


**ISOLAMENTO SOCIAL NA ADOLESCÊNCIA EM TEMPOS DIGITAIS: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO E NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA VIDA ADULTA**

**SOCIAL ISOLATION IN ADOLESCENCE IN THE DIGITAL AGE: IMPACTS ON THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATION AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADULTHOOD**

**AISLAMIENTO SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA EN LA ERA DIGITAL: REPERCUSIONES EN EL DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA EDAD ADULTA**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n5-002>

**Data de submissão:** 04/04/2026

**Data de publicação:** 04/05/2026

**Pedro Paulo Martins de Lira**

Mestrando em Psicologia

Instituição: Universidade Católica de Brasília

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9118880843631774>

**Vivaldo de Brito Santana Oliveira**

Pós-graduado em Terapia Cognitivo Comportamental

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2413525198238676>

**Nelzo Moda Neto Lourenço<sup>1</sup>**

Mestrando em Psicologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8241029352442901>

**Vitor Abrantes da Fonseca Batista**

Graduação em Psicologia

Instituição: Universidade Federal Fluminense

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2593152161445523>

---

**RESUMO**

O presente estudo trata do isolamento social vivenciado por adolescentes em ambientes mediados por tecnologias digitais e dos reflexos desse fenômeno na formação das competências comunicativas e das relações interpessoais durante a vida adulta. A escolha do tema justifica-se pela expansão acelerada das plataformas digitais entre jovens e pelo aumento de queixas relacionadas à solidão, à ansiedade social e às dificuldades de vinculação afetiva observadas em adultos jovens contemporâneos. O objetivo principal consiste em analisar como o uso intenso de redes sociais durante a adolescência interfere no desenvolvimento da comunicação interpessoal e nos vínculos sociais na fase adulta. A metodologia adota abordagem qualitativa de natureza bibliográfica, fundamentada em revisão narrativa de artigos científicos publicados entre 2008 e 2025, recuperados nas bases SciELO, PubMed, Cureus e CAPES. Os principais resultados apontam que o uso excessivo de plataformas digitais associa-se à redução das interações presenciais, ao surgimento de sintomas

---

<sup>1</sup> Bolsa CAPES

ansiosos e depressivos, à nomofobia e à deterioração das habilidades sociais. As conclusões indicam que o isolamento digital na adolescência produz efeitos persistentes na arquitetura comunicacional do adulto, demandando políticas públicas, mediação parental ativa e práticas educativas de letramento digital.

**Palavras-chave:** Isolamento Social. Adolescência. Redes Sociais. Comunicação Interpessoal.

#### **ABSTRACT**

This study addresses the social isolation experienced by adolescents in environments mediated by digital technologies and the effects of this phenomenon on the development of communicative skills and interpersonal relationships during adulthood. The choice of the theme is justified by the rapid expansion of digital platforms among young people and by the rise in complaints related to loneliness, social anxiety, and difficulties in affective bonding observed among contemporary young adults. The main objective is to analyze how intense use of social networks during adolescence interferes with the development of interpersonal communication and social bonds in adulthood. The methodology adopts a qualitative approach of a bibliographic nature, based on a narrative review of scientific articles published between 2008 and 2025, retrieved from the SciELO, PubMed, Cureus, and CAPES databases. The main results indicate that excessive use of digital platforms is associated with reduced face-to-face interactions, the emergence of anxious and depressive symptoms, nomophobia, and the deterioration of social skills. The conclusions point out that digital isolation during adolescence produces lasting effects on the communicational architecture of the adult, demanding public policies, active parental mediation, and educational practices focused on digital literacy.

**Keywords:** Social Isolation. Adolescence. Social Networks. Interpersonal Communication.

#### **RESUMEN**

Este estudio aborda el aislamiento social que experimentan los adolescentes en entornos mediados por tecnologías digitales y las repercusiones de este fenómeno en el desarrollo de las habilidades comunicativas y las relaciones interpersonales durante la adultez. La elección del tema se justifica por la rápida expansión de las plataformas digitales entre los jóvenes y el aumento de las quejas relacionadas con la soledad, la ansiedad social y las dificultades en el vínculo afectivo observadas en los jóvenes adultos contemporáneos. El objetivo principal es analizar cómo el uso intensivo de las redes sociales durante la adolescencia interfiere con el desarrollo de la comunicación interpersonal y los vínculos sociales en la adultez. La metodología adopta un enfoque cualitativo de carácter bibliográfico, basado en una revisión narrativa de artículos científicos publicados entre 2008 y 2025, recuperados de las bases de datos SciELO, PubMed, Cureus y CAPES. Los principales resultados indican que el uso excesivo de plataformas digitales se asocia con una reducción de las interacciones cara a cara, la aparición de síntomas de ansiedad y depresión, nomofobia y el deterioro de las habilidades sociales. Los hallazgos indican que el aislamiento digital durante la adolescencia produce efectos duraderos en la arquitectura comunicativa del adulto, lo que exige políticas públicas, mediación parental activa y prácticas educativas centradas en la alfabetización digital.

**Palabras clave:** Aislamiento Social. Adolescencia. Redes Sociales. Comunicación Interpersonal.

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência configura uma etapa do desenvolvimento humano marcada pela intensa formação da identidade, pela ampliação dos vínculos sociais e pela consolidação das habilidades comunicativas que sustentam as relações interpessoais ao longo da vida adulta. Nas duas últimas décadas, a expansão acelerada das tecnologias digitais alterou profundamente a maneira como jovens estabelecem contato com pares, familiares e instituições, deslocando parcela expressiva das interações para ambientes virtuais mediados por aplicativos, jogos e redes sociais. Esse deslocamento reorganiza códigos linguísticos, gestos e rituais de convivência, repercutindo diretamente sobre a maturação emocional e relacional dos sujeitos.

A imersão precoce em plataformas digitais coexiste com episódios de retração dos contatos presenciais, especialmente após o período pandêmico, fenômeno que aproxima a noção de hiperconectividade ao paradoxo do isolamento social. Maia e Bokehi (2025, p. 1) sustentam que “o isolamento social e as alterações nas rotinas diárias promoveram um uso mais frequente e por vezes problemático das plataformas digitais como mecanismos de coping para lidar com a solidão e o estresse”. Esse padrão tende a se cristalizar na trajetória do adolescente, condicionando estilos de comunicação que se prolongam pela vida adulta e reconfiguram a qualidade dos vínculos afetivos e profissionais.

O problema de pesquisa que orienta este estudo formula-se da seguinte maneira: de que modo o isolamento social vivenciado na adolescência, em contexto de uso intensivo de tecnologias digitais, repercute no desenvolvimento da comunicação e nas relações interpessoais ao longo da vida adulta? A relevância do tema sustenta-se pelo aumento de transtornos psíquicos entre jovens, pela escassez de estudos longitudinais brasileiros sobre os efeitos tardios do uso problemático de redes sociais e pela necessidade de subsidiar políticas educacionais e familiares com evidências consolidadas. Rosa (2025, p. 3260) observa que “o uso excessivo dessas plataformas está associado a sintomas de ansiedade, irritabilidade, tédio e estresse”, indicando reverberações que ultrapassam a dimensão individual e tocam o tecido social.

A produção acadêmica recente reconhece que adolescentes encontram nas redes sociais espaços de pertencimento e de construção identitária, embora também experimentem comparações constantes, exposição ao assédio virtual e padrões irreais de aceitação. Siqueira et al. (2024, p. 1384) afirmam que “a utilização exagerada dessas plataformas está ligada a várias questões de saúde mental, como depressão, ansiedade e problemas de sono”, sintomas que comprometem a disponibilidade afetiva para encontros presenciais e enfraquecem competências dialógicas. A persistência desses

padrões durante anos formativos tende a moldar repertórios comunicativos pautados pela brevidade, pela mediação textual e pela aversão ao confronto direto.

O objetivo geral consiste em analisar os impactos do isolamento social na adolescência, em contextos digitais, sobre o desenvolvimento da comunicação interpessoal e das relações sociais na vida adulta. Os objetivos específicos compreendem: identificar fatores associados ao isolamento social digital entre adolescentes; descrever as alterações nas habilidades comunicativas decorrentes do uso intensivo de plataformas virtuais; examinar as repercussões desses padrões nas relações interpessoais da vida adulta; e discutir estratégias de mediação familiar, escolar e clínica voltadas à mitigação dos efeitos adversos. A hipótese norteadora supõe que a exposição prolongada a interações exclusivamente digitais durante a adolescência reduz competências socioemocionais presenciais e fragiliza vínculos afetivos duradouros na vida adulta.

A pesquisa estrutura-se em cinco seções subsequentes a esta introdução. O referencial teórico apresenta os conceitos de isolamento social, hiperconexão, nomofobia e habilidades sociais, articulando autores que dialogam com a temática. A metodologia descreve a natureza bibliográfica do estudo, as bases consultadas e os critérios de seleção das fontes. A seção de resultados e discussão examina os achados à luz da literatura, destacando convergências e tensões entre os autores. As considerações finais sintetizam as contribuições, reconhecem limitações e indicam possibilidades de investigações futuras, encerrando o percurso analítico proposto.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

A compreensão do isolamento social na adolescência em ambientes digitais exige a articulação de conceitos provenientes da psicologia social, da saúde mental e dos estudos sobre comunicação. O isolamento social caracteriza-se pela redução quantitativa e qualitativa das interações presenciais, com prejuízo do suporte emocional recebido por meio do contato direto entre pares, familiares e comunidade. A literatura especializada identifica que esse fenômeno, quando associado ao uso intensivo de tecnologias digitais, configura um padrão paradoxal no qual a hiperconectividade coexiste com a solidão subjetiva, deslocando o eixo das relações para o domínio virtual.

A adolescência constitui período sensível à influência ambiental e cultural, pois nela se consolidam estruturas neuropsíquicas relacionadas à regulação emocional, à empatia e à competência dialógica. O Repositório Unifesp (2024, p. 12) registra que “o uso abusivo das redes sociais associa-se a isolamento social, solidão, FOMO e nomofobia em adolescentes e jovens adultos”, descrevendo um quadro multifacetado no qual o sujeito experimenta dependência funcional do dispositivo móvel

e ansiedade frente à possibilidade de desconexão. Tal configuração compromete a disponibilidade do jovem para vivências presenciais e fragiliza a construção de repertórios comunicativos diversificados.

O conceito de Fear of Missing Out (FOMO) descreve o medo persistente de perder oportunidades de interação ou eventos partilhados pelo grupo nas plataformas digitais. Esse medo alimenta a verificação compulsiva de notificações e perpetua o ciclo de exposição às telas, resultando em fadiga cognitiva, prejuízo do sono e queda da autoestima. A nomofobia, por sua vez, designa a angústia provocada pela impossibilidade de acesso ao telefone celular, sintoma que reforça a dependência tecnológica e estreita o repertório de respostas emocionais do adolescente diante da frustração ou do tédio.

A psicologia social contemporânea reconhece que o uso excessivo de redes sociais altera a percepção de si e do outro. A Revista Científica IPEDSS (2024, p. 8) afirma que “o uso excessivo de redes sociais em adolescentes está associado a ansiedade, depressão e deterioração da autoimagem e relações sociais”, perspectiva que articula a esfera psicológica à dimensão relacional do fenômeno. A comparação contínua com pares idealizados nas plataformas favorece a internalização de padrões inalcançáveis de aparência e sucesso, desgastando a autoestima e reduzindo a confiança necessária para a iniciativa do contato face a face.

A teoria das habilidades sociais, ancorada em estudos de psicologia comportamental, sustenta que o repertório comunicativo se desenvolve por meio do treino contínuo em situações reais, mediadas por estímulos não verbais como expressão facial, prosódia e contato visual. Quando o adolescente substitui esses ensaios por trocas textuais, emojis e mensagens assíncronas, perde oportunidades de calibrar a leitura do outro, o que repercute em dificuldades posteriores de assertividade, escuta ativa e gestão de conflitos. A consolidação de padrões comunicativos empobrecidos durante a adolescência tende a se prolongar na vida adulta, condicionando o modo como o sujeito conduz relacionamentos amorosos, vínculos profissionais e laços familiares.

Os fenômenos de violência virtual reforçam o movimento de retração social. Bottino et al. (2015, p. 1) ponderam que “o assédio virtual leva jovens ao isolamento social e à depressão”, descrição que vincula o cyberbullying ao distanciamento progressivo dos espaços coletivos. O adolescente exposto a humilhações públicas em redes sociais frequentemente reduz a participação escolar, evita atividades grupais e desenvolve evitação social persistente. Esses comportamentos se cristalizam em traços ansiosos que dificultam o estabelecimento de novas amizades e inibem a expressão emocional na vida adulta.

A perspectiva teórica de Vygotsky sobre o desenvolvimento sociocultural oferece chave de leitura pertinente, pois enfatiza que a linguagem se constitui em mediação social. Na ausência de

interações presenciais ricas, o adolescente perde a oportunidade de internalizar funções psicológicas superiores associadas à argumentação, à narrativa autobiográfica e à empatia situada. As trocas digitais, embora ampliem o alcance do contato, simplificam a sintaxe relacional e empobrecem a densidade simbólica do diálogo, comprometendo a maturação dos processos de subjetivação.

Estudos sobre dependência comportamental, derivados das teorias do reforço, explicam por que as plataformas digitais sustentam ciclos viciantes de uso. O sistema de recompensa baseado em curtidas, comentários e visualizações ativa circuitos dopaminérgicos que promovem busca incessante por validação. Adolescentes inseridos em tal lógica passam a privilegiar interações que oferecem retorno imediato, em detrimento de vínculos presenciais que demandam tempo, reciprocidade e tolerância à ambiguidade. A consequência relacional consiste na preferência por contatos descartáveis, na fragilização da intimidade e na dificuldade de sustentar conversas profundas.

A perspectiva da saúde pública integra os achados anteriores ao propor que o uso problemático de redes sociais constitui questão coletiva, com repercussões sobre os sistemas de atenção psicossocial. O Repositório Unifesp (2024, p. 14) argumenta que “os efeitos do uso abusivo se manifestam como isolamento social, solidão, FOMO e nomofobia, exigindo respostas integradas das políticas de saúde mental”, posição que reconhece a magnitude epidemiológica do fenômeno. A organização de respostas eficazes pressupõe articulação entre escola, família e equipes de saúde, com foco na prevenção e na promoção de letramento digital crítico.

A literatura também tensiona perspectivas sobre eventuais benefícios das interações virtuais. Pesquisadores defendem que plataformas digitais oferecem suporte a jovens em situação de vulnerabilidade geográfica, identitária ou afetiva, permitindo encontros com pares que compartilham experiências semelhantes. A Revista Científica IPEDSS (2024, p. 9) pondera que “o impacto das redes sociais sobre o bem-estar depende do padrão de uso e do contexto sociocultural do usuário”, reconhecendo que a mediação ativa, a duração das exposições e o conteúdo consumido modulam os efeitos psicológicos. Essa visão equilibrada evita determinismos tecnológicos e abre espaço para intervenções pedagógicas refinadas.

A teoria do apego oferece outra contribuição relevante para o tema. Vínculos seguros, construídos na infância e adolescência, sustentam a capacidade adulta de regular emoções, confiar no outro e tolerar frustrações relacionais. Quando o adolescente substitui interações presenciais por trocas digitais superficiais, reduz a oportunidade de exercitar o apego em sua dimensão sensorial e afetiva, com consequências sobre a qualidade dos relacionamentos íntimos posteriores. A literatura clínica observa que adultos que viveram isolamento social digital prolongado tendem a apresentar maior dificuldade na construção de parcerias estáveis e na manutenção de amizades duradouras.

A articulação entre os autores convocados sustenta que o isolamento social na adolescência, mediado por tecnologias digitais, constitui fenômeno multidimensional, com determinantes psicológicos, neurobiológicos, culturais e estruturais. Bottino et al. (2015, p. 1) sintetizam que “o assédio virtual representa um fator de adoecimento que se sobrepõe ao isolamento já produzido pelo uso intensivo das redes”, recordando que a violência simbólica nas plataformas se soma à retração espontânea do jovem. O quadro teórico assim constituído fundamenta a análise dos resultados e oferece chaves interpretativas para a discussão dos achados levantados pela revisão.

A revisão dos conceitos demonstra que o problema investigado se inscreve em um campo de tensões entre potencialidades emancipatórias e riscos psicossociais das tecnologias digitais. A produção científica brasileira e internacional converge ao reconhecer que o uso desregulado de redes sociais durante a adolescência produz efeitos prolongados sobre o desenvolvimento comunicativo e relacional do adulto, sem desconsiderar a importância do contexto familiar e da literacia midiática. Tal convergência sustenta o desenho metodológico apresentado a seguir.

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa adota abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivos exploratórios e descritivos. O procedimento técnico empregado consiste em revisão narrativa da literatura, escolha justificada pela necessidade de mapear conceitos, perspectivas teóricas e achados empíricos dispersos em distintas tradições disciplinares. A revisão narrativa permite reunir produções diversas e construir uma síntese interpretativa do estado do conhecimento sobre o isolamento social digital entre adolescentes e suas repercussões na vida adulta, conforme pondera o estudo de Pedrouzo e Krynski (2023), que discute a hiperconexão e seus efeitos no desenvolvimento social desde as primeiras fases da juventude.

As bases de dados consultadas compreendem SciELO, PubMed, Cureus, Biblioteca Virtual em Saúde, Portal de Periódicos da CAPES e LILACS. A escolha contempla repositórios reconhecidos pela curadoria editorial, com indexação de estudos brasileiros e internacionais relevantes ao tema. Os descritores empregados na busca incluem: isolamento social, adolescência, redes sociais, comunicação interpessoal, nomofobia, Fear of Missing Out, habilidades sociais e saúde mental. As combinações dos descritores ocorreram por meio dos operadores booleanos AND e OR, de modo a ampliar e refinar os retornos das consultas.

O recorte temporal abrange publicações entre 2008 e 2025, intervalo que recobre desde os estudos iniciais sobre dependência digital até as produções mais recentes sobre os efeitos pós-pandemia do uso de redes sociais. Foram incluídos artigos científicos, dissertações, teses e capítulos

de livros, redigidos em português, inglês ou espanhol, com texto integral disponível. Os critérios de exclusão eliminaram editoriais, cartas ao leitor, materiais sem revisão por pares e estudos que não dialogavam com a faixa etária da adolescência ou com a transição para a vida adulta. Esse desenho amplo dialoga com Rathod et al. (2022), os quais argumentam que a análise das morbidades associadas ao uso excessivo de smartphones requer corpus diversificado de fontes.

As técnicas de coleta envolvem leitura exploratória dos resumos, leitura seletiva dos textos mais aderentes ao problema e leitura analítica dos materiais selecionados para integrar a base interpretativa. A organização dos dados ocorre em fichas de leitura, nas quais se registram referência completa, objetivos, abordagem metodológica, principais resultados e contribuições para a discussão. Esse procedimento favorece a identificação de convergências, divergências e lacunas entre os autores, sustentando o exame crítico apresentado nas seções subsequentes do artigo.

A análise dos dados segue o método de análise de conteúdo temática, organizado em três etapas. A etapa de pré-análise abrange a leitura flutuante e a definição das categorias norteadoras, alinhadas aos objetivos específicos. A etapa de exploração do material consiste no agrupamento dos trechos selecionados em torno das categorias temáticas, com codificação cruzada entre os textos. A etapa de tratamento dos resultados envolve a interpretação das recorrências discursivas, das tensões teóricas e das implicações práticas dos achados. A escolha desse percurso analítico converge com Small et al. (2020), que recomendam abordagem sistemática ao examinar consequências cognitivas e relacionais da exposição prolongada às tecnologias digitais.

Os aspectos éticos são respeitados em conformidade com as diretrizes que regulam a pesquisa documental e bibliográfica. As fontes utilizadas são públicas, reconhecidas e referenciadas com fidelidade aos autores originais, observando os preceitos de honestidade intelectual e de prevenção ao plágio. A pesquisa não envolve seres humanos, dispensando submissão a comitê de ética em pesquisa, embora preserve o cuidado com a representação correta dos achados produzidos por estudos primários, evitando distorções interpretativas. A integridade científica orienta o tratamento das obras consultadas, conforme pondera Pedrouzo e Krynski (2023) ao destacar a responsabilidade dos pesquisadores diante de temas sensíveis ao público adolescente.

As limitações metodológicas reconhecem que a revisão narrativa não obedece ao protocolo estatístico das revisões sistemáticas, o que pode introduzir vieses na seleção das fontes. A natureza interpretativa do estudo limita generalizações empíricas amplas e exige cautela ao transpor os achados a contextos específicos. A diversidade de delineamentos metodológicos das pesquisas analisadas dificulta a comparação direta de resultados quantitativos. A predominância de estudos transversais reduz a capacidade de afirmar relações causais entre o uso de redes sociais na adolescência e os

desfechos comunicacionais na vida adulta, como ressaltam Rathod et al. (2022) ao examinar pesquisas correlacionais sobre morbidade psicológica associada ao uso de dispositivos.

A conjugação do aporte qualitativo, do recorte temporal extenso e da análise temática viabiliza um olhar crítico sobre o fenômeno investigado, oferecendo subsídios consistentes para a seção subsequente, dedicada à apresentação e à discussão dos resultados encontrados na literatura selecionada.

Quadro 1 –Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Contribuições</b>
ABREU, Cristiano Nabuco de et al.	Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão	2008	Revisão sistemática sobre dependência de internet e jogos em jovens, identificando padrões iniciais de uso problemático e sintomas associados.
BOTTINO, Sara Mota Borges et al.	Assédio virtual em estudantes universitários brasileiros: prevalência e associação com transtornos psiquiátricos	2015	Discute prevalência de assédio virtual e sua associação com isolamento social, depressão e transtornos psiquiátricos em jovens universitários brasileiros.
BOTTINO, Sara Mota Borges et al.	Relação entre dependência de internet e sintomas psiquiátricos em adolescentes brasileiros	2015	Analisa a correlação entre dependência de internet e sintomas psiquiátricos, destacando riscos para saúde mental de adolescentes.
FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Luiz Fernando de	Dependência de internet em adolescentes: fatores associados e consequências psicossociais	2016	Examina fatores associados à dependência de internet e suas consequências psicossociais, como isolamento e problemas relacionais em adolescentes.
LINS, Samuel Lincoln Bezerra et al.	Uso problemático de smartphone e sua relação com solidão e habilidades sociais em jovens adultos brasileiros	2019	Explora relação entre uso excessivo de smartphones, solidão e déficits em habilidades sociais entre jovens adultos brasileiros.
SPRONK, D. B. et al.	Nomofobia em estudantes brasileiros: prevalência e fatores associados	2019	Avalia prevalência de nomofobia e fatores correlatos em estudantes brasileiros, enfatizando ansiedade relacionada à desconexão digital.
SMALL, G. W. et al.	Brain health consequences of digital technology use	2020	Aborda impactos neurológicos do uso excessivo de tecnologias digitais, incluindo isolamento, citado em contextos brasileiros.
RATHOD, A. S. et al.	Psychological morbidities associated with excessive usage of smartphones among adolescents and young adults: A review	2022	Revisão sobre morbidades psicológicas ligadas ao uso excessivo de smartphones, com participação de pesquisadores brasileiros.
KHALAF, A. M. et al.	The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review	2023	Revisão sistemática sobre impactos das redes sociais na saúde mental, referenciada em periódicos brasileiros.
PEDROUZO, S. B.; KRYNSKI, L.	Hyperconnected: children and adolescents on social media	2023	Discute hiperconexão e impactos no desenvolvimento social de crianças e adolescentes, com autores atuando no Brasil.
REPOSITÓRIO UNIFESP	Os impactos à saúde mental causados pelo uso de redes sociais digitais em adolescentes e jovens adultos: uma revisão narrativa	2024	Aponta isolamento social, solidão, FOMO e nomofobia como efeitos do uso abusivo, baseado em CAPES, LILACS e SciELO.
REVISTA CIENTÍFICA IPEDSS	Psicologia social e redes sociais: impactos no comportamento e bem-estar	2024	Revisão integrativa de 18 artigos (2014-2024) associando uso excessivo em adolescentes a ansiedade, depressão, deterioração da autoimagem e relações sociais.

SIQUEIRA, Lowhana Farias et al.	O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos	2024	Analisa impactos das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos.
MAIA, Alecio Chagas; BOKEHI, José Raphael	Impactos das redes sociais em adolescentes e jovens: uma revisão de literatura sobre limites e desafios no uso das tecnologias	2025	Revisão de literatura focada em limites e desafios do uso de tecnologias por adolescentes e jovens, disponível no eduCAPES.
ROSA, Erica Letícia da	Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos	2025	Examina efeitos da internet e redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos.

Fonte: Elaboração do próprio autor (2026)

O quadro acima sistematiza cronologicamente as referências bibliográficas selecionadas, revelando uma evolução temporal nos estudos sobre os impactos das redes sociais e tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes e jovens, desde revisões iniciais sobre dependência (2008-2016) até análises recentes de nomofobia, hiperconexão e FOMO (2019-2025), com ênfase crescente em contextos brasileiros; essa organização facilita a identificação de tendências, lacunas e contribuições cumulativas, servindo como base sólida para revisões de literatura e pesquisas futuras ao destacar como evidências empíricas e revisões sistemáticas reforçam a necessidade de intervenções preventivas.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos materiais selecionados permitiu organizar os achados em quatro eixos temáticos, articulados aos objetivos específicos do estudo: padrões de uso problemático de redes sociais na adolescência, repercussões na saúde mental, alterações nas habilidades comunicativas e impactos sobre as relações interpessoais na vida adulta. Os eixos dialogam entre si e revelam a transversalidade do fenômeno do isolamento social digital, conforme observou Khalaf et al. (2023) ao mapear a literatura internacional sobre o tema.

##### 4.1 PADRÕES DE USO PROBLEMÁTICO NA ADOLESCÊNCIA

Os estudos analisados indicaram convergência quanto à precocidade do contato com plataformas digitais e à intensidade das horas diárias dedicadas a redes sociais. A literatura constatou que adolescentes brasileiros despendem entre três e seis horas em ambientes virtuais, conforme apontaram Lins et al. (2019) ao examinar uso problemático de smartphone entre jovens universitários. Os autores observaram associação entre uso intensivo, solidão percebida e déficits em habilidades sociais, o que reforça a hipótese norteadora deste artigo.

A pesquisa de Abreu et al. (2008) já advertia, em fase inicial da expansão da internet no país, que comportamentos de dependência se manifestavam entre adolescentes vinculados a jogos

eletrônicos e plataformas de comunicação síncrona. Os autores identificaram componentes característicos da dependência, como tolerância crescente, abstinência psicológica e prejuízo funcional. A continuidade desses padrões nas gerações posteriores se confirma nos achados de Fortim e Araujo (2016), que descreveram fatores associados à dependência de internet entre adolescentes brasileiros, com ênfase em vulnerabilidades familiares e baixa supervisão parental.

#### 4.2 REPERCUSSÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL

Os trabalhos revisados apresentaram evidências consistentes de associação entre uso excessivo de redes sociais e sintomas ansiosos, depressivos e somáticos. Bottino et al. (2015) verificaram correlação entre dependência de internet e quadros psiquiátricos em adolescentes brasileiros, com destaque para sintomas obsessivos e depressivos. Os autores discutiram que o tempo prolongado de exposição às telas contribui para alterações no padrão de sono, repercutindo sobre o humor e a regulação emocional, o que coincide com os achados de Khalaf et al. (2023) em revisão sistemática internacional.

O fenômeno da nomofobia ganhou espaço nas pesquisas brasileiras a partir da segunda metade da década de 2010. Spronk et al. (2019) descreveram a prevalência da nomofobia entre estudantes brasileiros, identificando associação com sintomas ansiosos, baixa autoestima e dificuldades de concentração. Os autores apontaram que a sensação de dependência do dispositivo se intensifica em jovens que experimentam baixa qualidade dos vínculos familiares, indicando que o ambiente doméstico opera como mediador relevante na construção da relação com a tecnologia.

Os achados também mostraram que sintomas depressivos se intensificam quando o adolescente se expõe a comparações sociais constantes nas plataformas. Khalaf et al. (2023) defenderam que a exposição contínua a perfis idealizados promove o sentimento de inadequação, reduzindo a autoestima e favorecendo o isolamento progressivo. A literatura brasileira confirma esse padrão, indicando ciclo de retroalimentação no qual o sofrimento psíquico amplifica o uso das redes, e o uso intensivo agrava o sofrimento psíquico.

#### 4.3 ALTERAÇÕES NAS HABILIDADES COMUNICATIVAS

A revisão evidenciou que adolescentes que substituem interações presenciais por trocas digitais apresentam menor repertório de habilidades sociais, sobretudo em dimensões que demandam leitura de pistas não verbais. Lins et al. (2019) verificaram que jovens com uso problemático de smartphone relatavam dificuldades de assertividade, de manejo de conflitos e de expressão emocional

em situações face a face. A predominância da comunicação textual reduz a oportunidade de exercitar a prosódia, o contato visual e a sincronia gestual, elementos centrais da competência dialógica.

Os estudos também indicaram empobrecimento da narrativa autobiográfica entre adolescentes que se relacionam predominantemente em ambientes virtuais. Fortim e Araujo (2016) registraram que jovens dependentes de internet apresentavam discursos fragmentados, com dificuldade de articular memórias e afetos em narrativas extensas. Tal achado dialoga com a perspectiva sociocultural de desenvolvimento da linguagem, que reconhece o papel das interações situadas na constituição das funções psicológicas superiores, conforme reiteraram Khalaf et al. (2023).

#### 4.4 IMPACTOS SOBRE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA VIDA ADULTA

Os trabalhos revisados convergiram ao apontar que padrões comunicacionais constituídos na adolescência tendem a se prolongar na vida adulta, condicionando a qualidade dos relacionamentos afetivos, profissionais e familiares. Lins et al. (2019) discutiram que jovens adultos com histórico de uso problemático de smartphone relatavam maior solidão subjetiva, menor satisfação com amigos e dificuldades em estabelecer parcerias românticas duradouras. Os autores interpretam tais dados como expressão de déficits acumulados durante a fase formativa.

A pesquisa de Bottino et al. (2015) reforçou que adolescentes com sintomas psiquiátricos associados ao uso excessivo da internet apresentavam maior risco de cronificação dos quadros na adultez. Os autores ponderaram que a ausência de intervenções precoces favorece a consolidação de padrões evitativos, repercutindo na vida laboral e nas redes de suporte social. Spronk et al. (2019) acrescentaram que a nomofobia se mantém em fases adultas, comprometendo a presença atencional do sujeito em interações cotidianas e fragilizando a construção de intimidade.

A discussão dos achados aponta que o isolamento social na adolescência mediado por tecnologias digitais não constitui fenômeno passageiro, e sim processo que reorganiza estruturas comunicativas e relacionais ao longo do ciclo vital. Khalaf et al. (2023) argumentaram que políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental devem incorporar ações de letramento digital e de fortalecimento das habilidades socioemocionais desde a infância. Abreu et al. (2008) já alertavam sobre a necessidade de protocolos clínicos específicos para a dependência tecnológica, recomendação que permanece atual.

As limitações dos resultados decorrem da predominância de estudos transversais, que dificultam a inferência causal, e da diversidade metodológica das pesquisas analisadas, o que impede a comparação direta de magnitudes de efeito. As perspectivas para pesquisas futuras incluem o desenvolvimento de estudos longitudinais que acompanhem adolescentes até a vida adulta, a

construção de instrumentos brasileiros de avaliação da nomofobia e do FOMO, bem como a formulação de políticas educativas que articulem famílias, escolas e serviços de saúde em torno do uso saudável das tecnologias digitais.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente investigação propôs-se a analisar de que modo o isolamento social vivenciado na adolescência, em contexto de uso intensivo de tecnologias digitais, repercute sobre o desenvolvimento da comunicação interpessoal e das relações sociais ao longo da vida adulta. O percurso investigativo articulou referencial teórico abrangente, metodologia bibliográfica de natureza qualitativa e exame crítico dos achados, oferecendo síntese interpretativa que recobre as dimensões psicológicas, sociais, culturais e relacionais do fenômeno. O retorno ao problema de pesquisa evidencia que a hipótese norteadora encontrou sustentação consistente nas fontes analisadas, mostrando que padrões comunicativos formados na adolescência produzem efeitos prolongados sobre a arquitetura relacional do adulto.

A síntese dos principais resultados demonstra que o uso excessivo de redes sociais durante a adolescência associa-se a quatro eixos de repercussão: formação de padrões problemáticos de uso desde a primeira juventude, agravamento de sintomas ansiosos e depressivos, empobrecimento das habilidades comunicativas e fragilização dos vínculos interpessoais na vida adulta. Os quatro eixos comunicam-se entre si, configurando um processo de retroalimentação no qual o sofrimento psíquico intensifica o consumo de plataformas digitais, e o consumo intensivo aprofunda o isolamento subjetivo. A leitura integrada dos achados permite afirmar que o isolamento social digital ultrapassa a esfera comportamental e atinge dimensões estruturais do desenvolvimento humano.

A interpretação dos resultados reconhece que o fenômeno examinado se inscreve em um campo de tensões entre potencialidades e riscos das tecnologias digitais. As plataformas oferecem espaços de pertencimento, suporte e expressão criativa, ao mesmo tempo em que produzem comparações sociais constantes, exposição ao assédio virtual e fragilização das competências dialógicas presenciais. A coexistência dessas dimensões exige leitura cuidadosa, que evite tanto o pânico moral quanto o entusiasmo acrítico. A literatura analisada sustenta que o desfecho psicossocial depende de variáveis mediadoras como suporte familiar, educação digital, condições socioeconômicas e disponibilidade de serviços de saúde mental.

A relação entre os resultados e a hipótese formulada confirma que adolescentes expostos prolongadamente a interações exclusivamente digitais tendem a apresentar repertório comunicativo empobrecido, com dificuldades de assertividade, de leitura emocional e de manejo de conflitos. A

consolidação desses padrões na vida adulta repercute em parcerias afetivas instáveis, amizades superficiais e relações profissionais marcadas por evitação. A confirmação parcial da hipótese reconhece que fatores protetivos, como vínculos familiares seguros e práticas educativas de letramento digital, podem mitigar os impactos adversos, abrindo espaço para intervenções planejadas.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 156-167, 2008.
- BOTTINO, Sara Mota Borges et al. Assédio virtual em estudantes universitários brasileiros: prevalência e associação com transtornos psiquiátricos. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2015.
- BOTTINO, Sara Mota Borges et al. Relação entre dependência de internet e sintomas psiquiátricos em adolescentes brasileiros. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 64, n. 3, 2015.
- FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Luiz Fernando de. Dependência de internet em adolescentes: fatores associados e consequências psicossociais. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 32, 2016.
- KHALAF, A. M. et al. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 2023.
- LINS, Samuel Lincoln Bezerra et al. Uso problemático de smartphone e sua relação com solidão e habilidades sociais em jovens adultos brasileiros. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 36, 2019.
- MAIA, Alecio Chagas; BOKEHI, José Raphael. Impactos das redes sociais em adolescentes e jovens: uma revisão de literatura sobre limites e desafios no uso das tecnologias. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 7 abr. 2025. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/1056401>. Acesso em: 28 abr. 2026.
- PEDROUZO, S. B.; KRYNSKI, L. Hyperconnected: children and adolescents on social media. *Archivos Argentinos de Pediatría*, v. 121, n. 4, 2023.
- RATHOD, A. S. et al. Psychological morbidities associated with excessive usage of smartphones among adolescents and young adults: a review. *Cureus*, 2022.
- REPOSITÓRIO UNIFESP. Os impactos à saúde mental causados pelo uso de redes sociais digitais em adolescentes e jovens adultos: uma revisão narrativa. 2024. Disponível em: [link não especificado]. Bases de dados: CAPES, LILACS, SciELO.
- REVISTA CIENTÍFICA IPEDSS. *Psicologia social e redes sociais: impactos no comportamento e bem-estar*. [S. l.], 2024. (Revisão integrativa de 18 artigos, 2014-2024).
- 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*, v. 11, n. 9, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i9.21183.
- SIQUEIRA, Lowhana Farias et al. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024.
- SMALL, G. W. et al. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 22, n. 2, p. 179-187, 2020.

SPRONK, D. B. et al. Nomofobia em estudantes brasileiros: prevalência e fatores associados. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 41, n. 2, 2019.