



INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NO AUMENTO DA DEPRESSÃO ENTRE ADOLESCENTES

JÚLIA ALONSO ESTEVAM MIRANDA; ANA CLARA LADEIA LOPES; ELISA DE FREITAS CORRÊA; LORENA SOUSA LISBOA; ALLANA MARTINUSSO TERRA

Introdução: A ascensão da tecnologia e a disseminação das redes sociais modificaram a forma como as pessoas se relacionam e se conectam com o mundo. Ainda que essas ferramentas ofereçam inúmeros benefícios, o uso excessivo delas tem sido associado a repercussões negativas para a saúde mental, como aumento dos casos de depressão entre adolescentes. **Objetivo:** Investigar a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o aumento do risco de depressão em adolescentes, considerando diferenças de idade, gênero e as implicações para políticas públicas e práticas digitais saudáveis. **Metodologia:** Foi realizada uma busca de artigos publicados em português e inglês, selecionados na base de dados PUBMED. As palavras-chave utilizadas foram: “redes sociais”, “depressão” e “adolescentes”. Foram selecionados sete artigos de revisão, publicados entre 2022 e 2024 com textos completos disponíveis gratuitamente. **Resultados:** Evidencia-se que o uso excessivo ou incorreto das redes sociais está relacionado a sintomas depressivos, ansiedade e isolamento social, especialmente entre adolescentes. Por ser um período de formação da identidade e desenvolvimento de circuitos cerebrais críticos, adolescentes são considerados vulneráveis ao uso excessivo de mídias sociais, especialmente na regulação emocional. Adolescentes com maior tempo diário em mídias sociais apresentaram aumento expressivo no risco de depressão, mais evidente em meninas. As mídias sociais impactam o bem-estar psicológico dos jovens, mas estão associadas a transtornos como depressão e ansiedade. Impactos indiretos incluem dependência da internet, redução de atividades físicas, alimentação emocional, baixa autoestima, imagem corporal, privação do sono ou cyberbullying. Contudo, interações positivas e ativas podem atenuar esses efeitos. O suporte social, dentro ou fora das mídias sociais, é fator protetor. Mais estudos que integrem perspectivas globais são necessários, considerando diversidade cultural, socioeconômica e demográfica. **Conclusão:** Conclui-se que o uso excessivo de redes sociais aumenta o risco de depressão em adolescentes, especialmente em meninas, e está associado a problemas como privação de sono e impactos negativos na autoestima. Apesar disso, as plataformas podem oferecer suporte emocional em casos específicos. Portanto, é essencial promover práticas digitais saudáveis para mitigar os efeitos prejudiciais.

Palavras-chave: **TECNOLOGIA; PSICOLÓGICO; MENTAL**