


MARIA M. BREVIDELLI
Profª Dra - UNIP
Coren - SP 42522

NOTA=9,5

UNIVERSIDADE PAULISTA

Instituto de Ciências da Saúde

Curso de Enfermagem

GESIEL SANTOS SANT'ANA

**INFLUÊNCIA DAS PLATAFORMAS DIGITAIS NO
BEM-ESTAR BIOPSISSOCIAL DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

SÃO PAULO

2026

GESIEL SANTOS SANT'ANA

**INFLUÊNCIA DAS PLATAFORMAS DIGITAIS NO
BEM-ESTAR BIOPSISSOCIAL DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como exigência da disciplina Produção
Técnico-científica Interdisciplinar do Curso de
Enfermagem, campus Vergueiro do Instituto de
Ciências da Saúde da Universidade Paulista.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Meimei
Brevidelli

SÃO PAULO

2026

CIP - Catalogação na Publicação

Sant'Ana, Gesiel Santos.

INFLUÊNCIA DAS PLATAFORMAS DIGITAIS NO BEM-ESTAR
BIOPSISSOCIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES / Gesiel Santos
Sant'Ana. – 2026.

28 f. : il. color + 1.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto de
Ciência da Saúde da Universidade Paulista, São Paulo, 2026.

Área de Concentração: Saúde mental.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Meimei Brevidei.

1. Adolescente. 2. Bem-estar. 3. Enfermagem. 4. Redes sociais. 5. Saúde
mental. I. Brevidei, Maria Meimei (orientadora). II. Título.

Dedico este trabalho à minha mãe, meu porto seguro e apoio incondicional. Sem o seu amor e a sua força em cada etapa desta jornada, a realização deste sonho não seria possível.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, por ser o alicerce e o apoio incondicional em cada etapa desta caminhada.

Ao meu amigo Egydio, pelo incentivo constante e por sua rara capacidade de acreditar no meu potencial. Sua inspiração e presença foram fundamentais para a realização deste sonho.

A notícia assustadora é que você está por conta própria agora. Mas a notícia boa é que você está por conta própria agora.

Taylor Swift

RESUMO

Crianças e adolescentes vivem imersos em um ambiente digital que os coloca em situações de vulnerabilidade psíquica, potencializada pela busca de padrões de perfeição inalcançáveis. O objetivo deste estudo foi analisar as evidências científicas sobre o impacto do uso de redes sociais no bem-estar biopsicossocial dessa população sob a ótica da enfermagem. Utilizou-se o método de revisão de literatura com busca nas bases de dados do portal BVS. Os resultados evidenciam que as vulnerabilidades no contexto digital e a comparação social constante resultam em agravos como ansiedade, depressão e distorções de autoimagem. Observou-se que o sofrimento psíquico se manifesta através de alterações nas necessidades psicobiológicas, com destaque para distúrbios do sono, redução do autocuidado e sintomas somáticos de dependência digital. Conclui-se que os principais impactos à saúde mental derivam da busca por validação externa, exigindo que o enfermeiro atue de forma estratégica na identificação precoce de riscos e na promoção de ações de educação em saúde voltadas ao equilíbrio entre o ambiente real e o virtual.

Palavras-chave: Adolescente, Bem-estar, Enfermagem, Redes Sociais; Saúde Mental.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVO GERAL	12
2.1	Objetivos específicos	12
3	MÉTODOS.....	13
3.1	Tipo de pesquisa.....	13
3.2	Local da busca bibliográfica	13
3.3	Descritores e período da busca bibliográfica	13
3.4	Crítérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos.....	13
3.5	Procedimentos para seleção dos trabalhos científicos	14
3.6	Procedimentos para análise dos trabalhos científicos.....	15
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5	CONCLUSÃO	24
6	REFERÊNCIAS	25
	APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	27
	ANEXO A – DECLARAÇÃO DE AUTORIA	28

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define transtornos mentais como alterações que impactam no comportamento, emoções e/ou funções cognitivas de uma pessoa, se apresentando de forma variada, caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, que podem afetar as relações interpessoais.¹

Ainda de acordo com a OMS, os transtornos mentais mais comuns incluem a Depressão, Ansiedade e o Transtorno Afetivo Bipolar. O Transtorno Afetivo Bipolar (também conhecido como TAB), caracteriza-se por episódios depressivos, alternando-se com episódios maníacos (TAB-I) ou hipomaníacos (TAB-II).²

Os transtornos de ansiedade englobam um conjunto variado de comportamentos e sintomas que atingem aproximadamente 10% da população. A principal característica dessas condições é a vivência da ansiedade, que se manifesta tanto no âmbito cognitivo, por meio de preocupações excessivas e visões pessimistas sobre o futuro, quanto no âmbito físico, apresentando sinais como aceleração cardíaca (taquicardia), alterações na respiração (taquipneia), suor frio e desconforto abdominal.³

A depressão é caracterizada como uma doença mental que gera alterações no humor e principalmente aos sentimentos de tristeza, trazendo mudanças nos pensamentos e tornando o ritmo do corpo mais lento. Os sintomas da depressão podem aparecer de maneira psicológica ou física, sendo os mais comuns: humor deprimido e alterações de afeto, sintomas físicos, desempenho cognitivo, pensamentos negativos e entre outros. Entretanto, é importante ressaltar que nem todos os pacientes apresentam esses sintomas, alguns podem flutuar ao longo do tempo, com períodos de melhora e/ou agravamento, não sendo incomum flutuações dos sintomas dentro de um mesmo dia, nesse caso, paralisia total com dificuldade de fazer atividades cotidianas.⁴

Todos esses transtornos têm tratamento e melhora na qualidade de vida do portador, sendo o tratamento mais comum uso de medicamentos e terapia. Muitas vezes, o enfermeiro é o primeiro profissional a ter contato com o adolescente na Unidade Básica de Saúde (UBS) ou no ambiente escolar. A identificação desses sintomas por parte da equipe de enfermagem muitas vezes é amplamente discutida na literatura de assistência, onde um olhar holístico permite perceber mudanças sutis no comportamento e no autocuidado do jovem. No âmbito da enfermagem, esses transtornos representam desequilíbrios nas Necessidades Humanas Básicas (NHB). Segundo Horta⁵, o ser-humano é um todo indivisível e os desequilíbrios geram estados de tensão que precisam ser assistidos para que o indivíduo recupere sua harmonia⁵. Essa teoria

nos ensina que a saúde não é apenas a ausência de doenças físicas, mas sim o equilíbrio dinâmico entre o corpo (psicobiológico), a mente (psicossocial) e o convívio social e espiritual.

O ser humano precisa se sentir aceito e ter uma visão positiva de si mesmo para estar saudável, essa premissa fundamenta o que Horta⁵ classifica como Necessidades Psicossociais, especificamente os pilares da autoestima, autoimagem e aceitação (gregarismo). Quando essas necessidades não são atendidas, o indivíduo entra em um estado de tensão que rompe seu equilíbrio dinâmico.⁵

No cenário atual, a difusão das redes sociais atua como um potente desestabilizador dessas necessidades, uma vez que a busca pela perfeição impõe padrões de comparação que tornam a aceitação e a visão positiva de si tarefas quase inalcançáveis para o adolescente. Com isso, a literatura aponta como o enfermeiro pode utilizar a escuta terapêutica para compreender como o adolescente constrói essa visão.⁶

Na enfermagem, o paciente não é uma ilha; ele faz parte de um núcleo familiar. O enfermeiro atua na educação em saúde com os pais e responsáveis, orientando-os sobre os sinais de alerta de que a vida digital está adoecendo o jovem. Para que a educação em saúde seja efetiva, é imperativo que o enfermeiro compreenda as nuances do ambiente digital, onde o adolescente está imerso. Portanto, torna-se necessário o questionamento: o que são as redes sociais e de que maneiras essas plataformas digitais evoluíram de ferramentas de conexão para potentes influenciadores do comportamento e da saúde mental.⁶

Popularmente conhecido como “redes sociais”, estas são plataformas digitais que permitem a interação entre usuários, possibilitando o compartilhamento de conteúdo e conexões baseadas em interesses ou objetivos profissionais, desempenhando um papel importante na comunicação moderna, evoluindo de comunidades virtuais para sites até a popularização do Facebook em 2004. Ao longo dos anos, essas redes sociais facilitaram a comunicação, o *networking* e o *marketing*, facilitando o acesso à informação. Com isso, o ambiente digital se tornou um novo “espaço social” que precisa ser considerado como um determinante da saúde mental contemporânea.⁶

Sob a ótica de Horta⁵, a autoimagem e a autoestima são necessidades psicossociais fundamentais. No contexto digital atual, a busca da perfeição impede o atendimento pleno dessas necessidades, demandando uma intervenção de enfermagem voltada para a reabilitação da identidade do adolescente. Como a perfeição digital é inalcançável, a necessidade nunca é plenamente satisfeita, mantendo o jovem em um estado de tensão crônica, o que leva ao adoecimento mental^{5,6}. Conforme preconiza Horta⁵, o ser humano busca constantemente o equilíbrio dinâmico. No entanto, a difusão generalizada das redes sociais impõe padrões de

perfeição que geram estados de tensão inconsciente no adolescente. Sob a ótica da enfermagem, essa tensão manifesta-se como uma necessidade psicossocial não atendida, culminando em diagnósticos de baixa autoestima e ansiedade.^{5,6}

Dentre as necessidades elencadas por Horta⁵, as de cunho psicossocial, como autoestima, autoimagem e comunicação, são as mais impactadas pelo advento das plataformas digitais. O tempo excessivo de conexão⁶, caracterizado pelo uso compulsivo e pela inability de manejar o tempo online, cria um descompasso entre as necessidades psicobiológicas de repouso e sono do adolescente e as expectativas sociais de disponibilidade e perfeição estética. Nesse contexto, o enfermeiro assume um papel central não apenas na triagem de sintomas, mas na promoção de estratégias que devolvam ao jovem o equilíbrio entre o mundo real e o digital⁶.

Historicamente, pesquisadores como Twenge⁷ e Haidt⁸ apontam o ano de 2012 como um marco crítico para a saúde mental juvenil. Este período coincide com a transição do uso esporádico de computadores para a onipresente conectividade dos smartphones. A partir dessa década, observou-se uma mudança epidemiológica drástica: os indicadores de depressão e ansiedade, que se mantinham estáveis, sofreram uma ascensão vertiginosa, além disso, houve uma mudança nas atividades de vida diária, na qual o jovem trocou o sono e o lazer ativo pelo sedentarismo digital. Esse fenômeno é alarmante, pois representa a substituição das interações físicas e do lazer ativo por um ambiente digital de comparação constante, alterando diretamente os hábitos de vida e o bem-estar biopsicossocial da Geração Z.⁷⁻⁸

As redes sociais funcionam como um “palco de exibição seletiva”, onde apenas o melhor é mostrado. As redes sociais não são neutras. Elas são desenhadas para manter o usuário conectado (liberação de dopamina). Isso pode ser visto como um fator que altera o comportamento e o autocuidado. Essa “exibição seletiva” gera comparação social. Para crianças e adolescentes, que ainda estão construindo sua personalidade, isso é devastador. Em “A Geração Ansiosa”, o autor argumenta que a substituição da “infância baseada no brincar” pela “infância baseada no smartphone” causou o colapso da saúde mental, com um aumento notável nas taxas de ansiedade e depressão, especialmente entre a geração Z.⁹ Diante deste cenário de vulnerabilidade neurobiológica e psicossocial, emerge a necessidade de investigar as evidências científicas atuais que correlacionam o uso dessas plataformas ao adoecimento mental, fornecendo subsídios para a assistência de enfermagem qualificada.

2 OBJETIVO GERAL

Analisar as evidências científicas sobre o impacto do uso de redes sociais no bem-estar biopsicossocial de crianças e adolescentes frente a busca da perfeição sob a ótica da enfermagem.

2.1 Objetivos específicos

- Investigar na literatura as vulnerabilidades de crianças e adolescentes no ambiente digital e os reflexos da comparação social na saúde mental e nas necessidades psicossociais.
- Identificar, através do levantamento bibliográfico, os sinais de sofrimento psíquico e alterações nas necessidades psicobiológicas, como o sono e o autocuidado, em decorrência do uso excessivo de plataformas digitais.
- Discutir o papel do enfermeiro na identificação precoce de agravos e na promoção da educação em saúde voltada ao equilíbrio entre o mundo real e o digital.

3 MÉTODOS

3.1 Tipo de pesquisa

Realizou-se uma pesquisa científica de natureza básica, com abordagem qualitativa, do tipo descritiva e exploratória. O método aplicado foi a revisão integrativa da literatura, que permitiu a busca sistemática e a síntese de múltiplos estudos publicados para a compreensão profunda do fenômeno estudado.

3.2 Local da busca bibliográfica

A coleta de dados foi realizada por meio de busca eletrônica nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico.

3.3 Descritores e período da busca bibliográfica

Utilizaram-se os seguintes descritores constantes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Adolescente”, “Saúde Mental”, “Redes Sociais Online”, “Higiene do Sono” e “Enfermagem”. O foco da busca bibliográfica concentrou-se os trabalhos científicos publicados no período de 2021 a 2026.

3.4 Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos

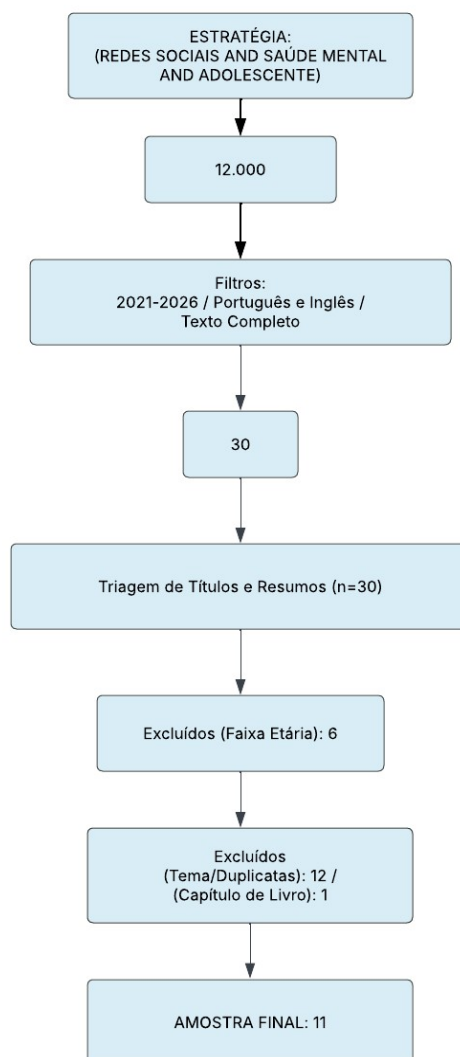
Os critérios de inclusão foram: artigos científicos completos, livros e documentos oficiais disponíveis na íntegra; publicados em português e inglês; no recorte temporal de 2021 a 2026 e que abordassem a temática de crianças e adolescentes frente ao uso de redes sociais e saúde mental. Foram excluídos os trabalhos em duplicidade nas bases de dados, editoriais, notas de jornais e produções que não apresentem aderência direta aos objetivos desta pesquisa.

3.5 Procedimentos para seleção dos trabalhos científicos

A busca inicial no Google Acadêmico resultou em aproximadamente 12.000 registros. Para o refinamento da amostra, foram aplicados os filtros de inclusão: artigos publicados entre 2021 e 2026, no idioma português e inglês, com disponibilidade do texto completo na íntegra.

Após a aplicação dos filtros, realizou-se a triagem dos resultados por ordem de relevância acadêmica. Foram analisados os títulos e resumos dos registros iniciais, dos quais 11 artigos apresentaram aderência direta ao objetivo do estudo (saúde mental de adolescentes e redes sociais) e foram selecionados para leitura completa e síntese qualitativa. A busca e seleção dos dados foram realizadas no período de março de 2026.

Figura 1 – Fluxograma de seleção de artigos



Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

3.6 Procedimentos para análise dos trabalhos científicos

Após a seleção final dos 11 artigos, foi realizada a leitura na íntegra de cada obra para a extração sistemática das informações. Para a organização dos dados, utilizou-se um instrumento de coleta (quadro sinótico) contemplando os seguintes itens: identificação dos estudos (autores, ano e periódico), objetivo da pesquisa, principais resultados e conclusões pertinentes à saúde mental de adolescente no ambiente digital.

A análise dos dados será de natureza qualitativa, fundamentada na Teoria das Necessidades Humanas Básicas de Wanda Horta, integrando conceitos de neurobiologia do comportamento e fisiologia o sistema de recompensa para a compreensão da dependência digital. Os achados foram agrupados por similaridade temática, buscando identificar como o uso das redes sociais interfere no equilíbrio biopsicossocial dos jovens e quais são as evidências sobre a atuação da enfermagem nesse cenário. A síntese dos resultados foi apresentada de forma descritiva, permitindo a discussão crítica e o alcance dos objetivos propostos nesta pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos através da revisão integrativa da literatura foram sintetizados no Quadro 1, que apresenta os autores, o nível de evidência e os principais fatores intervenientes identificados nos estudos selecionados.

Quadro 1 – Síntese dos artigos incluídos na revisão, 2021-2025

Autor(es)/Ano	Objetivos	Método	Resultados
Nascimento <i>et al.</i> ⁽¹⁰⁾ ; 2024.	Analisar os impactos das redes sociais na saúde mental juvenil e identificar riscos de cyberbullying	Revisão Bibliográfica Narrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ sentimentos de ansiedade e sintomas depressivos. ○ prejuízos na autoestima e distorções de autoimagem. Sinais de sofrimento: ○ distúrbios do sono, irritabilidade e dependência tecnológica. Vulnerabilidade ao cyberbullying: ○ violência virtual invasão de privacidade
Matos <i>et al.</i> ⁽¹¹⁾ ; 2024.	Analisar como o uso excessivo das redes sociais afeta a saúde mental dos adolescentes	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ impacto da desinformação sobre os malefícios do uso descontrolado das tecnologias. ○ déficit na promoção de relações offline saudáveis como mediadores do bem-estar. Sinais de sofrimento: ○ identificação de comportamentos patológicos e dependência de internet. ○ escassez de debate e interação dos profissionais com a temática, limitando a identificação precoce. Implicações para a Prevenção e Cuidado: ○ necessidade de fortalecimento da psicoeducação e do diálogo entre jovens, famílias e educadores. ○ ausência de estratégias terapêuticas estruturadas e protocolos de tratamento eficazes.
Sales <i>et al.</i> ⁽¹²⁾ ; 2021.	Identificar os impactos da exposição à internet e mídias sociais na saúde mental dos adolescentes	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ uso da internet como mecanismo de busca por identidade e <i>feedback</i> de pares. ○ mediação de algoritmos que reforçam padrões estéticos e comparação social. ○ tempo de tela superior a 10 horas diárias associado ao isolamento social. Sinais de sofrimento: ○ imaturidade biopsicossocial na avaliação de riscos e benefícios das mídias.

			○ vulnerabilidades cognitivas e histórico de traumas prévios como agravantes. ○ diferenças de gênero nas modalidades de uso (redes sociais para meninas e jogos para meninos). Riscos à Privacidade e Exposição Digital: ○ exposição de dados pessoais e perda de privacidade em espaços sem monitoramento parental. ○ ausência de literacia digital para a navegação segura em ambientes virtuais.
Silva <i>et al.</i> ⁽¹³⁾ 2024.	Avaliar o impacto das redes sociais na ansiedade dos adolescentes, analisando suas influências e implicações biopsicossociais	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ síndrome de <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) e necessidade de pertencimento. ○ imaturidade na autorregulação emocional e dependência psíquica. ○ privação do sono por uso noturno (insônia) e sedentarismo. Sinais de sofrimento: ○ uso excessivo de telas (acima de 2h/dia) e exposição a <i>fake news</i>. ○ influência do gênero nas motivações de uso (vínculos vs. lazer/jogos). Implicações Biopsicossociais e Familiares: ○ restrições parentais que podem, paradoxalmente, aumentar o uso como compensação. ○ riscos cardiovasculares e metabólicos associados ao tempo de tela.
Silva <i>et al.</i> ⁽¹⁴⁾ ; 2022.	Identificar na literatura o conhecimento produzido sobre depressão em estudantes adolescentes que usam frequentemente as redes sociais	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ conflitos de identidade gerados por "encenações" constantes para ajuste social. ○ influência de influenciadores digitais na construção da baixa autoestima. ○ sensação de insegurança quando a realidade <i>offline</i> não atende às expectativas digitais. Sinais de sofrimento: ○ dependência tecnológica prejudicando o desempenho acadêmico e social. ○ imaturidade na interpretação de mensagens e conteúdos visuais. ○ vulnerabilidade socioeconômica e dinâmica familiar como mediadores do sofrimento. Vulnerabilidade ao cyberbullying: ○ riscos associados ao anonimato das redes e à violência virtual. ○ exposição a conteúdos de ódio que agravam quadros de depressão em adolescentes.
Brasil <i>et al.</i> ⁽¹⁵⁾ ; 2024.	Avaliar com base em revisões sistemáticas	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes

	e metanálises, a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de crianças e adolescentes		sociais: ○ efeito dose-resposta com aumento de 13% no risco de depressão para cada hora adicional de uso. ○ distinção entre uso passivo (piora do humor) e uso ativo (satisfação com a vida). ○ influência da cultura de <i>fitspiration</i> na insatisfação corporal e comparação social. Vulnerabilidades: ○ mecanismos algorítmicos de imersão que promovem distorção temporal e adicção. ○ vulnerabilidade por gênero, com adolescentes do sexo feminino apresentando 52% mais chances de sintomas depressivos. ○ uso problemático com correlação moderada para sintomas depressivos e ansiosos. ○ imaturidade na autorregulação diante de algoritmos de recomendação personalizados. Fatores Protetivos: ○ controle parental como mediador protetivo contra o desenvolvimento da dependência digital.
Barros ⁽¹⁶⁾ ; 2024.	Discutir os possíveis danos causados na saúde mental de adolescentes pelo uso excessivo das redes sociais, problematizando aspectos como a autoexposição e a baixa autoestima	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ dependência da autoimagem e da autoestima social vinculada ao sentimento de pertença a grupos virtuais. ○ excessiva exposição da intimidade e dificuldade de discernimento entre o “eu” e o “outro”. ○ confusão entre os ambientes real e virtual decorrente do uso desmoderado da internet. Sinais de sofrimento: ○ aumento de quadros de ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos. ○ evolução de hábitos de navegação para quadros de adicção com necessidade de tratamento especializado. ○ prejuízo ao desenvolvimento das funções cognitivas e perda do interesse pelos estudos. Implicações Psicossociais Relacionais: ○ mudanças no convívio doméstico com abertura de lacunas relacionais entre pais e filhos. ○ necessidade de suporte psicológico e psiquiátrico diante da perda de autonomia no uso das mídias.
Dias <i>et al.</i> ⁽¹⁷⁾ ; 2025.	Analisar os impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, considerando	Estudo Qualitativo (Bibliográfico e Descritivo)	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ danos à autoestima e autoimagem causados pela comparação social e

	aspectos negativos e caminhos para um uso mais saudável		exposição a padrões irreais. ○ pressão por validação digital através de curtidas e comentários. ○ distanciamento da realidade com isolamento das relações interpessoais físicas. Sinais de sofrimento: ○ desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão, estresse e dependência emocional. ○ prejuízos ao amadurecimento cerebral e às competências socioemocionais. ○ dificuldades de aprendizagem decorrentes da ausência de ambientes de segurança e proteção. Estratégias de Intervenção e Autocuidado: ○ necessidade de estratégias multidisciplinares de autocuidado digital e intervenção educacional. ○ promoção de um ambiente virtual saudável através de práticas de mediação e proteção.
Alegre <i>et al.</i> ⁽¹⁸⁾ ; 2024.	Investigar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos usuários, com ênfase na ansiedade, autoestima e comparação social	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ promoção de constantes comparações sociais que levam ao sentimento de inadequação. ○ internalização de crenças negativas ao confrontar a "vida real" com representações virtuais idealizadas. ○ procura incessante por aceitação pelo outro como fator de autodepreciação e adoecimento mental. Sinais de sofrimento: ○ fenômeno <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO), gerando sentimentos de exclusão e ansiedade. ○ distanciamento entre o "Eu Real" e o "Eu Ideal" com redução da satisfação com a vida. ○ uso exacerbado das plataformas como mecanismo de mitigação da ansiedade e busca por validação externa. Vulnerabilidades: ○ influência de algoritmos programados para induzir o retorno constante às telas. ○ reforço de padrões de comportamento aditivo através da necessidade de validação algorítmica.
Taboga <i>et al.</i> ⁽¹⁹⁾ ; 2021.	Avaliar o impacto das redes sociais na autoimagem e bem-estar subjetivo em estudantes secundaristas a partir da análise estatística descritiva e testes não	Estudo Descritivo Exploratório Transversal	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ correlação significativa entre o uso do Instagram e sentimentos de insatisfação corporal e "insuficiência". ○ queda no bem-estar subjetivo e na autopercepção positiva decorrente da exposição a estilos de vida inalcançáveis.

	paramétricos para correlação entre variáveis		○ influência do fenômeno <i>media multitasking</i> como preditor de mal-estar psicológico. ○ maior pressão estética e presença de sentimentos negativos em adolescentes do sexo feminino. ○ necessidade de adaptação a diferentes regras sociais digitais em múltiplas plataformas simultâneas. Sinais de sofrimento: ○ relação estatística positiva entre o tempo de uso e indicadores de ansiedade no público masculino. ○ relação estatística positiva entre o tempo de uso e sintomas de depressão no público feminino. ○ percepção de sentimentos negativos como inferioridade e feiura frente a padrões estéticos idealizados.
Ruggeri <i>et al.</i> ⁽²⁰⁾ , 2024.	Analisar relação entre desenvolvimento de distúrbios da saúde mental e uso excessivo das redes sociais e, quais seriam os mecanismos e mudança social na vida das pessoas	Revisão Integrativa	Impactos na saúde mental decorrentes da busca por aprovação social/ uso excessivo de redes sociais: ○ crise na construção da identidade adolescente e diminuição da autoestima por comparação constante. ○ busca incessante por validação externa como gatilho para quadros de ansiedade e depressão. ○ comprometimento no desenvolvimento do caráter e da sociabilidade por conexões digitais superficiais. Vulnerabilidades: ○ perda de oportunidades para o desenvolvimento de habilidades sociais práticas e relacionamentos genuínos. ○ influência de algoritmos desenhados para instigar ações específicas e manter o engajamento prolongado. ○ substituição de interações presenciais que agrava dificuldades de inserção social. Mudança Social e Políticas de Proteção: ○ necessidade de implementação de políticas públicas e regulamentações para proteção da saúde mental. ○ discussão de medidas legislativas para mitigar impactos na população jovem.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

A realização desta revisão integrativa permitiu alcançar o objetivo proposto de analisar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de adolescentes sob a ótica da enfermagem. O estudo evidenciou que o ambiente digital atua como um potente determinante social de saúde, capaz de gerar estados de tensão que comprometem a saúde mental de jovens e adolescentes de forma significativa.

Ao analisar o Quadro 1, observa-se que os 11 artigos selecionados revelam que o impacto das redes sociais na saúde mental adolescente é um fenômeno multifatorial, sustentado por mecanismos neurobiológicos, comportamentais e sociais. De acordo com Nascimento¹⁰, as redes sociais potencializam a vulnerabilidade ao expor os adolescentes a um fluxo constante de informações que podem desencadear transtornos mentais. Em seu estudo, a autora demonstra que o uso inadequado está associado a sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social, afetando diretamente a concentração e a irritabilidade dos jovens.

Além dos impactos psicológicos, Nascimento¹⁰ ressalta que a hiperconectividade desregulada acarreta prejuízos fisiológicos, como distúrbios do sono e alterações nos hábitos alimentares. Sob a ótica da enfermagem, esses achados evidenciam que o impacto das mídias digitais exige uma avaliação biopsicossocial completa, visto que a falta de pensamento crítico transforma as plataformas em ambientes de risco, propícios à violência virtual e invasão de privacidade. Nesse contexto, a autora enfatiza que a busca por pertencimento e a comparação com padrões estéticos irreais impactam severamente a autoimagem, especialmente no público feminino, que demonstra maior tendência à insatisfação corporal e transtornos alimentares.

Em concordância com as discussões sobre vulnerabilidade, Matos *et al.*¹¹ reforçam que o uso excessivo dessas plataformas permeia a psique jovem de formas complexas, podendo evoluir para quadros de dependência digital. Os autores observam que a natureza estimulante das redes cria um ciclo vicioso de gratificação instantânea mediada por curtidas, dificultando o desligamento do ambiente virtual e favorecendo o isolamento social como mecanismo de fuga. Além disso, o estudo estabelece uma conexão direta entre o vício em dispositivos e o surgimento de queixas físicas, como fadiga, problemas de memória e dores. Para a enfermagem, a identificação desses sinais durante a anamnese é crucial para diferenciar sintomas fisiológicos daqueles derivados do sofrimento psíquico causado pela hiperconectividade, agravado pela desinformação e pela escassez de debate entre profissionais, o que reforça a necessidade de estratégias de psicoeducação.

Ampliando a análise das desigualdades de gênero, Sales *et al.*¹² destacam que adolescentes do sexo feminino apresentam maior vulnerabilidade a sentimentos de solidão e comportamentos de comparação estética. Em contrapartida, o sexo masculino possui maior probabilidade de desenvolver dependência em jogos virtuais e agressividade. As autoras caracterizam a internet como um espaço paradoxal: um refúgio da supervisão parental que, simultaneamente, torna-se um palco de exposição extrema onde a linha entre o privado e o público se dilui, fragilizando o jovem perante o *cyberbullying*. Esse cenário é intensificado pela

imaturidade biopsicossocial do adolescente, especialmente quando o tempo de tela é superior a 10 horas diárias.

Sob uma perspectiva clínica mais profunda, Silva *et al.*¹³ explicam que a ansiedade manifestada pelo uso excessivo funciona como um sinal fisiológico de alerta do corpo. Os autores introduzem o conceito de *Fear of Missing Out* (FOMO) — o medo de perder eventos ou atualizações — como um dos principais gatilhos para a manutenção da conectividade ininterrupta, o que se correlaciona ao aumento do risco de automutilação e piora na qualidade de vida. Somaticamente, o estudo associa o sedentarismo causado pelas telas a riscos cardiovasculares e obesidade, substituindo interações presenciais essenciais para o desenvolvimento da imaginação.

Embora a literatura aponte correlações, Silva Junior *et al.*¹⁴ ressaltam que a associação direta e causal entre mídias sociais e depressão ainda é considerada inconclusiva e complexa. Argumentam que a patologia não deve ser analisada isoladamente pelo tempo de tela, mas integrada a determinantes como a condição socioeconômica e a estrutura familiar, que atua como o principal pilar de proteção. O estudo introduz ainda a problemática da “Geração Z” e a perda da essência individual em busca de aceitação em “vitrines sociais”, gerando sentimentos de menos-valia (sensação de ser menos valorizado, muitas vezes associada a baixa autoestima, complexo de inferioridade ou síndrome do impostor) quando o jovem não atinge o status de influenciador.

Aprofundando essa discussão, Brasil *et al.*¹⁵ ressaltam que os impactos dependem do contexto: enquanto o uso ativo (criação e expressão) pode reduzir a solidão, o uso passivo e a exposição a algoritmos personalizados intensificam ciclos de retroalimentação negativa. Do ponto de vista epidemiológico, a pesquisa indica uma relação dose-resposta linear, estimando um incremento de 13% no risco de sintomas depressivos para cada hora adicional de uso. Notadamente, o público feminino apresenta 52% mais chances de desenvolver tais sintomas, fenômeno muitas vezes impulsionado pela cultura do *fitspiration*, que em resumo, significa a glamourização estética do esforço físico que, sob a máscara da saúde, muitas vezes vende padrões inalcançáveis e transforma o bem-estar em um espetáculo de consumo visual.

Conforme destaca Barros¹⁶, a adolescência contemporânea é marcada por uma busca incessante por autoafirmação, onde as redes sociais atuam como um "expositor" da imagem projetada para aceitação. Essa necessidade de pertencimento muitas vezes resulta em exposição excessiva da intimidade e dependência emocional vinculada ao sistema de recompensas do cérebro. Dias *et al.*¹⁷ expandem essa visão ao observar que o uso não supervisionado interfere

diretamente nos processos cognitivos e socioemocionais no contexto escolar, gerando desinteresse pelos estudos, gatilhos para crises de ansiedade e dificuldades de aprendizagem.

Complementando a discussão sobre prejuízos ao bem-estar, Alegre *et al.*¹⁸ enfatizam que a arquitetura das redes sociais favorece a comparação social ascendente, na qual o usuário confronta sua vida real com as representações idealizadas de terceiros. Esse processo alimenta a internalização de crenças negativas e reduz a satisfação com a própria vida. No campo estatístico, Taboga *et al.*¹⁹ corroboram a correlação positiva entre o tempo de permanência digital e o agravamento de desfechos negativos, destacando o Instagram como a rede mais prejudicial à autoimagem feminina. Os autores introduzem também o conceito de *media multitasking* (uso simultâneo de diversas plataformas) como um preditor de mal-estar superior ao tempo de exposição isolado.

Por fim, Ruggeri *et al.*²⁰ consolidam a discussão ao destacar que a substituição de interações presenciais por conexões virtuais superficiais compromete o desenvolvimento do caráter e as habilidades sociais práticas. Os autores observam que a pandemia de COVID-19 acelerou esse uso, intensificando quadros de ansiedade e isolamento emocional. Conclui-se que a busca incessante por validação externa cria uma crise na construção da identidade, exigindo que profissionais de saúde e educadores promovam programas de educação digital e apoio psicossocial para proteger os jovens mais vulneráveis.

5 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu analisar as evidências científicas sobre o impacto das redes sociais no bem-estar de crianças e adolescentes, cumprindo o objetivo central deste estudo. Os achados demonstram que a busca pela perfeição no ambiente digital atua como um determinante crítico que compromete a saúde biopsicossocial dessa população.

Em resposta aos objetivos específicos, identificou-se que as vulnerabilidades no ambiente digital estão intrinsecamente ligadas à imaturidade do desenvolvimento neuropsicológico, tornando os jovens suscetíveis aos reflexos negativos da comparação social. Esse cenário resulta em agravos à saúde mental, como distorções de autoimagem, ansiedade e depressão, evidenciando que as necessidades psicossociais de aceitação são frequentemente mediadas de forma nociva pelas plataformas digitais.

O levantamento bibliográfico permitiu, ainda, identificar sinais claros de sofrimento psíquico e alterações significativas nas necessidades psicobiológicas. O uso excessivo das redes sociais correlaciona-se diretamente com o prejuízo na qualidade do sono (insônia e privação), sedentarismo e negligência com o autocuidado, manifestando-se em sintomas somáticos e na dependência digital (fenômeno FOMO).

Por fim, discute-se que o papel do enfermeiro é fundamental na identificação precoce desses agravos. Como profissional de linha de frente, o enfermeiro deve atuar como mediador estratégico, promovendo intervenções de educação em saúde que busquem o equilíbrio entre o mundo real e o digital. A assistência de enfermagem humanizada é, portanto, essencial para capacitar famílias e jovens no desenvolvimento do autocuidado e na proteção da saúde mental diante dos novos desafios tecnológicos.

6 REFERÊNCIAS

1. Organização Pan-Americana da Saúde. Transtornos mentais [Internet]. Washington, D.C.: OPAS; 2022 [acesso em 10 mar. 2026]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>
2. Santos RM. Transtorno afetivo bipolar: conceitos e atualizações. *Rev Direito Sanit.* 2020;21(1):e-0001 [acesso em 15 fev. 2026]. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/59087>
3. Brunoni AR. Transtornos mentais comuns na prática clínica. *Rev Med (São Paulo)*. 2008 out-dez;87(4):251-63.
4. Haidt J. *The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. New York: Penguin Press; 2024.
5. Horta WA. *Processo de enfermagem*. São Paulo: EPU; 1979.
6. Lima MEP, Primo AVD. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2021;95(35):e-021107. <https://doi.org/10.31011/reaid-2021-v.95-n.35-art.1109>
7. Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *J Abnorm Psychol*. 2019;128(3):185-99. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
8. Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010. *Clin Psychol Sci*. 2018;6(1):3-17.
9. Haidt J. *A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Rio de Janeiro: Companhia das Letras; 2024.
10. Nascimento GC. *A influência da internet na adolescência: impactos na autoestima, autoimagem e saúde mental*. Floresta: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano; 2024 [acesso em 05 mar. 2026].
11. Matos KA, Godinho MOD. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco* [Internet]. 2024 [acesso em 10 abr. 2026];17(4):e4835. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-035>.
12. Sales SS, Costa TM, Gai MJP. *Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental*. Research, Society and Development. 2021 [acesso em 03 abr. 2026];10(9):e16810917926. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17926>.
13. Silva DRL, Lacerda MEB, Lima AF, Sousa MN. Conectados e ansiosos? o impacto das redes sociais na vida dos adolescentes. *Brazilian Journal of Development*. 2024 [acesso em 2026];10(X). ISSN: 2525-8761.

14. Silva Junior ES, Melo JAB, Silva AP, Silva TA, Chaves APC, Souza AF. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. In: Silva Junior ES, organizador. Panorama atual da saúde: desafios, estratégias e práticas de enfermagem no cuidado integral. São José do Rio Preto: Editora Acadêmica; 2022. p. 35-44 [acesso em 20 mar. 2026].
15. Brasil VD, Cavalcante MP, Sousa RR, Araujo YODA, Brasil VD, Ribeiro RAF, et al. Impacto das mídias sociais na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. Revista Científica. 2024 [acesso em 25 mar. 2026].
16. Barros DS. Impacto das redes sociais na saúde mental: em foco a autoestima dos adolescentes. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). 2024 [acesso em 14 abr. 2026].
17. Dias RFS, Montalvão Neto AL. Impactos das redes sociais na saúde mental de jovens: um estudo bibliográfico. Uberaba: Escola Estadual Francisco Cândido Xavier/UFTM; 2025 [acesso em 2026].
18. Alegre MBS, Garavelo LMC. Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental: ansiedade, autoestima e comparação social. Revista Científica. 2024 [acesso em 20 abr. 2026].
19. Taboga ALV, Santos Junior R. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. São José do Rio Preto: Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP); 2021 [acesso em 10 mar. 2026].
20. Ruggeri HB, Silva HP, Tomazine GR. Os impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão bibliográfica. Revista Foco [Internet]. 2024 [acesso em 12 abr. 2026];17(X). Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6426>.

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Título do Trabalho: A Influência das Plataformas Digitais no Bem-Estar Biopsicossocial de Crianças e Adolescentes

Pesquisador: Gesiel Santos Sant’Ana

Este formulário foi elaborado para a extração sistemática e padronizada das informações dos 12 artigos selecionados para esta revisão integrativa, servindo de base para a construção do quadro sinótico de resultados.

Quadro 2 – Instrumento de análise e extração de dados

Itens para Extração	Dados do Artigo Analisado
Identificação	Título, Autores, Periódico e Ano.
Delineamento	Tipo de estudo (ex: Observacional, Revisão).
Público-Alvo	Características dos adolescentes estudados.
Resultados Principais	Principais achados sobre saúde mental e redes sociais.
Papel da Enfermagem	Intervenções ou estratégias de cuidado sugeridas.
Conclusão do Autor	Síntese do desfecho do estudo.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

ANEXO A – DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Eu, Gesiel Santos Sant’Ana portador do documento de identidade RG n° 53.673.742-3, CPF n° 460.900.638-35, aluno regularmente matriculado no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, campus Vergueiro, sob o RA n° T911EA8, declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítimo autor da monografia cujo título é “Influência Das Plataformas Digitais No Bem-Estar Biopsicossocial De Crianças E Adolescentes”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;

2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO.

São Paulo, 15 de maio de 2026.

Documento assinado digitalmente
 **GESIEL SANTOS SANT ANA**
Data: 15/05/2026 13:57:06-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do (a) aluno (a)