

IMPACTO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL PELAS MÍDIAS SOCIAIS EM ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

DOI: 10.5281/zenodo.19352842

Daniel Araújo da Silva Santos¹; Guilherme Enrico Gasparini¹; João Pedro Martins Pinto¹; Maria Isabela Grilo Luche¹; Vitória Felite Araújo¹; Marina Roncon Mossini¹; Vanessa Patrícia Fagundes¹.

(1) Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA), Assis, SP.

Introdução: As comunidades virtuais permitem a construção de perfis individuais em espaços públicos, atendendo à necessidade de pertencimento, ao ponto de desenvolver dependência emocional, com perpetuação de padrões sociais e culturais marcados pela inferioridade, desigualdade e opressão pessoal, uma vez que reforça normas associadas ao medo do abandono, à submissão e ao isolamento. **Objetivo:** Analisar as consequências psicossociais da dependência emocional das mídias sociais entre adolescentes e jovens adultos, no período de 2015 a 2025. **Metodologia:** Revisão sistemática da literatura, seguindo PRISMA. Incluiu-se artigos publicados em inglês ou português, com uma população de estudo composta por indivíduos entre 15 e 29 anos e nível de evidência 1 a 4. A busca foi conduzida nas bases de dados SciELO, PubMed, MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. **Resultados:** Os 15 artigos selecionados indicaram associação significativa mudanças posturais na região cervical, dores de pescoço, diminuição do sono e transtornos mentais. Adolescentes com altos níveis de dependência da Internet tiveram percepções de qualidade de vida inferiores e redução no rendimento escolar. **Discussão:** Os achados corroboram pesquisas anteriores que associam o uso excessivo da Internet e de smartphones a distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão, além de alterações na qualidade do sono, redução do desempenho acadêmico e problemas posturais. Essa relação sugere que a interação prolongada com tecnologias digitais pode amplificar estados emocionais negativos e comprometer significativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Profissionais de saúde mental devem considerar a dependência digital como um fator de risco para transtornos emocionais e elaborar intervenções que promovam um uso equilibrado das tecnologias. **Conclusão:** Demonstra-se a necessidade de ações em saúde contra a dependência emocional relacionada às redes sociais, pois é essencial a implementação de programas educativos que conscientizem sobre os riscos do uso excessivo das redes sociais e incentivem hábitos digitais saudáveis. Para pesquisas futuras, recomenda-se a condução de estudos longitudinais que possam esclarecer a relação causal entre dependência digital e problemas de saúde mental.

Palavras-chave: Mídias Sociais; Saúde Mental; Cibervício; Adolescentes.