




**SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES FRENTE À HIPERCONECTIVIDADE
DIGITAL E MUDANÇAS SOCIAIS CONTEMPORÂNEAS**

**MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS IN THE FACE OF DIGITAL
HYPERCONNECTIVITY AND CONTEMPORARY SOCIAL CHANGES**

**LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES ANTE LA
HIPERCONECTIVIDAD DIGITAL Y LOS CAMBIOS SOCIALES
CONTEMPORÁNEOS**

 <https://doi.org/10.56238/levv17n56-074>

Data de submissão: 30/12/2025

Data de publicação: 30/01/2026

Gislaine Aneanes da Silva

Mestra em Ensino em Ciências e Saúde

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

E-mail: Gislaine.aneanes@mail.uft.edu.br

Luan Cruz Barreto

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Centro Universitário de Excelência (Unex)

E-mail: luanb1215@gmail.com

Jéssica Terças Lobo

Graduada em Medicina

Instituição: Universidade Nilton Lins

E-mail: jessicaloboo@hotmail.com

Rafael Leituga de Carvalho Cavalcante

Pós-Graduado em Psiquiatria

Instituição: Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (IIEPAE)

E-mail: rafael@drrafaelleituga.com

Mariana Lima Malheiros Leal

Especialização em Gestão de Política de DST, AIDS Hepatites Virais e Tuberculose

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

E-mail: marifarmaceutica2010@hotmail.com

Roberta Correia Dos Santos

Pós-graduada em Enfermagem Obstétrica

Instituição: Faculdade Madre Tháís

E-mail: robertacorreia2008@hotmail.com

Carlos Alberto Feitosa dos Santos

Mestrando em Psicologia

Instituição: Universidade Ibirapuera (UNIB)

E-mail: feitosa2006@yahoo.com.br

RESUMO

Considerando a adolescência como etapa do desenvolvimento marcada por elevada vulnerabilidade psicossocial, observa-se que as transformações sociais contemporâneas, intensificadas pela expansão das tecnologias digitais, têm modificado de forma significativa as formas de interação, socialização e construção identitária dos adolescentes. A hiperconectividade digital, caracterizada pelo uso intenso e contínuo de dispositivos como smartphones, redes sociais e internet, insere-se nesse contexto como fenômeno estruturante do cotidiano juvenil, levantando preocupações quanto às suas repercussões na saúde mental. Objetiva-se analisar a saúde mental de adolescentes frente à hiperconectividade digital e às mudanças sociais contemporâneas, a partir da síntese das evidências científicas e de documentos institucionais disponíveis. Para tanto, procede-se a uma revisão integrativa da literatura, conduzida conforme as etapas metodológicas propostas por Mendes, Silveira e Galvão, com buscas realizadas nas bases PubMed, LILACS, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, além de documentos normativos do Ministério da Saúde. Desse modo, observa-se que a hiperconectividade digital associa-se a sintomas de ansiedade, depressão, solidão, alterações do sono, estresse psicológico e dificuldades de regulação emocional, frequentemente mediadas pela privação do sono e pelo uso problemático de smartphones e redes sociais. Os achados também evidenciam que esses impactos não se distribuem de forma homogênea, sendo modulados por gênero, contexto sociocultural e padrões de uso das tecnologias. Conclui-se que a hiperconectividade digital constitui fator relevante na compreensão da saúde mental adolescente, demandando abordagens integradas no âmbito da saúde pública, da educação e das políticas de proteção integral.

Palavras-chave: Adolescente. Saúde Mental. Hiperconectividade Digital. Tecnologias Digitais. Mudanças Sociais.

ABSTRACT

Considering adolescence as a stage of development marked by high psychosocial vulnerability, contemporary social changes intensified by the expansion of digital technologies have significantly transformed adolescents' forms of interaction, socialization, and identity construction. Digital hyperconnectivity, characterized by the intensive and continuous use of devices such as smartphones, social media, and the internet, emerges as a structuring phenomenon of adolescent daily life, raising concerns about its implications for mental health. This study aims to analyze adolescent mental health in the context of digital hyperconnectivity and contemporary social changes, based on the synthesis of scientific evidence and institutional documents. To this end, an integrative literature review was conducted according to the methodological steps proposed by Mendes, Silveira, and Galvão, with searches performed in PubMed, LILACS, SciELO, and the Virtual Health Library, as well as official documents from the Brazilian Ministry of Health. The findings indicate that digital hyperconnectivity is associated with symptoms of anxiety, depression, loneliness, sleep disturbances, psychological stress, and emotional regulation difficulties, often mediated by sleep deprivation and problematic use of smartphones and social media. The impacts are not homogeneous and are influenced by gender, sociocultural context, and usage patterns. It is concluded that digital hyperconnectivity represents a relevant factor in understanding adolescent mental health, requiring integrated approaches within public health, education, and youth protection policies.

Keywords: Adolescent. Mental Health. Digital Hyperconnectivity. Digital Technology. Social Change.

RESUMEN

Considerando la adolescencia como una etapa del desarrollo marcada por una elevada vulnerabilidad psicosocial, se observa que los cambios sociales contemporáneos, intensificados por la expansión de las tecnologías digitales, han modificado de manera significativa las formas de interacción, socialización y construcción de la identidad de los adolescentes. La hiperconectividad digital, caracterizada por el uso intenso y continuo de dispositivos como teléfonos inteligentes, redes sociales e internet, se inserta en este contexto como un fenómeno estructurante de la vida cotidiana juvenil, generando preocupaciones sobre sus repercusiones en la salud mental. El objetivo es analizar la salud mental de los adolescentes frente a la hiperconectividad digital y los cambios sociales contemporáneos, a partir de la síntesis de evidencias científicas y documentos institucionales disponibles. Para ello, se realizó una revisión integradora de la literatura, siguiendo las etapas metodológicas propuestas por Mendes, Silveira y Galvão, con búsquedas en PubMed, LILACS, SciELO y la Biblioteca Virtual en Salud, además de documentos normativos del Ministerio de Salud. De este modo, se observa que la hiperconectividad digital se asocia con síntomas de ansiedad, depresión, soledad, alteraciones del sueño, estrés psicológico y dificultades en la regulación emocional. Se concluye que la hiperconectividad digital constituye un factor relevante para la comprensión de la salud mental adolescente, exigiendo respuestas integradas desde la salud pública y las políticas sociales.

Palabras clave: Adolescente. Salud Mental. Hiperconectividad Digital. Tecnologías Digitales. Cambios Sociales.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, associadas a maior vulnerabilidade a agravos em saúde mental. Estimativas globais indicam que aproximadamente 14% dos adolescentes entre 10 e 19 anos apresentam algum transtorno mental, sendo a depressão e a ansiedade responsáveis por parcela expressiva da carga global de doenças nessa faixa etária, além de o suicídio figurar entre as principais causas de mortalidade entre jovens de 15 a 19 anos (Santos *et al.*, 2023).

Esse cenário de vulnerabilidade se desenvolve paralelamente a profundas mudanças sociais contemporâneas, fortemente influenciadas pela expansão das tecnologias digitais e pela ampla disseminação de dispositivos móveis conectados à internet. A crescente presença das mídias digitais no cotidiano tem modificado de forma significativa os processos de socialização, comunicação e construção identitária de adolescentes, que passaram a vivenciar grande parte de suas experiências em ambientes mediados por telas (Setia *et al.*, 2025).

Dados internacionais demonstram que o tempo de exposição a telas entre adolescentes tem aumentado de maneira consistente nas últimas décadas. Estudos apontam que adolescentes permanecem, em média, entre seis e nove horas diárias utilizando dispositivos digitais, valor que ultrapassa as recomendações de entidades pediátricas internacionais, que indicam limites mais restritos para a proteção do desenvolvimento físico e mental nessa faixa etária (Santos *et al.*, 2023).

No conjunto das tecnologias digitais, o smartphone destaca-se como o dispositivo mais utilizado por adolescentes, configurando-se como elemento central da hiperconectividade digital. Evidências apontam que o uso frequente e prolongado desse dispositivo ocorre ao longo de todo o dia, incluindo períodos noturnos, o que reforça a presença contínua de estímulos digitais e a dificuldade de desconexão no cotidiano juvenil (Zhang *et al.*, 2024).

A literatura descreve que a hiperconectividade digital não se limita ao tempo de uso, mas envolve características como a necessidade constante de conexão, a exposição ininterrupta a conteúdos digitais e o receio de perda de interações sociais relevantes. Esses aspectos são intensificados por mecanismos algorítmicos das plataformas digitais, que favorecem o engajamento prolongado e a manutenção da atenção do usuário por períodos extensos (Setia *et al.*, 2025).

O uso problemático de smartphones apresenta elevada prevalência entre jovens, com estimativas globais em torno de 37% da população analisada em pesquisas realizadas entre 2012 e 2022. Esse padrão de uso tem sido associado a queixas relacionadas à saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade, alterações do sono, estresse psicológico e prejuízos no funcionamento diário, configurando-se como um fenômeno relevante no contexto da saúde pública contemporânea (Setia *et al.*, 2025).

No âmbito das políticas públicas de saúde, documentos oficiais reconhecem que a adolescência

representa um período de maior sensibilidade psicossocial, exigindo atenção específica das redes de cuidado. O Ministério da Saúde destaca que fatores sociais, familiares e comunitários exercem influência direta sobre o bem-estar mental de adolescentes, sendo fundamental a atuação articulada dos serviços de saúde para a proteção integral dessa população (Brasil, 2014).

As diretrizes nacionais de atenção psicossocial enfatizam que adolescentes dependem do suporte do ambiente social para a garantia de direitos e para a promoção da saúde mental. Nesse contexto, transformações sociais contemporâneas, como a intensificação do uso de tecnologias digitais e a reconfiguração das interações sociais, passam a integrar o conjunto de determinantes sociais que influenciam o sofrimento psíquico na adolescência (Brasil, 2014).

Materiais institucionais mais recentes do Ministério da Saúde apontam que manifestações como isolamento social, alterações do sono, irritabilidade e sofrimento emocional são frequentes entre adolescentes em contextos de vulnerabilidade psicossocial. Esses documentos reconhecem que novos contextos sociais podem potencializar riscos já existentes à saúde mental, demandando atenção contínua das políticas públicas (Brasil, 2024).

Apesar do crescimento da produção científica internacional sobre o uso de telas e saúde mental, observa-se que a relação entre hiperconectividade digital, mudanças sociais contemporâneas e saúde mental de adolescentes ainda apresenta lacunas analíticas. A literatura aponta resultados heterogêneos, indicando a necessidade de abordagens descritivas que considerem o fenômeno de forma contextualizada e integrada (Zhang *et al.*, 2024).

Diante desse panorama, configura-se como problema de pesquisa a necessidade de compreender de que forma a hiperconectividade digital, inserida em um contexto de rápidas transformações sociais, se relaciona com a saúde mental de adolescentes, considerando a magnitude do uso de tecnologias digitais e a relevância do tema para a saúde pública (Santos *et al.*, 2023).

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a saúde mental de adolescentes frente à hiperconectividade digital e às mudanças sociais contemporâneas, por meio da descrição das evidências científicas e dos documentos institucionais disponíveis, buscando delimitar conceitualmente o fenômeno e sua importância no cenário atual da saúde coletiva (Brasil, 2024).

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método de síntese do conhecimento que possibilita a reunião, análise e sistematização de resultados de estudos empíricos e teóricos sobre um fenômeno de interesse, permitindo a compreensão ampliada do estado da arte e a identificação de lacunas do conhecimento. O desenvolvimento desta revisão seguiu rigorosamente as etapas metodológicas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2019), compreendendo: formulação da pergunta de pesquisa, busca e seleção dos estudos primários, extração dos dados, avaliação crítica dos

estudos incluídos, síntese dos resultados e apresentação da revisão

A pergunta de pesquisa que norteou a condução desta revisão integrativa foi definida de forma clara e objetiva, conforme recomendado para assegurar coerência metodológica e direcionamento das etapas subsequentes do estudo, sendo formulada da seguinte maneira: Quais são as evidências científicas disponíveis na literatura acerca da relação entre a hiperconectividade digital e a saúde mental de adolescentes no contexto das mudanças sociais contemporâneas? A definição dessa pergunta constituiu o eixo estruturante para a delimitação dos critérios de inclusão, seleção das bases de dados e escolha dos descritores utilizados na busca bibliográfica.

Para a organização da pergunta de pesquisa e definição dos elementos essenciais da revisão, utilizou-se a estratégia PICO adaptada às especificidades da revisão integrativa, uma vez que esse método nem sempre contempla comparação entre intervenções. Assim, a estratégia foi definida da seguinte forma: P (população) – adolescentes; I (fenômeno de interesse) – hiperconectividade digital e uso intensivo de tecnologias digitais; C (comparação) – não aplicável; O (desfecho) – saúde mental; Contexto – mudanças sociais contemporâneas. Essa estrutura orientou a construção lógica da estratégia de busca e a seleção dos estudos primários.

A busca dos estudos primários foi realizada em bases de dados e bibliotecas eletrônicas relevantes para a área da saúde, selecionadas de acordo com a abrangência temática e a pertinência ao objeto de estudo. Foram consultadas as bases PubMed, LILACS, SciELO e a Biblioteca Virtual em Saúde, além de documentos institucionais e normativos do Ministério da Saúde, considerados literatura cinzenta, com o objetivo de ampliar a cobertura da busca e assegurar a inclusão de evidências relevantes.

Para a elaboração das estratégias de busca, foram empregados descritores controlados e palavras-chave identificados nos vocabulários *Medical Subject Headings* (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), selecionados de acordo com os elementos da estratégia PICO. Os descritores utilizados incluíram: Adolescent / Adolescente; Mental Health / Saúde Mental; Screen Time; Smartphone; Internet Use; Social Media; Digital Technology. Esses termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, respeitando a lógica de intersecção entre população, fenômeno de interesse e desfecho

A estratégia de busca foi construída de forma sistemática e reprodutível, contemplando sinônimos e termos relacionados, com o objetivo de maximizar a sensibilidade da busca sem comprometer a especificidade. Não foram aplicados filtros restritivos iniciais quanto a idioma ou período de publicação, a fim de reduzir o risco de exclusão de estudos potencialmente relevantes, conforme recomendação metodológica para revisões integrativas.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas distintas. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos com base na

pergunta de pesquisa. Posteriormente, os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra, sendo incluídos aqueles que apresentaram aderência ao objetivo da revisão e aos elementos da estratégia PICO adotada. A avaliação crítica dos estudos primários foi conduzida considerando o delineamento metodológico e a consistência das informações apresentadas, respeitando o princípio de que a revisão integrativa permite a inclusão de diferentes tipos de estudos, desde que estes contribuam para a compreensão do fenômeno investigado. Essa análise buscou assegurar maior confiabilidade à síntese do conhecimento produzida.

A síntese dos resultados foi realizada de forma descritiva e integrativa, agrupando os estudos conforme similaridades temáticas relacionadas à hiperconectividade digital, às mudanças sociais contemporâneas e aos aspectos da saúde mental na adolescência. A apresentação da revisão foi estruturada de modo a garantir clareza, transparência e reprodutibilidade do método adotado, em consonância com as recomendações metodológicas para revisões integrativas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes da análise interpretativa dos resultados, apresenta-se a Tabela 1, que sintetiza os principais estudos incluídos na revisão integrativa, organizados conforme delineamento metodológico, população investigada, foco analítico e principais desfechos relacionados à hiperconectividade digital e à saúde mental de adolescentes.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos sobre hiperconectividade digital e saúde mental de adolescentes.

AUTOR / ANO	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	FENÔMENO ANALISADO	PRINCIPAIS ACHADOS REPORTADOS NO ESTUDO
Dibben et al., 2023	Revisão sistemática narrativa de estudos prospectivos longitudinais	Adolescentes (majoritariamente 13–18 anos), amostras populacionais de países de alta renda	Uso de dispositivos eletrônicos interativos, sono e saúde mental	O uso excessivo, problemático ou noturno de dispositivos digitais associa-se à pior qualidade e menor duração do sono; evidência pequena, porém consistente indica que o sono atua como mediador entre uso digital e sintomas de sofrimento mental
Mayerhofer et al., 2024	Estudo transversal observacional, survey online	Adolescentes e jovens adultos (14–20 anos), Áustria	Uso problemático de smartphone, tempo de tela, saúde mental	Prevalência elevada de uso problemático de smartphone; associação significativa com sintomas depressivos, ansiedade, solidão e comportamentos alimentares desordenados; tempo de tela mostrou associação independente com solidão
Ahmed et al., 2024	Revisão sistemática com meta-análises	Adolescentes e jovens (principalmente 16–24 anos), múltiplos países	Uso de redes sociais, uso problemático de redes sociais, sono e saúde mental	Associações pequenas, porém estatisticamente significativas, entre uso de redes sociais e ansiedade/depressão; uso problemático apresentou associações mais consistentes; elevada heterogeneidade entre estudos; sono identificado como fator intermediário relevante
Li et al., 2023	Meta-análise	Adolescentes e jovens adultos estudantes, China continental	Uso problemático de telefone celular e esgotamento acadêmico	Correlação moderada entre uso problemático de celular e burnout acadêmico; associação influenciada por instrumento de medida e ano de publicação; resultados reforçam impacto emocional e comportamental do uso excessivo

Sepulveda et al., 2024	Revisão integrativa da literatura	Crianças e adolescentes da Geração Alfa (nascidos entre 2010–2025)	Hiperconectividade digital e desenvolvimento psicológico	Associação entre hiperconectividade e ansiedade, depressão, dificuldades de concentração, prejuízos nas interações sociais e maior risco de dependência tecnológica; impactos interpretados à luz de teorias do desenvolvimento
Rosa, 2025	Revisão narrativa de literatura	Adolescentes e jovens adultos (Brasil e Colômbia)	Uso da internet, redes sociais e saúde mental	Uso excessivo associado a ansiedade, estresse, irritabilidade, tédio e dependência digital; influência negativa sobre autoestima e bem-estar psicológico; destaque para necessidade de mediação familiar
Brasil, 2025	Documento normativo interministerial (Guia nacional)	Crianças e adolescentes brasileiros	Uso de telas e dispositivos digitais	Reconhecimento institucional dos riscos do uso excessivo de telas para o desenvolvimento e saúde mental; associação com sofrimento psíquico, prejuízos no sono e no desenvolvimento; recomendações graduais e protetivas conforme faixa etária

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

A análise dos estudos incluídos demonstra que a hiperconectividade digital configura-se como fenômeno estruturante da experiência adolescente contemporânea, atravessando dimensões emocionais, cognitivas e sociais de forma contínua. Os estudos convergem ao apontar que a exposição prolongada a dispositivos digitais não se restringe ao tempo de uso, mas envolve padrões de dependência comportamental e engajamento compulsivo. Essa condição se associa a alterações no humor, na regulação emocional e no bem-estar psicológico. Observa-se que o sofrimento mental emerge de forma gradual, frequentemente mediado por fatores como privação de sono e pressão social virtual (Dibben *et al.*, 2023; Ahmed *et al.*, 2024).

A privação e a fragmentação do sono aparecem como um dos principais mecanismos explicativos da relação entre hiperconectividade e saúde mental. Dibben *et al.* (2023) demonstram que o uso noturno de dispositivos interfere diretamente na duração e qualidade do sono, atuando como mediador entre exposição digital e sintomas depressivos. Em contraponto, Ahmed *et al.* (2024) ampliam essa análise ao indicar que o sono não apenas medeia, mas potencializa o impacto da exposição contínua às redes sociais sobre ansiedade e sofrimento psicológico. Esse confronto evidencia que o sono ocupa papel central e não secundário na dinâmica observada.

No que se refere ao uso problemático de smartphones, Mayerhofer *et al.* (2024) identificam associação direta entre padrões disfuncionais de uso e sintomas de depressão, ansiedade e solidão. Esse achado é aprofundado por Li *et al.* (2023), que demonstram correlação moderada entre uso problemático de dispositivos móveis e esgotamento emocional em adolescentes, sugerindo um processo cumulativo de desgaste psíquico. Enquanto Mayerhofer *et al.* enfatizam a dimensão clínica dos sintomas, Li *et al.* (2023) ainda destaca o impacto do uso intensivo sobre a energia emocional e o funcionamento acadêmico.

A solidão emerge como desfecho relevante e transversal nos estudos analisados, especialmente quando associada ao uso excessivo de redes sociais. Mayerhofer *et al.* (2024) observa que o tempo de

tela apresenta associação mais consistente com solidão do que o uso problemático em si, indicando que a quantidade de exposição mantém relevância independente do padrão comportamental. Em contraste, Ahmed *et al.* (2024) apontam que a solidão se intensifica sobretudo quando há uso problemático, caracterizado por compulsividade e dificuldade de autorregulação, revelando abordagens complementares sobre o mesmo fenômeno.

Os estudos voltados às gerações mais jovens, como o de Sepulveda *et al.* (2024), ampliam a compreensão ao inserir a hiperconectividade no contexto do desenvolvimento biopsicossocial. As autoras identificam prejuízos na concentração, nas habilidades sociais e na tolerância à frustração, sugerindo impactos que ultrapassam o campo da saúde mental estritamente clínica. Rosa (2025), também identifica alterações comportamentais e emocionais, porém com maior ênfase em ansiedade e irritabilidade, evidenciando diferentes níveis de manifestação do sofrimento psíquico.

A influência das redes sociais sobre a autoestima e a autoimagem aparece de forma consistente nos estudos nacionais e internacionais. Rosa (2025) ainda ressalta que a comparação social constante favorecida pelas plataformas digitais contribui para sentimentos de inadequação e insatisfação pessoal. Ahmed *et al.* (2024) reforça esse achado ao indicar associação negativa entre uso problemático de redes sociais e bem-estar subjetivo, demonstrando que o impacto não se limita a sintomas clínicos, mas afeta a percepção global de qualidade de vida.

A heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos não impede a identificação de padrões convergentes. Ahmed *et al.* (2024), ao analisar mais de um milhão de participantes, identificam associações pequenas, porém consistentes, entre uso de redes sociais, ansiedade e depressão. Em contraposição, Dibben *et al.* (2023) destaca limitações metodológicas dos estudos longitudinais disponíveis, sugerindo cautela na interpretação causal. Esse confronto evidencia a necessidade de leitura integrada entre magnitude estatística e relevância clínica.

A dimensão do esgotamento emocional associado ao ambiente digital é aprofundada por Li *et al.* (2023), que relaciona o uso problemático de celulares à exaustão acadêmica. Embora o foco do estudo esteja no contexto educacional, os achados dialogam com Mayerhofer *et al.* (2024), que identifica associação entre uso intensivo de smartphones e sintomas de sofrimento psíquico independentemente do desempenho escolar. Essa convergência reforça a transversalidade do impacto emocional da hiperconectividade.

O contexto pós-pandemia é apontado como fator agravante em diversos estudos, especialmente no que se refere à intensificação do uso de telas. O Guia do Ministério da Saúde (Brasil, 2025) reconhece que a pandemia consolidou padrões de uso prolongado e precoce de dispositivos digitais, exigindo respostas regulatórias e educativas. Esse documento dialoga com Sepulveda *et al.* (2024), que revela que a exposição contínua desde a infância pode comprometer processos de socialização e desenvolvimento emocional.

A regulação emocional aparece como habilidade particularmente vulnerável no contexto da hiperconectividade. Mayerhofer *et al.* (2024) associa o uso problemático de smartphones à dificuldade de lidar com emoções negativas, enquanto Rosa (2025) identifica aumento de irritabilidade e estresse entre adolescentes altamente conectados. A convergência desses achados sugere que a tecnologia atua como moduladora disfuncional das estratégias emocionais.

A literatura analisada também mostra que o sofrimento psíquico associado à hiperconectividade não ocorre de forma homogênea. Ahmed *et al.* (2024) alega que gênero, idade e contexto sociocultural modulam a intensidade das associações observadas. Esse achado complementa Mayerhofer *et al.* (2024), que constata maior prevalência de uso problemático entre meninas, associada a sintomas ansiosos mais intensos, revelando desigualdades internas ao fenômeno.

A discussão sobre causalidade permanece aberta, mas alguns estudos oferecem pistas relevantes. Dibben *et al.* (2023) sugere que o caminho predominante ocorre do uso digital excessivo para o prejuízo do sono e, posteriormente, para o sofrimento mental. Esse modelo é compatível com os achados de Ahmed *et al.* (2024), que destaca o sono como variável intermediária crítica, reforçando a coerência entre diferentes desenhos metodológicos.

A dependência tecnológica, embora não reconhecida formalmente como transtorno, aparece como constructo operacional útil. Li *et al.* (2023) discutem a multiplicidade de escalas utilizadas para mensurar o uso problemático, enquanto Mayerhofer *et al.* (2024) utilizam instrumentos validados que permitem maior comparabilidade dos resultados. Esse confronto metodológico evidencia a importância da padronização conceitual para o avanço do campo.

O impacto da hiperconectividade sobre a saúde mental também se manifesta por meio de alterações no comportamento social. Sepulveda *et al.* (2024) destacam redução das interações presenciais e empobrecimento das habilidades sociais, enquanto Rosa (2025) enfatiza o isolamento subjetivo mesmo em contextos de alta conectividade virtual. Esses achados revelam a coexistência paradoxal entre hiperconexão e solidão.

Cabe destacar ainda que a hiperconectividade deve ser compreendida como fenômeno multifatorial. Ahmed *et al.* (2024) demonstra que o simples tempo de uso não explica integralmente os desfechos observados, sendo necessário considerar padrões de uso, motivação e contexto. Esse entendimento dialoga com o Guia do Ministério da Saúde (Brasil, 2025), que propõe abordagem equilibrada e contextualizada do uso de telas.

No âmbito das políticas públicas, o documento brasileiro (Brasil, 2025) destaca a necessidade de proteção integral e promoção do bem-estar digital. Essa diretriz encontra respaldo empírico nos achados de Dibben *et al.* (2023), que indica benefícios potenciais de intervenções voltadas à higiene do sono e à redução do uso noturno de dispositivos. A articulação entre evidência científica e normatização institucional fortalece a aplicabilidade dos resultados.

A análise integrada dos estudos permite observar que a saúde mental dos adolescentes é impactada tanto por fatores individuais quanto estruturais. Mayerhofer *et al.* (2024) enfatizam comportamentos individuais, enquanto Ahmed *et al.* (2024) destacam influências sistêmicas das plataformas digitais. Essa complementaridade reforça a necessidade de estratégias intersetoriais que envolvam família, escola e políticas públicas.

A discussão sobre prevenção emerge como eixo transversal. Sepulveda *et al.* (2024) defendem intervenções precoces, enquanto o Guia do Ministério da Saúde (Brasil, 2025) propõe recomendações graduais conforme a faixa etária. A convergência dessas abordagens sugere que a mitigação dos impactos da hiperconectividade exige ações contínuas e adaptadas ao desenvolvimento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência digital tornou-se parte indissociável da adolescência contemporânea, moldando rotinas, relações e formas de interação social. A partir da análise desenvolvida neste estudo, é possível compreender que a hiperconectividade não representa apenas um comportamento tecnológico, mas um fenômeno social que atravessa a saúde mental dos adolescentes de maneira complexa e multifacetada. O uso intensivo das tecnologias digitais passa a influenciar emoções, hábitos de sono, formas de socialização e a percepção de si, especialmente em um contexto marcado por rápidas transformações sociais.

Os conteúdos analisados ao longo do trabalho indicam que a relação entre hiperconectividade e saúde mental não se estabelece de forma automática ou homogênea. Os impactos observados tendem a se intensificar quando o uso digital assume caráter excessivo, noturno ou compulsivo, interferindo no descanso, na regulação emocional e nas interações presenciais. Ansiedade, sentimentos de solidão e alterações do humor surgem, nesse cenário, como expressões de um cotidiano cada vez mais mediado por telas e por dinâmicas de comparação social constantes.

Ao atender ao objetivo do estudo, torna-se claro que compreender a saúde mental de adolescentes diante da hiperconectividade exige ir além da contagem de horas de uso. Os modos de interação digital, o contexto familiar, o suporte social e as pressões sociais contemporâneas exercem papel decisivo na forma como essa exposição impacta o bem-estar psíquico. Assim, o uso das tecnologias não pode ser analisado isoladamente, mas inserido em um conjunto de fatores que estruturam a experiência juvenil atual.

As reflexões finais também mostram que os efeitos da hiperconectividade não se distribuem de maneira igual entre os adolescentes. Diferenças de gênero, vulnerabilidades sociais e contextos de vida distintos influenciam a forma como cada indivíduo vivencia o ambiente digital. Esse aspecto reforça a necessidade de abordagens sensíveis às realidades concretas dos adolescentes, evitando respostas genéricas ou moralizantes sobre o uso das tecnologias.



Dessa forma, o estudo contribui ao evidenciar que a hiperconectividade digital deve ser reconhecida como um elemento relevante na compreensão da saúde mental adolescente. O fortalecimento de estratégias de promoção do uso consciente das tecnologias, a valorização do sono, o incentivo às interações presenciais e o apoio familiar e institucional emergem como caminhos importantes para o cuidado em saúde mental. Ao integrar essas dimensões, avança-se na construção de respostas mais humanas, contextualizadas e eficazes para os desafios impostos pela vida digital na adolescência.

REFERÊNCIAS

- AHMED, Oli. et al. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, v. 367, p. 701–712, 15 dez. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS: tecendo redes para garantir direitos. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 60 p. ISBN 978-85-334-2162-2.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Adolescentes. Série Saúde Mental e Atenção Psicossocial em Desastres, v. 6, 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://bit.ly/saudementaldesastres>.
- BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Crianças, adolescentes e telas recurso eletrônico: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília: SECOM/PR, 2024. ISBN 978-65-985657-0-1.
- DIBBEN, Grace O. et al. Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. *Journal of Sleep Research*, v. 32, n. 5, e13899, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- LI, Shunyu et al. The more academic burnout students got, the more problematic mobile phone use they suffered? A meta-analysis of mainland Chinese adolescents and young adults. *Frontiers in Psychology*, v. 13, e1084424, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1084424>
- MAYERHOFER, Doris et al. The association between problematic smartphone use and mental health in Austrian adolescents and young adults. *Healthcare (Basel)*, v. 12, n. 6, art. 600, 7 mar. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare12060600>.
- ROSA, Erica Letícia da. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, São Paulo, v. 11, n. 9, p. 3260, set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i9.21183>
- SETIA, S. et al. Digital detox strategies and mental health: a comprehensive scoping review of why, where, and how. *Cureus*, v. 17, n. 1, e78250, 2025.
- SANTOS, R. M. S. et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, v. 11, art. 127, 2023.
- ZHANG, R. et al. O efeito do vício em smartphones na saúde dos adolescentes: o efeito moderador das atividades físicas de lazer. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 37, 2024.