

SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES NO CONTEXTO PÓS- PANDEMIA: IMPACTOS DO ESTILO DE VIDA DIGITAL E DO ISOLAMENTO SOCIAL

**ADOLESCENT MENTAL HEALTH IN THE POST-PANDEMIC CONTEXT:
IMPACTS OF DIGITAL LIFESTYLE AND SOCIAL ISOLATION**

Ciências da Saúde • 23/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790131324](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790131324)

Raquel Oliveira Santos¹

Pâmela Macedo Marques Gomes²

Gabriel Oliveira Macedo³

Gabriel Parisotto⁴

Marianna Correia Fortes⁵

Priscila Dama de Oliveira Lima⁶

Vanessa Xaud Wanderley⁷

Vitória Esterfannya Cavalcante Gurgel⁸

Vittória Maria Acordi Bacarim⁹

RESUMO

A saúde mental de adolescentes no contexto pós-pandemia constitui uma questão relevante de saúde pública diante das mudanças nas interações sociais e da intensificação do uso de tecnologias digitais. Este estudo objetiva analisar os impactos do estilo de vida digital e do isolamento social sobre a saúde mental de adolescentes, identificando fatores associados e suas principais repercussões. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em bases de dados selecionadas mediante critérios de inclusão e exclusão. As evidências apontam que o uso excessivo de tecnologias digitais, a exposição prolongada às redes sociais e o isolamento social estão associados a sintomas de ansiedade e depressão, alterações do sono, solidão e prejuízos ao bem-estar psicológico. Em contrapartida, o uso equilibrado das tecnologias e o fortalecimento dos vínculos sociais apresentam potencial protetivo. Conclui-se que compreender esses fatores pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental direcionadas aos adolescentes.

Palavras-chave: Saúde do Adolescente; Saúde Mental; Isolamento Social; Mídias Sociais; Tecnologia Digital.

ABSTRACT

Adolescent mental health in the post-pandemic context represents a relevant public health issue due to changes in social interactions and the increased use of digital technologies. This study aims to analyze the impacts of digital lifestyle and social isolation on adolescent mental health, identifying associated factors and their main repercussions. This is an integrative literature review conducted in selected databases according to predefined inclusion and exclusion criteria. Evidence indicates that excessive use of digital technologies, prolonged exposure to social media, and social

isolation are associated with symptoms of anxiety and depression, sleep disturbances, loneliness, and impaired psychological well-being. Conversely, balanced use of technologies and strengthened social bonds may have a protective effect. It is concluded that understanding these factors may contribute to the development of prevention and mental health promotion strategies aimed at adolescents.

Keywords: Adolescent Health; Mental Health; Social Isolation; Social Media; Digital Technology.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma etapa marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, durante a qual são desenvolvidos comportamentos, habilidades socioemocionais e padrões de relacionamento capazes de repercutir na saúde ao longo da vida. Nesse período, diferentes fatores individuais, familiares e sociais podem aumentar a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. Estima-se que aproximadamente um em cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos apresente algum transtorno mental, destacando-se a ansiedade e a depressão entre as principais causas de adoecimento e incapacidade nessa população (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2025).

A pandemia de COVID-19 acrescentou novos desafios a esse cenário ao modificar de maneira abrupta as formas de convivência, educação, lazer e comunicação. As medidas de distanciamento social, a interrupção temporária das atividades escolares presenciais e a redução do contato com grupos de convivência contribuíram para alterações importantes na rotina dos adolescentes. Simultaneamente, os recursos digitais passaram a ocupar espaço

ainda maior nas atividades cotidianas, sendo utilizados para educação, entretenimento, comunicação e manutenção das relações sociais. Essas transformações ampliaram as discussões acerca das repercussões do isolamento e das experiências vivenciadas nos ambientes digitais sobre o bem-estar psicológico dessa população (VINER et al., 2022; MARCIANO et al., 2022).

No período pós-pandemia, parte dessas mudanças comportamentais permaneceu incorporada ao cotidiano, especialmente no que se refere ao uso de dispositivos eletrônicos e redes sociais. Embora as tecnologias digitais possam favorecer a comunicação, o acesso à informação e a manutenção de vínculos, determinados padrões de utilização têm sido relacionados a repercussões na saúde mental dos adolescentes. Fassi et al. (2024), em revisão sistemática e metanálise envolvendo mais de um milhão de adolescentes, observaram que o maior uso de mídias sociais esteve associado a níveis mais elevados de sintomas internalizantes, como ansiedade e depressão. Os autores, contudo, ressaltam a heterogeneidade dos resultados e a importância de considerar as características individuais e as diferentes formas de utilização dessas plataformas.

Nesse contexto, o isolamento social também merece atenção, uma vez que a qualidade das relações familiares, escolares e comunitárias constitui importante determinante da saúde mental durante a adolescência. A redução das interações sociais pode favorecer sentimentos de solidão e retraimento, enquanto ambientes familiares, escolares e comunitários acolhedores podem exercer função protetora. A Organização Mundial da Saúde destaca que isolamento, relações interpessoais, exposição às mídias e características do ambiente doméstico estão entre os fatores

capazes de influenciar o bem-estar psicológico de adolescentes (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2025).

A relação entre estilo de vida digital, isolamento social e saúde mental, contudo, apresenta caráter complexo e multifatorial. O ambiente digital não deve ser compreendido exclusivamente como fator de risco, uma vez que seus efeitos podem variar conforme o tempo e a finalidade de uso, o conteúdo acessado, as experiências de interação e as características individuais dos adolescentes. Da mesma forma, as consequências do isolamento podem apresentar diferentes intensidades de acordo com a disponibilidade de apoio familiar e social. Dessa maneira, torna-se relevante investigar como as mudanças consolidadas após a pandemia se relacionam com manifestações de ansiedade, depressão, solidão, alterações do sono e outros indicadores de bem-estar psicológico.

Diante desse cenário, questiona-se: quais impactos do estilo de vida digital e do isolamento social sobre a saúde mental de adolescentes têm sido evidenciados no contexto pós-pandemia? A investigação mostra-se relevante diante da permanência das tecnologias digitais no cotidiano juvenil e da necessidade de compreender fatores potencialmente associados ao sofrimento psíquico nessa fase do desenvolvimento. A sistematização dessas evidências pode contribuir para o planejamento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental nos contextos familiar, escolar, comunitário e assistencial, além de auxiliar na identificação de fatores de risco e proteção passíveis de intervenção.

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do estilo de vida digital e do isolamento social sobre a saúde mental de adolescentes no contexto pós-pandemia, identificando os principais

fatores associados e as estratégias de promoção da saúde mental descritas na literatura.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Saúde Mental na Adolescência e Contexto Pós-Pandemia

A adolescência corresponde a um período de desenvolvimento caracterizado por mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais que influenciam a construção da identidade, a autonomia e as relações interpessoais. Nessa etapa, a saúde mental está relacionada não apenas às características individuais, mas também às experiências estabelecidas nos ambientes familiar, escolar e comunitário. A presença de relações sociais satisfatórias e de redes de apoio pode contribuir para o desenvolvimento emocional, enquanto situações de estresse, conflitos interpessoais, solidão e alterações significativas na rotina podem aumentar a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico (ORBEN; TOMOVA; BLAKEMORE, 2020).

A pandemia de COVID-19 representou uma importante ruptura nesses diferentes contextos de desenvolvimento. O fechamento temporário das instituições de ensino, as restrições à circulação, o distanciamento físico e as mudanças na dinâmica familiar alteraram atividades essenciais da rotina dos adolescentes. Evidências produzidas a partir da comparação entre períodos anteriores e posteriores ao início da pandemia apontaram deterioração de diferentes indicadores de saúde mental entre crianças, adolescentes e jovens, com aumento de sintomas depressivos, ansiedade, sofrimento psicológico e solidão (KAUHANEN et al., 2023).

Além dos efeitos imediatos do período de emergência sanitária, a experiência pandêmica trouxe mudanças nas formas de interação, estudo, lazer e utilização das tecnologias. Em estudo realizado por Samji et al. (2022), os autores destacaram que as repercussões psicológicas entre crianças e adolescentes durante a pandemia estiveram relacionadas a diferentes fatores pessoais e contextuais, incluindo alterações nas rotinas cotidianas, distanciamento físico, interrupção das atividades escolares e mudanças nas relações familiares e sociais. Dessa forma, os efeitos sobre a saúde mental devem ser compreendidos a partir da interação entre diferentes fatores individuais e ambientais, evitando atribuir o sofrimento psicológico a uma única experiência ou comportamento.

A compreensão desse cenário permanece relevante no período pós-pandemia, especialmente porque algumas transformações ocorridas durante a crise sanitária passaram a integrar o cotidiano juvenil. Entre elas, destaca-se a maior presença das tecnologias digitais nas atividades de comunicação, entretenimento, educação e socialização. Da Costa et al. (2025), ao compararem o tempo de tela entre adolescentes brasileiros antes e após a pandemia, identificaram maior exposição no período pós-pandêmico, sobretudo em atividades de estudo, visualização de vídeos e jogos. Nesse contexto, experiências de solidão, redução do convívio presencial e mudanças nas relações interpessoais também reforçaram a necessidade de investigar fatores que podem comprometer ou proteger o bem-estar emocional dos adolescentes.

2.2. Estilo de Vida Digital e Repercussões na Saúde Mental dos Adolescentes

A utilização de smartphones, redes sociais, jogos digitais e plataformas de comunicação tornou-se parte significativa da vida cotidiana dos adolescentes. Esses recursos possibilitam acesso à informação, entretenimento, aprendizagem e interação social, além de favorecerem a manutenção de vínculos independentemente da distância física. Durante a pandemia, sua importância tornou-se ainda mais evidente, uma vez que os meios digitais assumiram papel central na continuidade das atividades escolares e na comunicação com amigos e familiares (MARCIANO et al., 2022).

Entretanto, a relação entre tecnologias digitais e saúde mental apresenta características complexas. O impacto dessas ferramentas depende de aspectos como frequência, duração, finalidade e contexto de utilização, bem como das experiências vivenciadas nas plataformas. Assim, a análise do estilo de vida digital ultrapassa a simples contabilização do tempo de tela e envolve fatores relacionados à maneira como o adolescente utiliza e interage com os ambientes digitais.

Ahmed et al. (2024), em revisão sistemática com metanálises envolvendo mais de um milhão de participantes, identificaram associações entre o uso de mídias sociais e sintomas de depressão e ansiedade. Os autores observaram que o uso problemático dessas plataformas apresentou associações mais expressivas com depressão e ansiedade, além de estar relacionado a problemas de sono e menor bem-estar. Entretanto, a elevada heterogeneidade entre os estudos evidencia a complexidade dessa relação e indica a necessidade de considerar diferentes padrões de uso e características dos indivíduos na compreensão das repercussões das mídias sociais sobre a saúde mental.

Nessa mesma perspectiva, Shannon et al. (2022), em revisão sistemática e metanálise com 18 estudos e 9.269 participantes, identificaram associações significativas entre o uso problemático de mídias sociais e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes e adultos jovens. Entre os desfechos avaliados, a ansiedade apresentou a associação mais expressiva. Esses achados evidenciam que as repercussões das mídias sociais sobre a saúde mental também estão relacionadas aos padrões de utilização dessas plataformas, reforçando a importância de estratégias voltadas ao uso equilibrado e à promoção da saúde mental (SHANNON et al., 2022).

Além dos possíveis riscos, as tecnologias digitais também podem funcionar como instrumentos de suporte à saúde mental. Intervenções psicológicas realizadas de maneira remota ganharam maior espaço após o início da pandemia. Fischer-Grote et al. (2024), em revisão sistemática e metanálise, analisaram intervenções online e remotas destinadas a crianças, adolescentes e adultos jovens, identificando resultados promissores especialmente para sintomas de ansiedade e depressão e para o funcionamento social. Esses achados evidenciam o potencial das tecnologias digitais como ferramentas complementares para o cuidado em saúde mental (FISCHER-GROTE et al., 2024).

Portanto, a compreensão do estilo de vida digital exige uma perspectiva equilibrada. A presença das tecnologias no cotidiano adolescente não representa, isoladamente, um elemento prejudicial à saúde mental. Os efeitos dependem da forma de utilização, das experiências vivenciadas no ambiente virtual e da interação com outros fatores sociais e psicológicos. Essa compreensão é fundamental para que estratégias de promoção da saúde não se

limitem à restrição do acesso às tecnologias, mas incentivem formas mais conscientes e equilibradas de utilização.

2.3. Isolamento Social, Vínculos e Estratégias de Promoção da Saúde Mental

As relações interpessoais desempenham papel importante no desenvolvimento emocional durante a adolescência. O convívio com familiares, amigos, colegas e outros grupos sociais possibilita experiências de pertencimento, apoio e construção da identidade. Nesse sentido, a redução das interações presenciais ocorrida durante a pandemia evidenciou a importância dos vínculos sociais para o bem-estar psicológico dessa população (CHAFFEE et al., 2024).

A solidão, embora relacionada ao isolamento social, representa uma experiência distinta, pois envolve a percepção subjetiva de insuficiência ou insatisfação com as relações sociais estabelecidas. Farrell et al. (2023), em análise sistemática que reuniu 41 estudos, observaram um aumento significativo dos níveis de solidão entre crianças e adolescentes no período pandêmico em comparação ao período anterior à pandemia. Níveis mais elevados de solidão também estiveram associados a piores indicadores de bem-estar, incluindo sintomas depressivos e ansiosos, problemas relacionados ao sono e uso problemático de jogos digitais.

A associação entre isolamento e sofrimento psíquico reforça a importância dos fatores de proteção. Loades et al. (2020), em um estudo sistemático envolvendo crianças e adolescentes, identificaram que o isolamento social e a solidão estiveram relacionados a maior risco de problemas de saúde mental, particularmente sintomas de depressão e ansiedade. A duração da

solidão também foi apontada como aspecto relevante para os desfechos psicológicos, evidenciando a necessidade de intervenções que favoreçam a manutenção e a reconstrução dos vínculos sociais.

Nesse contexto, a promoção da saúde mental de adolescentes deve contemplar estratégias que envolvam diferentes espaços de convivência. O fortalecimento do apoio familiar, a criação de ambientes escolares acolhedores, o estímulo à convivência social, a prática de atividades físicas e de lazer e o reconhecimento precoce de alterações emocionais constituem elementos relevantes para a prevenção do sofrimento psíquico. Da mesma maneira, a educação para o uso consciente das tecnologias pode auxiliar adolescentes e familiares a estabelecer limites e reconhecer comportamentos digitais capazes de interferir no sono, nas atividades cotidianas e nas relações presenciais.

As próprias tecnologias podem integrar essas estratégias quando utilizadas como instrumentos de informação, comunicação e acesso aos serviços de saúde mental. Dessa maneira, a promoção da saúde no contexto pós-pandemia requer equilíbrio entre as experiências digitais e presenciais, fortalecimento das redes de apoio e ampliação do acesso a recursos de prevenção e cuidado. A compreensão integrada desses elementos permite reconhecer que estilo de vida digital e isolamento social estão inseridos em um conjunto mais amplo de determinantes capazes de influenciar a saúde mental dos adolescentes.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o propósito de

reunir e analisar evidências científicas acerca dos impactos do estilo de vida digital e do isolamento social sobre a saúde mental de adolescentes no contexto pós-pandemia. A revisão integrativa possibilita a síntese de conhecimentos produzidos por estudos com diferentes delineamentos, favorecendo uma compreensão abrangente do fenômeno investigado.

Para orientar a investigação, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: “Quais são as evidências científicas acerca dos impactos do estilo de vida digital e do isolamento social sobre a saúde mental de adolescentes no contexto pós-pandemia?”

A busca dos estudos será realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para a elaboração da estratégia de busca, serão utilizados descritores relacionados aos principais componentes da pesquisa, selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH). Serão empregados termos relacionados a adolescentes, saúde mental, mídias sociais, tecnologia digital, isolamento social e período pós-pandemia, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, conforme as particularidades de cada base de dados.

Serão incluídos artigos científicos originais, disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordem adolescentes e apresentem resultados relacionados ao uso de tecnologias digitais, mídias sociais ou isolamento social e suas repercussões sobre a saúde mental. Será estabelecido como recorte temporal o período de 2022 a 2026, buscando contemplar evidências relacionadas ao período de transição e ao contexto posterior à fase

mais crítica da pandemia de COVID-19. Serão excluídos artigos duplicados, estudos que não contemplem a população adolescente, publicações que não apresentem relação direta com o objeto investigado, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, dissertações, teses e demais produções que não atendam aos critérios previamente estabelecidos.

A seleção das publicações ocorrerá inicialmente pela leitura dos títulos e resumos, com exclusão daquelas que não apresentarem relação com a questão norteadora. Posteriormente, os estudos potencialmente elegíveis serão submetidos à leitura do texto completo para confirmação de sua inclusão. Os artigos selecionados serão organizados em instrumento elaborado para a extração das principais informações, contemplando dados como autoria, ano de publicação, país, objetivo, delineamento metodológico, características da população investigada e principais resultados relacionados à saúde mental, ao estilo de vida digital e ao isolamento social.

Após a extração, os dados serão organizados e submetidos à análise descritiva e temática, buscando identificar convergências, divergências e aspectos recorrentes entre os estudos. Os achados serão agrupados em eixos temáticos relacionados aos principais fatores associados à saúde mental dos adolescentes, às repercussões do estilo de vida digital e do isolamento social e às estratégias de proteção e promoção da saúde identificadas na literatura. Os resultados serão apresentados de maneira descritiva e, quando pertinente, sistematizados em quadros para facilitar a comparação entre as evidências encontradas.

Por utilizar exclusivamente estudos científicos publicados e de acesso público, sem envolvimento direto de seres humanos ou dados pessoais identificáveis, a pesquisa não prevê intervenção com participantes. O protocolo da revisão foi previamente registrado no International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO), sob o número CRD420261492556.

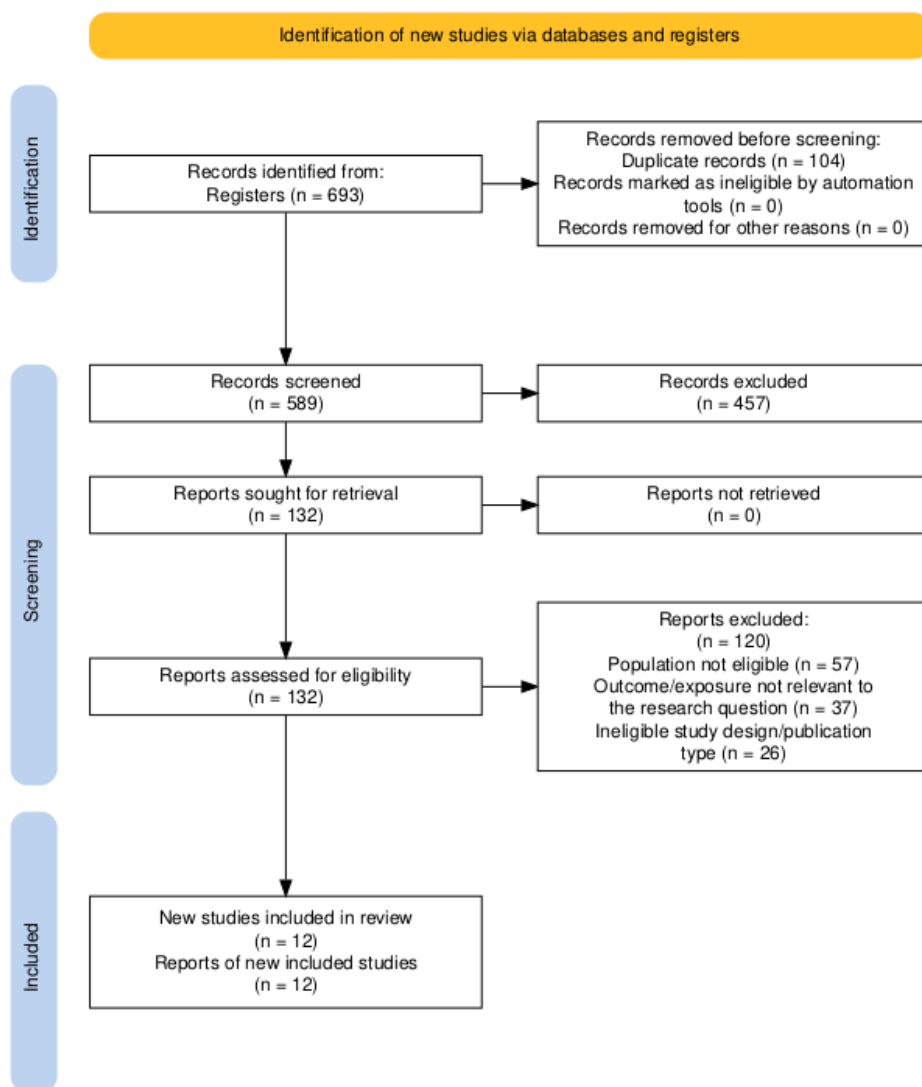
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS

4.1. Caracterização dos Estudos e Panorama das Evidências

A estratégia de busca resultou na identificação inicial de 693 estudos, sendo 631 provenientes da PubMed/MEDLINE, 12 da SciELO e 50 da LILACS. Após a remoção de 104 registros duplicados, realizada com o auxílio da plataforma Rayyan® e complementada por conferência manual, 589 estudos permaneceram para a etapa de triagem por títulos e resumos. Destes, 457 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Assim, 132 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, dos quais 120 foram excluídos após análise detalhada. Ao final, 12 estudos compuseram a amostra final desta revisão integrativa.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi organizado conforme as etapas do PRISMA, permitindo demonstrar de forma sistematizada o percurso de seleção das publicações que compuseram a revisão. A Figura 1 apresenta o fluxo de seleção dos estudos.

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos (PRISMA)



Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 12 artigos originais compuseram a amostra final da revisão. As principais características dos estudos selecionados, incluindo autoria, ano de publicação, país, amostra, delineamento, objetivo e principais resultados, estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/ano	País	Amostra	Delineamento	Objetivo	Principais resultados
Barendse et al. (2022)	Estados Unidos, Países Baixos e Peru	1.339 adolescentes, 9–18 anos; 59% meninas	Estudo longitudinal colaborativo, reunindo	Examinar mudanças nos sintomas de depressão	Os sintomas aumentaram 28%

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/saude-mental-de-adolescentes-no-contexto-pos-pandemia-impactos-do-estilo-de-vida-digital-e-do-isolamento-social?noblockage>

Fonte: Elaborada pelos autores (2026), com base nos estudos incluídos na revisão.

Os estudos selecionados foram desenvolvidos em diferentes contextos socioculturais e utilizaram delineamentos transversais e longitudinais, com amostras de diferentes magnitudes e períodos de acompanhamento. Os principais desfechos investigados envolveram sintomas depressivos e ansiosos, solidão, alterações do sono, ideação e comportamento suicida, além de fatores psicossociais relacionados ao uso de smartphones, tempo de tela, mídias sociais e relações interpessoais.

Entre os estudos que permitiram comparar a saúde mental antes e durante a pandemia, Barendse et al. (2022), ao analisarem longitudinalmente 1.339 adolescentes de três países, identificaram aumento significativo dos sintomas depressivos nos primeiros seis meses da crise sanitária, com incremento mediano de 28%. Em contrapartida, não foi observado aumento significativo dos sintomas de ansiedade. Embora os autores tenham identificado elevação superior à esperada apenas pelo avanço da idade, ressaltaram que os resultados não permitem atribuir exclusivamente à pandemia as mudanças observadas.

Liu et al. (2022) também identificaram aumento dos sintomas depressivos ao acompanharem 175 adolescentes antes e em dois momentos durante a pandemia. A elevação ocorreu em ambos os sexos, porém foi mais precoce e acentuada entre as meninas. Além disso, solidão e diferentes formas de conexão social estiveram relacionadas às trajetórias depressivas, indicando que as alterações emocionais ocorreram simultaneamente a mudanças nas experiências sociais dos adolescentes.

Resultados semelhantes foram encontrados por Shen et al. (2024), que compararam adolescentes londrinos avaliados antes e durante a pandemia. A proporção de participantes com depressão clinicamente significativa aumentou de 13,5% para 33,3%, enquanto a ansiedade passou de 13,6% para 29,4%. As meninas apresentaram maior probabilidade de novos casos de depressão e ansiedade, e o uso elevado de telefone celular antes da pandemia esteve associado ao desenvolvimento posterior de depressão.

Esses achados fornecem um panorama inicial do agravamento de indicadores de saúde mental durante a pandemia e fundamentam a análise dos fatores digitais e sociais investigados nos demais estudos.

4.2. Exposição Às Tecnologias Digitais e Sintomas de Depressão e Ansiedade

A associação entre exposição digital e saúde mental foi observada em diferentes contextos, embora a magnitude dos resultados tenha variado conforme o comportamento analisado. Mougharbel et al. (2023), em estudo longitudinal com 17.174 adolescentes canadenses, identificaram associações entre diferentes tipos de uso de telas e

sintomas subsequentes de depressão e ansiedade. O aumento da exposição ao longo do acompanhamento também esteve relacionado à elevação desses sintomas, com diferenças segundo o tipo de comportamento digital e o sexo.

No período posterior à fase mais crítica da pandemia, Mohd Saat et al. (2024) encontraram associação positiva entre tempo de tela e ansiedade ($\beta=0,123$; $p<0,01$), assim como entre tempo de tela e depressão ($\beta=0,194$; $p<0,01$) em adolescentes malaios. O uso diário de smartphones alcançou média de 7,2 horas, indicando elevada incorporação dos dispositivos digitais à rotina dos participantes.

Xu et al. (2025), ao avaliarem 3.307 adolescentes chineses, também identificaram associação positiva entre maior tempo de uso de dispositivos eletrônicos e sintomas depressivos ($b=0,601$; IC95%: 0,265–0,937) e ansiosos ($b=0,471$; IC95%: 0,159–0,784). O maior tempo de televisão também esteve associado à depressão ($b=0,751$; IC95%: 0,346–1,156). Por se tratar de estudo transversal, entretanto, os resultados não permitem determinar a direção causal dessas associações.

Uma contribuição importante para essa questão foi apresentada por Nagata et al. (2025). Em uma coorte de 11.876 participantes acompanhados em quatro ondas anuais, aumentos individuais no tempo de uso das mídias sociais estiveram associados a maiores níveis de sintomas depressivos no ano seguinte. Em sentido inverso, sintomas depressivos não predisseram maior utilização posterior das redes sociais. O caráter longitudinal do estudo fortalece a existência de uma relação temporal entre o aumento da exposição às mídias sociais e a ocorrência posterior de sintomas depressivos, embora não permita atribuir causalidade de maneira isolada.

Em conjunto, os achados indicam associação entre maior exposição digital e indicadores desfavoráveis de saúde mental. Entretanto, as diferenças observadas entre os estudos mostram que a quantidade de tempo diante das telas representa apenas uma dimensão do fenômeno, tornando necessário considerar também as características e finalidades do uso.

4.3. Formas de Uso das Mídias Sociais e Mecanismos Psicossociais

Para além do tempo de exposição, os estudos demonstram que as repercussões das mídias sociais variam de acordo com as atividades realizadas e as experiências psicossociais associadas ao ambiente digital. Yang et al. (2025), em estudo com 2.105 adolescentes, diferenciaram quatro modalidades de atividade nas redes sociais. A comunicação íntima direcionada esteve associada a maiores níveis de depressão e ansiedade, enquanto a divulgação de conteúdos íntimos apresentou associação com maior ansiedade. O consumo de conteúdos positivos esteve relacionado a maior depressão, ao passo que a publicação de conteúdos positivos apresentou associação com menores níveis de depressão e ansiedade.

Os mecanismos envolvidos nessas relações também apresentaram diferenças. A ansiedade por aprovação e a comparação social estiveram associadas a maiores níveis de depressão e ansiedade, enquanto o suporte social se relacionou a menor depressão. Esses resultados evidenciam que as mídias sociais podem proporcionar experiências distintas, funcionando tanto como espaço de interação e suporte quanto como ambiente de comparação e busca por validação.

Essa heterogeneidade também foi observada por Haag et al. (2025), que identificaram diferentes perfis de utilização de smartphones combinados a características psicossociais. O perfil de maior risco reuniu uso elevado de mídias sociais, maior estresse, preocupações relacionadas à COVID-19, comportamentos de risco e interações mais negativas com pais e amigos. Esse grupo apresentou maior associação com trajetórias desfavoráveis de sintomas depressivos. Em contrapartida, adolescentes com elevado uso de smartphones direcionado principalmente ao entretenimento apresentaram perfil psicossocial menos desfavorável.

Cena et al. (2023) acrescentam outro componente a essa discussão. Adolescentes que consideravam necessário utilizar as redes sociais para evitar exclusão apresentaram maiores escores de depressão, ansiedade e solidão. Nesse caso, a necessidade percebida de permanecer conectado parece representar uma dimensão distinta do simples tempo de utilização, envolvendo pertencimento social e receio de exclusão.

Os resultados demonstram, portanto, que diferentes formas de interação com as mídias sociais podem estar associadas a repercussões distintas sobre a saúde mental, reforçando a necessidade de considerar a natureza das experiências digitais, e não apenas sua duração.

4.4. Isolamento Social, Solidão e Relações Interpessoais

As mudanças nas oportunidades de convivência durante a pandemia também evidenciaram a importância das relações interpessoais para a saúde mental dos adolescentes. Liu et al. (2022) observaram que participantes com maior solidão durante a

pandemia apresentavam níveis mais elevados de depressão tanto antes quanto ao longo da crise sanitária. O achado sugere que a solidão pode coexistir com vulnerabilidades anteriores e acompanhar trajetórias desfavoráveis de sintomas depressivos.

Cena et al. (2023) encontraram correlação positiva entre solidão, depressão e ansiedade. Na amostra investigada, 22,2% dos adolescentes apresentaram depressão e 20,4% problemas de ansiedade, enquanto os escores médios desses desfechos ficaram próximos da faixa limítrofe. Ansiedade, depressão e solidão também estiveram inversamente relacionadas ao desempenho escolar, indicando repercussões que ultrapassam o domínio estritamente emocional.

Manifestações de maior gravidade também foram identificadas. No mesmo estudo, 14,3% dos participantes relataram ter se machucado intencionalmente ou tentado suicídio. Esses adolescentes apresentaram maiores níveis de depressão, ansiedade e solidão, e a elevação dos sintomas depressivos acompanhou maior frequência de autolesão, ideação e tentativa de suicídio. Esses resultados reforçam a relevância da solidão como componente associado a diferentes manifestações de sofrimento psicológico.

Benhayoun et al. (2024) aprofundaram a compreensão dos fatores sociais relacionados à solidão. Entre adolescentes de 13 a 17 anos, maior impacto percebido da COVID-19 apresentou associação marginal com maior solidão posterior, enquanto ter pais não casados ou sem parceiro foi o único preditor estatisticamente significativo no modelo específico para adolescentes. No conjunto da amostra, pior funcionamento familiar e maior impacto da pandemia estiveram associados a maior solidão, enquanto menor

comunicação presencial com amigos apresentou associação marginal.

A comunicação virtual com amigos, por sua vez, não apresentou associação significativa com a solidão entre os adolescentes no estudo de Benhayoun et al. (2024). O resultado sugere cautela ao considerar o contato digital como substituto direto das relações presenciais, mas também não permite classificá-lo como prejudicial. O resultado sugere cautela ao considerar o contato digital como substituto direto das relações presenciais, mas também não permite classificá-lo como prejudicial.

4.5. Sono na Relação Entre Exposição Digital e Saúde Mental

O sono constituiu outro componente relevante na associação entre estilo de vida digital e saúde mental. Mohd Saat et al. (2024) identificaram relação significativa entre maior tempo de tela e pior qualidade do sono. A qualidade do sono, por sua vez, apresentou associação com ansiedade e depressão. Entretanto, não foi confirmada mediação estatística do sono na relação entre tempo de tela e esses desfechos.

Hökby et al. (2025), em estudo longitudinal com 4.810 adolescentes suecos de 12 a 16 anos, encontraram resultados mais específicos. Maior tempo de tela esteve associado à deterioração de diferentes dimensões do sono após três meses. Entre as meninas, qualidade, duração e cronotipo mediarão parte da relação entre exposição às telas e sintomas depressivos posteriores. Entre os meninos, foi identificado pequeno efeito direto do tempo de tela sobre os sintomas depressivos após 12 meses.

Xu et al. (2025) também identificaram participação da duração do sono na relação entre exposição às telas e sintomas depressivos e ansiosos. Contudo, mesmo após o ajuste por essa variável, a associação entre maior exposição digital e piores indicadores de saúde mental permaneceu significativa.

As diferenças entre os resultados indicam que o sono pode constituir uma das vias envolvidas na relação entre exposição digital e sofrimento psicológico, embora sua participação varie entre os estudos e entre diferentes grupos de adolescentes.

4.6. Integração dos Fatores de Risco e Proteção

A análise conjunta das evidências demonstra que os efeitos associados ao estilo de vida digital e às alterações nas relações sociais não ocorrem de maneira isolada. Os estudos identificaram diferentes condições capazes de aumentar ou reduzir a vulnerabilidade psicológica dos adolescentes, incluindo sexo, solidão, funcionamento familiar, suporte social, qualidade do sono, comparação social, busca por aprovação e características específicas da utilização das tecnologias.

As diferenças entre os sexos foram particularmente consistentes. Liu et al. (2022) identificaram aumento mais precoce e acentuado dos sintomas depressivos entre meninas durante a pandemia, enquanto Shen et al. (2024) observaram maior probabilidade de novos casos de depressão e ansiedade nesse grupo. Cena et al. (2023) também identificaram maior frequência de sintomas emocionais entre meninas, enquanto problemas de conduta e externalização foram mais frequentes entre meninos. Embora esses resultados não indiquem uniformidade entre todos os adolescentes, apontam

grupos que podem apresentar diferentes formas de vulnerabilidade e manifestação do sofrimento psicológico.

No âmbito social, suporte percebido e qualidade dos vínculos apresentaram potencial protetivo, enquanto solidão, comparação social, ansiedade por aprovação e relações familiares ou interpessoais desfavoráveis estiveram associadas a piores indicadores de saúde mental. Assim, as evidências sugerem que a vulnerabilidade não decorre exclusivamente da presença das tecnologias no cotidiano, mas da interação entre comportamentos digitais e condições individuais, familiares e sociais.

Nesse sentido, a conectividade assume caráter ambivalente. Os recursos digitais podem favorecer comunicação, manutenção dos vínculos e suporte social, mas também podem ampliar experiências de comparação, necessidade de validação e receio de exclusão. A repercussão sobre a saúde mental parece depender, portanto, não apenas da intensidade do uso, mas também da finalidade, do conteúdo acessado, das experiências vivenciadas e das condições psicossociais que acompanham essa utilização.

De modo geral, os estudos analisados indicam agravamento dos sintomas depressivos entre adolescentes durante a pandemia e evidenciam associações posteriores entre saúde mental, exposição digital, solidão, relações interpessoais e sono. Os estudos longitudinais acrescentam evidências sobre a temporalidade de algumas dessas relações, enquanto os estudos transversais contribuem para identificar fatores e mecanismos associados, embora não permitam estabelecer causalidade.

A principal convergência entre os achados reside, portanto, na compreensão de que os impactos sobre a saúde mental dos adolescentes resultam de uma interação entre dimensões digitais e sociais. Dessa forma, estratégias de prevenção e promoção da saúde mental devem ultrapassar recomendações centradas exclusivamente na redução do tempo de tela, incorporando ações voltadas ao uso consciente das tecnologias, à qualidade do sono, ao fortalecimento dos vínculos familiares e entre pares, ao suporte social e à identificação precoce de sintomas de depressão, ansiedade, solidão e outros indicadores de sofrimento psicológico.

5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o estilo de vida digital e as transformações nas relações sociais apresentam repercussões relevantes sobre a saúde mental dos adolescentes, especialmente diante das mudanças intensificadas pela pandemia. Essa relação não se limita ao tempo de exposição às tecnologias, mas envolve também as formas de uso, a qualidade dos vínculos interpessoais e diferentes fatores psicossociais.

O isolamento social, a solidão, a comparação social e a busca por aprovação configuram fatores de vulnerabilidade, enquanto o suporte familiar e social, a qualidade das relações e hábitos adequados de sono apresentam potencial protetivo. Dessa forma, evidencia-se a importância de estratégias de promoção da saúde mental que contemplem o uso equilibrado das tecnologias, o fortalecimento dos vínculos sociais e a identificação precoce do sofrimento emocional.

As diferenças metodológicas entre os estudos e a presença de delineamentos transversais constituem limitações para o estabelecimento de relações causais. Recomenda-se, portanto, a realização de estudos longitudinais que ampliem a compreensão das repercussões das experiências digitais e sociais sobre a saúde mental na adolescência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMED, Oli; WALSH, Erin I.; DAWEL, Amy; ALATEEQ, Khawlah; OYARCE, Daniela Andrea Espinoza; CHERBUIN, Nicolas. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, v. 367, p. 701-712, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193.

BARENDSE, Marjolein E. A. et al. Longitudinal change in adolescent depression and anxiety symptoms from before to during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Adolescence*, Hoboken, v. 33, n. 1, p. 74-91, 2023. DOI: 10.1111/jora.12781.

CENA, Loredana et al. Loneliness, affective disorders, suicidal ideation, and the use of psychoactive substances in a sample of adolescents during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, Hoboken, v. 36, n. 3, p. 188-198, 2023. DOI: 10.1111/jcap.12412.

CHAFFEE, Benjamin W. et al. Engagement, mental health, and substance use under in-person or remote school instruction during the COVID-19 pandemic. *Journal of School Health*, v. 94, n. 6, p. 501-508, 2024. DOI: 10.1111/josh.13418.

FARRELL, Ann H. et al. Loneliness and well-being in children and adolescents during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Children*, Basel, v. 10, n. 2, art. 279, 2023. DOI: 10.3390/children10020279.

FASSI, Luisa; THOMAS, Kirsten; PARRY, Douglas A.; LEYLAND-CRAGGS, Amelia; FORD, Tamsin J.; ORBEN, Amy. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, Chicago, v. 178, n. 8, p. 814-822, 2024. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2078.

FISCHER-GROTE, Linda et al. Effectiveness of online and remote interventions for mental health in children, adolescents, and young adults after the onset of the COVID-19 pandemic: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, Toronto, v. 11, e46637, 2024. DOI: 10.2196/46637.

HAAG, Ann-Christin et al. Investigating risk profiles of smartphone activities and psychosocial factors in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Adolescence*, Hoboken, v. 35, art. e13045, 2025. DOI: 10.1111/jora.13045.

HÖKBY, Sebastian et al. Adolescents' screen time displaces multiple sleep pathways and elevates depressive symptoms over twelve months. *PLOS Global Public Health*, San Francisco, v. 5, n. 4, art. e0004262, 2025. DOI: 10.1371/journal.pgph.0004262.

KAUHANEN, Laura et al. A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 32, n. 6, p. 995-1013, 2023. DOI: 10.1007/s00787-022-02060-0.

LIU, Sabrina R. et al. The acute and persisting impact of COVID-19 on trajectories of adolescent depression: sex differences and social connectedness. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 299, p. 246-255, 2022. DOI: 10.1016/j.jad.2021.11.030.

LOADES, Maria Elizabeth et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 59, n. 11, p. 1218-1239.e3, 2020. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.05.009.

MARCIANO, Laura; OSTROUMOVA, Maria; SCHULZ, Peter J.; CAMERINI, Anne-Linda. Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 9, art. 793868, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2021.793868.

MOHD SAAT, Nur Zakiah et al. Relationship of screen time with anxiety, depression, and sleep quality among adolescents: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 12, art. 1459952, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1459952.

MOUGHARBEL, Fatima et al. Longitudinal associations between different types of screen use and depression and anxiety symptoms in adolescents. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 11, art. 1101594, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1101594.

NAGATA, Jason M. et al. Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open*, Chicago, v. 8, n. 5, art. e2511704, 2025. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2025.11704.

ORBEN, Amy; TOMOVA, Livia; BLAKEMORE, Sarah-Jayne. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, v. 4, n. 8, p. 634-640, 2020. DOI: 10.1016/S2352-4642(20)30186-3.

SAMJI, Hasina et al. Review: mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, v. 27, n. 2, p. 173-189, 2022. DOI: 10.1111/camh.12501.

SHANNON, Holly et al. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, Toronto, v. 9, n. 4, e33450, 2022. DOI: 10.2196/33450.

SHEN, Chen et al. Depression and anxiety in adolescents during the COVID-19 pandemic in relation to the use of digital technologies: longitudinal cohort study. *Journal of Medical Internet Research*, v. 26, e45114, 2024. DOI: 10.2196/45114.

VINER, Russell et al. School closures during social lockdown and mental health, health behaviors, and well-being among children and adolescents during the first COVID-19 wave: a systematic review. *JAMA Pediatrics*, Chicago, v. 176, n. 4, p. 400-409, 2022. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.5840.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health of adolescents. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: [WHO – Mental health of adolescents](#). Acesso em: 25 ago. 2026.

XU, Jue et al. Association between screen time and depressive and anxiety symptoms among Chinese adolescents. *Frontiers in*

Psychiatry, Lausanne, v. 16, art. 1428885, 2025. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1428885.

YANG, Chia-chen et al. Social media activities with different content characteristics and adolescent mental health: cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, Toronto, v. 27, art. e73098, 2025. DOI: 10.2196/73098.

¹ Mestra em Ciência da Saúde – PROCISA da Universidade Federal de Roraima Campus Paricarana. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8664-0739>.

² Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6875-5578>.

³ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3208-9631>.

⁴ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-7618>.

⁵ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6320-3873>

⁶ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5305-8765>

⁷ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6464-0995>

⁸ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: esterfannya_hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0772-7995>.

⁹ Discente do Curso Superior de Medicina da Faculdade Santa Teresa, Boa Vista, RR. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3705-5246>.