.

A atuação do psicólogo no contexto da dependência digital exige compreensão das relações entre subjetividade, comportamento e dinâmica algorítmica. Guimarães (2025) destaca que a clínica contemporânea precisa incorporar o impacto das redes sociais na construção da identidade e na saúde mental dos pacientes. De Castro (2023) observa que o uso compulsivo das plataformas frequentemente funciona como mecanismo de fuga emocional. Dessa forma, o processo terapêutico busca fortalecer a autorregulação emocional e estimular formas mais saudáveis de interação social.

Ribeiro e Soares (2024) ressaltam que o fortalecimento de vínculos presenciais constitui um dos principais objetivos das intervenções clínicas relacionadas ao sofrimento digital. O acompanhamento psicológico auxilia o jovem adulto a reconstruir sua autoestima sem depender exclusivamente das métricas de engajamento virtual (Siqueira *et al.*, 2024). Nesse processo, o resgate de experiências offline, da convivência interpessoal e do equilíbrio emocional contribui para reduzir os impactos negativos associados ao uso excessivo das redes sociais e favorecer maior qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu perceber que o uso intensivo das redes sociais está diretamente relacionado ao agravamento de sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos entre 18 e 30 anos. A revisão integrativa permitiu identificar que mecanismos como comparação social, necessidade de validação externa, hiperconectividade e exposição constante a padrões idealizados contribuem significativamente para o sofrimento psíquico contemporâneo. Nesse contexto, as plataformas digitais deixaram de atuar apenas como ferramentas de interação e passaram a influenciar a construção da subjetividade e da autoestima.

Conclui-se que os principais mecanismos psicológicos associados ao adoecimento mental envolvem sentimentos de inadequação, insegurança emocional, medo de exclusão social e dependência de reconhecimento virtual. A dinâmica das curtidas, comentários e métricas de engajamento favorece processos de vulnerabilidade emocional e reforça padrões compulsivos de comportamento. Foi possível observar a relação consistente entre o aumento do tempo de exposição digital e o isolamento social subjetivo. Embora os jovens permaneçam constantemente conectados, muitos apresentam dificuldades na construção de vínculos presenciais profundos, resultando em sentimentos de solidão, esgotamento emocional e fragilidade afetiva.

Os estudos analisados permitiram verificar a dependência digital como um comportamento aditivo associado à perda de controle, irritabilidade e prejuízos sociais, acadêmicos e emocionais. Como estratégias de mitigação, destacaram-se práticas de higiene digital, acompanhamento psicológico, fortalecimento de vínculos presenciais e promoção da autorregulação emocional. Conclui-se enfim, que a integração saudável da tecnologia depende do

equilíbrio entre conectividade, saúde mental e consciência crítica sobre o uso das plataformas digitais.

Apesar do alcance dos objetivos, este estudo apresenta limitações. A restrição a publicações em língua portuguesa reduziu a abrangência dos achados, bem como a predominância de revisões e estudos transversais na amostra final limitou a capacidade de estabelecer relações causais robustas entre o uso de redes sociais e o adoecimento psíquico. Assim, sugere-se pesquisas futuras longitudinais para acompanhar a trajetória de jovens adultos ao longo do tempo, captando variações conforme padrões de uso digital, bem como estudos com amostras em outros contextos geográficos e culturais. Por fim, investigações empíricas de intervenção podem testar programas de higiene digital, oferecendo subsídios mais concretos para políticas públicas e profissionais de saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, Agripa Faria. **Metodologia científica:** princípios e fundamentos. 3ª ed. São Paulo: Blucher Editora, 2021.

BUSS, Paulo Marchiori *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020. Disponível em <https://www.scielo.org/pdf/csc/v25n12/1413-8123-csc-25-12-4723.pdf>. Acesso em 02 abr. 2026.

CASAS, Emilio Flores; DA SILVA, Robson Gracie Almeida. Impacto das Redes Sociais nos Transtornos de Ansiedade em Adultos Jovens: Uma Revisão Integrativa. **Revista Elevate**, v. 1, n. 1, 2025. Disponível

em <https://revistaelevate.com.br/index.php/ojs/article/view/42>. Acesso 22 mar. 2026.

CRESWELL, John W; CRESWELL, J. David. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.

DAL CORREA, Emanuely Morais; MUNER, Luana Comito. SAÚDE MENTAL. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 3, p. 23-34, 2022. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/518>.

DA ROSA, Erica Letícia. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 9, p. 3260-3267, 2025. Disponível em <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/21183/12929/5892>. Acesso em 10 abr. 2026.

DE CASTRO, Patrícia Gonçalves. **Relação Entre o uso das Redes Sociais e o Bem-Estar Psicológico, o Suporte Social e a Solidão em Jovens Adultos**. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa (Portugal), 2023. Disponível em <https://search.proquest.com/openview/0e1d6d00302af621121a6a8f5fed41d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 23 mar. 2026.

DIAS, Rafaela Fernandes Santos; NETO, Alberto Lopo Montalvão. Impactos das redes sociais na saúde mental de jovens: um estudo bibliográfico. **Revista Transmutare**, v. 10, 2025. Disponível em <http://revistas.utfpr.edu.br/rtr/article/view/20013>. Acesso em 28 mar. 2026.

FELIPPE, Augusto Maia; MICHELON, Leandro José. Ansiedade Digital: Efeitos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens. **ARACÊ**, v. 7, n. 6, p. 32928-32941, 2025. Disponível em <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/5962>.

Acesso em 20 mar. 2026.

FERRO, Luiz Roberto Marquezi *et al.* A RELAÇÃO ENTRE REDES SOCIAIS, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA. **ARACÊ**, v. 7, n. 10, p. e9097-e9097, 2025. Disponível em <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/9097>.

Acesso em 19 mar. 2026.

FRANCO, Giovanna Gonçalves *et al.* O impacto do uso excessivo de redes sociais no estímulo a depressão e ansiedade. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, v. 23, n. 12, p. e12769-e12769, 2025. Disponível em

<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/12769>. Acesso em 14 mar. 2026.

GONZÁLEZ-MARTINEZ, E.; VILLAMAR, N. Vício em redes sociais em jovens de Guayaquil, Equador. **Revista Mídia E Cotidiano**, v. 16, n. 2, p. 239-258, 2022. Disponível em

<https://pdfs.semanticscholar.org/8390/0babade028a79db88f1e5178a2a33386461e.pdf>. Acesso em 11 mar. 2026.

GUIMARÃES, Isabely Santiago. A SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL: Desafios da psicologia e o impacto das tecnologias no bem-estar da população brasileira. **Revista Lampiar**, v. 4, n. 01, 2025. Disponível em <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/LAMP/article/view/7010>.

Acesso em 21 mar. 2026.

Haidt, Jonathan. **A geração ansiosa:** Como a Grande Reconfiguração da Infância Está a Provocar uma Epidemia de Doença Mental. Alfragide: Publicações D. Quixote, 2024.

Jovino, Ana Rívia Silva *et al.* Dependência digital entre discentes e docentes: uma revisão de literatura para a elaboração de um material educativo. **Revista Interagir**, n. 126, p. 44-49, 2024.

Disponível em

<https://periodicos.unichristus.edu.br/interagir/article/view/5592>.

Acesso em 15 mar. 2026.

Júnior, Wladimir Pereira Courte *et al.* Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 4181-4196, 2024.

Disponível em <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4064>.

Acesso em 12 mai. 2026.

De Lemos, Carolina Franco Rosa Costa. **Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental.** 2019.

Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Lisboa (Portugal). Disponível em

<https://www.proquest.com/openview/32cd9f337af3817ca7510e52c2449e5e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 5 abr.

2026.

Lorenzon, Ana Júlia Guimarães *et al.* Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica.

Disciplinarum Scientia| Saúde, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021. Disponível em

em

<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874>. Acesso em 13 mar. 2026.

MARQUES, Janote Pires. Utilização de redes sociais e sua influência na saúde mental de adolescentes. **Revista Educação & Ensino**, v. 9, n. 1, 2025. Disponível em <https://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revista-educacao-e-ensino/article/view/822>. Acesso em 29 mar. 2026.

MATOS, Kelvym Alves; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista foco**, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024. Disponível em <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em 06 mar. 2026.

MESQUITA, Thaianne Rodrigues; LEITE, Jovina Cristina Soares; BARROS, Brenda Lícia Xavier Pantoja. Geração Z e dependência tecnológica: evidências psicológicas sobre prejuízos à saúde mental. **REVISTA DELOS**, v. 18, n. 74, p. e7678-e7678, 2025. Disponível em <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/7678>. Acesso em 21 abr. 2026.

MOURA, Armando da Silva *et al.* A Relação Entre o Uso Excessivo de Redes Sociais e a Saúde Mental dos Jovens. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 7, p. 2602-2611, 2024. Disponível em <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2711>. Acesso em 29 mar. 2026.

NORONHA, Jéssica Fernanda Mateus *et al.* AVALIANDO O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS NO BRASIL: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.

Revista Foco, v. 17, n. 11, 2024. Disponível em <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6278>. Acesso em 10 mar. 2026.

PEREIRA, Laura Isabel Gonçalves de Carvalho. **Redes Sociais e ansiedade nos adolescentes**. 2024. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Beira Interior, Covilhã, 2024. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/entities/publication/3687ce5d-91a1-4531-8f77-e7928988b366>. Acesso em: 15 abr. 2026.

RIBEIRO, Daniel Fernando; SOARES, Adriano Mesquita. **Ciências da saúde: conceitos, práticas e relatos de experiência**. Ponta Grossa: Aya, 2024.

RONDON, Maria Clara de Sales *et al.* O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e5310413747-e5310413747, 2021. Disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13747>. Acesso em 26 mar. 2026.

ROSSATO, Roberta Leandrini; REIS, Márcia Cristina dos. OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES JOVENS: UMA ANÁLISE SOBRE PRESSÃO ESTÉTICA, CYBERBULLYING E DEPENDÊNCIA DIGITAL. **REVISTA FOCO**, v. 18, n. 12, p. e11144-e11144, 2025. Disponível em <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/11144>. Acesso em 17 mar. 2026.

SANTOS, Ednan Galvão; GALVÃO, Karine Chaves Pereira. **Ciências humanas e sociedade: estudos interdisciplinares**. Ponta Grossa: Aya,

2025.

SIQUEIRA, Lowhana Farias *et al.* O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024. Disponível em <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3893>. Acesso em 13 mar. 2026.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mónica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura: una revisión sistemática de la literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. Disponível em <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em 19 mar. 2026.

SOUZA, Karoline Costa de. **Acesso aos serviços de saúde mental na Amazônia brasileira: uma revisão de escopo**. 2024. 82 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal do Amazonas, Universidade do Estado do Pará, Manaus (AM), 2024. Disponível em https://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/10382/6/DISS_KarolineSouza_PPGENF. Acesso em 22 abr. 2026.

TROFELLI, Thiago Inocêncio *et al.* DEPENDÊNCIA DIGITAL, O NOVO DESAFIO A SAÚDE PÚBLICA NO BRASIL. **Revista Tópicos**, v. 4, n. 30, p. 1-28, 2026. Disponível em <https://revistatopicos.com.br/artigos/dependencia-digital-o-novo-desafio-a-saude-publica-no-brasil>. Acesso em 10 mar. 2026.

VIANA, Helena Brandão; PEDRO, Ana Isabel Ricardo Gonçalves. Dependência digital: uma visão de pesquisas em diferentes

contextos socioculturais. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 9, p. e17846-e17846, 2025. Disponível em <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/17846>. Acesso em 04 mar. 2026.

¹ Discente do Curso Superior de Psicologia do Centro Universitário FAMETRO. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Psicologia do Centro Universitário FAMETRO. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Orientadora, Doutoranda e Mestre em Psicologia (UFAM), Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAMETRO. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)