



DO VIRTUAL AO REAL: IMPACTOS DA ADULTIZAÇÃO PRECOCE E DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Lara Stefani Freitas Brilhante ¹
Maria Eduarda Alves De Andrade ²
Carolina Maria De Lima Carvalho ³
Eysler Gonçalves Maia Brasil ⁴

RESUMO

A saúde mental tem ganhado crescente visibilidade nos últimos anos, especialmente no que se refere à adolescência no ambiente escolar, contexto em que se observam diversas exigências emocionais que impactam o aprendizado e a convivência social. Diante disso, destaca-se a influência das redes sociais, da adultização precoce e das inovações tecnológicas como fatores relevantes para o agravamento de questões psicológicas entre adolescentes. Este trabalho tem como objetivo analisar estudos sobre a saúde mental de adolescentes no contexto escolar, com foco nas consequências do uso de redes sociais e da adultização precoce. Tratou-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada em Agosto de 2025, com levantamento de artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, nas bases *SciELO* e *PubMed*. Foram utilizados os descritores “Saúde Mental”, “Adolescentes” e “Adultização”. A busca inicial resultou em 45 artigos, dos quais 18 foram selecionados após leitura na íntegra, por abordarem diretamente a temática. Entre os principais achados, destacam-se as revisões integrativas que apontam índices de ansiedade em mais de 50% dos adolescentes, cerca de 20% de sintomas depressivos e prevalência de insônia associada ao tempo de tela. Além disso, estudos revelam relação significativa entre redes sociais, baixa autoestima, comparação social e solidão, assim como o impacto da adultização precoce no aumento da vulnerabilidade emocional. Os resultados sinalizam que há uma conexão significativa entre o uso exacerbado das redes sociais e a exposição antecipada a conteúdos e comportamentos adultos, levando ao aumento de sintomas como ansiedade, depressão, baixa autoestima e dificuldades de socialização. Torna-se evidente que há necessidade de estratégias de promoção e atenção à saúde mental dos adolescentes, principalmente nas escolas, com apoio psicológico, ações educativas e maior participação da família e da comunidade escolar.

Palavras-chave: Saúde mental; Adolescentes; Adultização.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
lara@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
eduardaandrade200213@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
carolinacarvalho@unilab.edu.br³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
eyslerbrasil@unilab.edu.br⁴