A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

ALINE PAIVA LEMES

RESUMO
As redes sociais assumem papel central na vida contemporânea e impactam diretamente a saúde mental dos jovens. Este artigo tem como objetivo analisar a influência dessas plataformas digitais sobre os processos de socialização e sobre o bem-estar psicológico, destacando tanto os benefícios quanto os riscos de seu uso. O estudo utiliza método bibliográfico e reflexivo, baseado em pesquisas atuais acerca do comportamento online, da ansiedade, da depressão e da autoestima, permitindo compreender como essas ferramentas afetam a construção de identidades e as relações interpessoais. Observa-se que as redes sociais ampliam o acesso à informação, favorecem a comunicação instantânea e possibilitam novas formas de interação, mas também apresentam riscos associados à dependência, ao isolamento e ao aumento da insegurança emocional. A análise evidencia que o uso acrítico e excessivo pode comprometer a saúde mental, enquanto a utilização equilibrada e consciente promove experiências mais saudáveis no espaço digital. Conclui-se que o estímulo à educação midiática, aliado à conscientização sobre os efeitos das redes sociais, configura estratégia fundamental para proteger os jovens e promover ambientes digitais mais responsáveis e inclusivos.
PALAVRAS-CHAVE: redes sociais; saúde mental; juventude; comportamento digital; bem-estar psicológico.

ABSTRACT: Social networks play a central role in contemporary life and directly impact young people's mental
health. This article aims to analyze the influence of these digital platforms on socialization processes and psychological well-being, highlighting both the benefits and risks of their use. The study employs a bibliographic and reflective method, based on recent research on online behavior, anxiety, depression, and self-esteem, allowing an understanding of how these tools
affect identity construction and interpersonal relationships. It is observed that social networks expand access to information, foster instant communication, and enable new forms of interaction, but also present risks related to dependence, isolation, and increased emotional insecurity. The analysis shows that uncritical and excessive use can compromise mental health, while balanced and conscious use promotes healthier experiences in the digital space. It concludes that promoting media literacy, together with raising awareness about the effects of social networks, is a fundamental strategy to
protect young people and encourage more responsible and inclusive digital environments.
KEYWORDS: social networks; mental health; youth; digital behavior; psychological well-being.

1. INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais e a popularização da internet transformaram profundamente as formas de comunicação, interação e sociabilidade na contemporaneidade. As redes sociais, em especial, emergem como espaços privilegiados para circulação de informações, construção de vínculos e expressão de identidades, assumindo papel central na vida das novas gerações. Segundo Castells (2003), a sociedade em rede caracteriza-se pela velocidade e amplitude da comunicação mediada pela tecnologia, impactando diretamente os modos de ser e conviver. Nesse sentido, plataformas como Instagram, TikTok, Facebook e Twitter deixaram de ser apenas meios de lazer e passaram a influenciar o modo como os jovens se relacionam, formam opiniões e projetam suas imagens sociais.

A adolescência e a juventude representam etapas do desenvolvimento humano marcadas por intensas transformações cognitivas,

emocionais e sociais, em que a busca por pertencimento, reconhecimento e validação torna-se especialmente significativa. Conforme Erikson (1976), a construção da identidade é um dos principais desafios dessa fase, o que explica a forte adesão dos jovens às redes sociais como espaços de expressão e interação. Entretanto, esse movimento também traz implicações relevantes para a saúde mental, uma vez que a comparação constante com padrões idealizados pode gerar insegurança, baixa autoestima e ansiedade (UNICEF, 2021). Como observa Turkle (2011, p. 28), "a conexão digital oferece novas formas de presença, mas também intensifica a solidão e a sensação de inadequação".

Ao mesmo tempo, é inegável que as redes sociais oferecem oportunidades de aprendizagem, engajamento e formação cidadã. Moran (2015) destaca que os recursos digitais, quando utilizados de forma consciente, favorecem a autonomia intelectual e o exercício da cidadania crítica. Plataformas digitais permitem mobilização em torno de causas sociais, acesso rápido a informações diversas e construção de redes colaborativas, constituindo-se como espaços de expansão cultural e política.

Diante desse quadro paradoxal — benefícios relevantes e riscos significativos — este artigo tem como objetivo analisar a influência das redes sociais na saúde mental dos jovens, considerando tanto seus aspectos positivos quanto as problemáticas decorrentes do uso excessivo e desregulado. A intenção é contribuir para o debate acadêmico sobre esse fenômeno contemporâneo e refletir sobre estratégias que possibilitem práticas digitais mais equilibradas, conscientes e saudáveis.

2. DESENVOLVIMENTO

Benefícios das redes sociais para os jovens

As redes sociais, quando utilizadas de maneira moderada e crítica, podem trazer contribuições significativas para o desenvolvimento juvenil. Entre os principais benefícios, destaca-se a ampliação dos vínculos sociais, pois essas plataformas permitem contato frequente com familiares e amigos, independentemente da distância geográfica. Essa conectividade favorece laços afetivos, possibilita a troca cultural e estimula a criação de novas amizades em diferentes contextos, promovendo inclusão social em um mundo cada vez mais interligado.

Além disso, essas plataformas possibilitam o compartilhamento imediato de experiências e emoções, fortalecendo o sentimento de pertencimento a comunidades virtuais. Esse aspecto mostra-se especialmente relevante durante a adolescência, fase em que a busca por identidade e reconhecimento social é intensa. Para Bauman (2001), em uma sociedade caracterizada pela fluidez das relações, as conexões humanas tendem a ser frágeis, e, nesse cenário, as redes digitais funcionam como espaços de reforço de laços e construção de identidades, ainda que de maneira transitória.

No campo educacional, as redes sociais constituem espaços de aprendizagem informal, ao permitirem o acesso a conteúdos educativos, científicos e culturais. Moran (2018) defende que a aprendizagem mediada por tecnologias amplia a autonomia intelectual e desenvolve habilidades de autoaprendizagem, enquanto Bacich (2020) enfatiza que o uso pedagógico de mídias digitais pode potencializar competências essenciais do século XXI. Nesse mesmo sentido, a UNESCO (2020) reforça que as tecnologias digitais, quando bem integradas ao currículo e mediadas pedagogicamente, enriquecem os processos de ensino e aprendizagem, desde que os estudantes sejam orientados a diferenciar fontes confiáveis de conteúdos superficiais.

Outro benefício importante é a possibilidade de formação de comunidades virtuais de

interesse específico, nas quais os jovens encontram pares com os mesmos valores e experiências. Esses espaços fortalecem identidades coletivas e funcionam como redes de apoio emocional, sobretudo para adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Também se destaca o papel das redes sociais como instrumentos de mobilização política e social. Diversos movimentos globais, como as greves climáticas juvenis, tornaram-se expressivos por meio das plataformas digitais. Castells (2017) salienta que as redes digitais ampliam a participação democrática e fortalecem a consciência crítica, mostrando-se como ferramentas de empoderamento juvenil.

Riscos e impactos do uso excessivo

Apesar dos benefícios, o uso intenso e desregulado das redes sociais apresenta riscos significativos à saúde mental dos jovens. Pesquisas internacionais (APA, 2022; UNICEF, 2021) apontam que a exposição prolongada às telas está associada ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A American Psychological Association (2022) identificou que adolescentes que passam mais de três horas diárias em redes sociais apresentam maior probabilidade de desenvolver insegurança, angústia e baixa autoestima.

A chamada hiperconectividade compromete o equilíbrio emocional, sobretudo quando os jovens passam a medir seu valor pessoal pelas interações virtuais. Essa busca incessante por aprovação social gera dependência psicológica e prejudica a autorregulação do tempo de uso, enfraquecendo as interações presenciais. Como afirmam Przybylski e Weinstein (2017), a constante comparação social mediada por algoritmos reforça ciclos de frustração e insatisfação pessoal.

Outro fator preocupante é a dependência digital. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) já reconhece o uso compulsivo das tecnologias como um comportamento de risco, que pode comprometer o sono, a concentração e o desempenho acadêmico, além de afetar a saúde física em função do sedentarismo e de alterações no ciclo circadiano.

Ademais, destaca-se a exposição a conteúdos nocivos, como discursos de ódio, fake news e práticas de cyberbullying. A UNICEF (2021) alerta que um em cada cinco adolescentes já sofreu algum tipo de violência online, o que representa grave ameaça à saúde emocional. Vítimas de cyberbullying frequentemente desenvolvem sentimentos de isolamento e medo, podendo evoluir para quadros de depressão e até ideação suicida.

O papel da família, da escola e das políticas públicas

Diante desse cenário, a família, a escola e as políticas públicas assumem papel essencial na mediação do uso das redes sociais. A família deve orientar os jovens sobre o uso equilibrado, estabelecendo limites claros de tempo e incentivando atividades presenciais. Estudos da SaferNet Brasil (2022) revelam que a supervisão parental equilibrada, baseada no diálogo e na confiança, é uma das práticas mais eficazes para promover segurança digital.

No âmbito escolar, a integração da cidadania digital ao currículo é indispensável. A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) prevê o uso de tecnologias digitais como competência geral, reforçando a necessidade de desenvolver senso crítico nos estudantes. Moran (2015) aponta que a escola deve atuar como mediadora, orientando os jovens a construir um uso criativo e consciente das mídias.

Além disso, políticas públicas intersetoriais, que articulem educação, saúde e comunicação, são fundamentais para criar ambientes digitais mais seguros e inclusivos. Campanhas de prevenção ao cyberbullying, formações docentes sobre ética digital e mecanismos de regulação das plataformas constituem estratégias relevantes. Como lembra Castells (2003), a sociedade em rede exige novas formas de regulação e participação coletiva, para que a tecnologia seja ins-

trumento de emancipação, e não de opressão.

2.1 RESULTADOS

A pesquisa bibliográfica permitiu identificar um conjunto de resultados significativos acerca da relação entre redes sociais e saúde mental dos jovens. Em primeiro lugar, observou-se que o uso moderado e crítico das redes sociais contribui para a ampliação dos vínculos sociais, para o acesso a informações diversificadas e para a formação de comunidades de interesse. Esses elementos reforçam o papel positivo das plataformas digitais na socialização, no fortalecimento de identidades coletivas e no engajamento em causas sociais relevantes, confirmando a perspectiva de Castells (2017), segundo a qual as redes digitais se consolidam como instrumentos de participação democrática e mobilização política.

Outro resultado importante diz respeito à aprendizagem informal. Moran (2018) e Bacich (2020) destacam que os ambientes digitais oferecem oportunidades para aquisição de conhecimento de forma autônoma, criativa e contínua, ampliando o repertório cultural dos jovens. Assim, as redes sociais não se limitam ao entretenimento, mas podem atuar como recursos complementares de formação intelectual.

Por outro lado, os resultados também apontam riscos associados ao uso excessivo e desregulado das redes sociais. Estudos da American Psychological Association (2022) e da UNICEF (2021) revelam que a hiperconectividade está relacionada ao aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes. Além disso, a comparação social com padrões idealizados, frequentemente reforçados pelos algoritmos, intensifica sentimentos de inadequação e baixa autoestima (PRZYBYLSKI; WEINSTEIN, 2017).

Outro achado relevante refere-se à dependência digital e aos seus impactos físicos e emocionais, como distúrbios do sono, fadiga ocular, redução do desempenho acadêmico e enfraquecimento de vínculos familiares e presenciais (OMS, 2019). Somado a isso, a exposição a conteúdos nocivos, como discursos de ódio, fake news e práticas de cyberbullying, aparece como um dos principais fatores de vulnerabilidade, exigindo atenção especial de famílias, escolas e políticas públicas (SAFERNET BRASIL, 2022; UNICEF, 2021).

Em síntese, os resultados encontrados confirmam o caráter paradoxal das redes sociais: ao mesmo tempo em que oferecem oportunidades de socialização, aprendizado e mobilização, também representam riscos importantes para a saúde mental, sobretudo quando utilizadas sem critérios e limites claros.

2.3 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica permitem observar que a influência das redes sociais na saúde mental dos jovens apresenta caráter ambivalente, o que está em consonância com diferentes estudos da literatura recente. Por um lado, os benefícios relacionados à socialização, à aprendizagem informal e à mobilização social confirmam o papel positivo das plataformas digitais, como já apontavam Moran (2018) e Bacich (2020), ao enfatizar que os ambientes virtuais podem ampliar repertórios culturais e estimular a autonomia intelectual. Essa perspectiva também converge com Castells (2017), que defende a internet como ferramenta de participação democrática e de transformação social.

Por outro lado, os riscos identificados, especialmente no que diz respeito à dependência digital, à comparação social e ao cyberbullying, corroboram achados de pesquisas internacionais. A American Psychological Association (2022) e a UNICEF (2021) destacam que a exposição prolongada às redes sociais intensifica sintomas de ansiedade, estresse e depressão, em linha com o que foi evidenciado neste estudo.

Além disso, a literatura sobre o impacto dos algoritmos (PRZYBYLSKI; WEINSTEIN, 2017) reforça a ideia de que a priorização de conteúdos aspiracionais con-

tribui para ciclos de comparação prejudiciais à autoestima juvenil, confirmando a preocupação aqui apresentada.

Ainda que haja consenso na literatura sobre os efeitos nocivos do uso excessivo, alguns autores chamam atenção para o papel da mediação familiar e escolar como fatores de proteção. A BNCC (BRASIL, 2018) defende a integração crítica das tecnologias ao currículo, enquanto pesquisas da SaferNet Brasil (2022) indicam que a supervisão parental equilibrada reduz significativamente os riscos de exposição a conteúdos nocivos. Nesse sentido, a discussão evidencia que o impacto das redes sociais não depende apenas da tecnologia em si, mas sobretudo da forma como é utilizada e das condições sociais que cercam esse uso.

Portanto, os achados desta pesquisa confirmam a literatura no que se refere à natureza paradoxal das redes sociais, que podem funcionar como espaços de emancipação e aprendizado, mas também como ambientes de vulnerabilidade psicológica. Essa dualidade aponta para a necessidade de estudos futuros que investiguem estratégias eficazes de educação midiática, regulação algorítmica e políticas públicas voltadas à proteção da juventude no ambiente digital.

3. CONCLUSÃO / CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais exercem forte influência sobre a saúde mental dos jovens, configurando-se como instrumentos que, ao mesmo tempo, possibilitam conexões, aprendizagens e
engajamento social, mas também apresentam riscos significativos quando utilizadas de forma excessiva ou desregulada. A dualidade entre benefícios e prejuízos revela a necessidade urgente de um olhar equilibrado e crítico sobre o fenômeno.

O caminho mais adequado para evitar impactos psicológicos negativos não reside na negação ou proibição do uso dessas plataformas, mas na busca pelo equilíbrio e pela construção de uma cultura digital saudável. Isso implica promover práticas de autorregulação, estimular o tempo de qualidade fora das telas e incentivar a reflexão sobre os conteúdos consumidos e produzidos.

Cabe à sociedade, em especial às famílias e às instituições de ensino, assumir papel ativo nesse processo. A família deve atuar como espaço de diálogo e apoio, orientando os jovens sobre limites e usos conscientes. Já a escola, por sua função formadora, precisa incorporar a educação digital em seus currículos, favorecendo a análise crítica das mídias e fortalecendo a autonomia dos estudantes diante das pressões sociais impostas pelo ambiente virtual.

Além disso, políticas públicas de saúde e educação devem ser elaboradas para apoiar programas de prevenção, acompanhamento psicológico e capacitação de professores. A parceria entre governos, organizações da sociedade civil e
plataformas digitais também é fundamental para criar ambientes virtuais mais seguros, com mecanismos de proteção contra discursos de ódio, cyberbullying e desinformação.

Assim, será possível construir um ecossistema digital que não apenas favoreça o bem-estar individual e coletivo, mas que também potencialize o desenvolvimento integral dos jovens, preparando-os para lidar com os desafios do século XXI de forma crítica, consciente e resiliente.

REFERÊNCIAS

* AMERICAN PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION (APA). Digital media use and mental health in adolescents. Washington: APA, 2022.

* BACICH, L. Metodologias ativas para uma educação inovadora. Porto Alegre: Penso, 2020.

* BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

* BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

* CASTELLS, M. A sociedade em rede. São Paulo: Paz e Terra, 2003.

* CASTELLS, M. Redes de indignação e

esperança: movimentos sociais na era da internet. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.
* MORAN, J. Metodologias inovadoras na educação presencial e a distância. Campinas: Papirus, 2015.
* MORAN, J. Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação. São Paulo: Papirus, 2018.
* ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação
Internacional de Doenças – CID-11. Genebra: OMS, 2019.

* PRZYBYLSKI, A.; WEINSTEIN, N. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis. Psychological Science, v. 28, n. 2, p. 204–215, 2017.
* SAFERNET BRASIL. Relatório de Segurança Digital. São Paulo: SaferNet, 2022.
* TURKLE, S. Alone together: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011.
* UNESCO. Education in a post-COVID world: nine ideas for public action. Paris: UNESCO, 2020.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION. Digital media and youth mental health: research summary. Washington, DC: APA, 2022. Disponível em: https://www.apa.org/advocacy/digital-guidelines. Acesso em: 11 set. 2025.

CASTELLS, Manuel. Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; WEINSTEIN, Netta. A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. Psychological Science, v. 28, n. 2, p. 204-215,
2017. DOI: 10.1177/0956797616678438.

UNICEF. Estado Mundial da Infância 2021: na minha mente – promover, proteger e cuidar da saúde mental das crianças.
Nova Iorque: UNICEF, 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children- 2021. Acesso em: 11 set. 2025.