IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ana Clara Faria de Azevedo, Ana Júlia Reis Alves, Bruno Michel Pera

Instituto Educacional Ribeiro Goular, Rua Isaac Newton, 37, Jardim Oriental, São José dos Campos-SP, Brasil, anac.farias.azevedo@gmail.com, anajuliar448@gmail.com, brunomichel00@gmail.com.

Resumo

O uso de redes sociais tornou-se parte cotidiana da adolescência e influencia formas de comunicação, pertencimento, construção da identidade e acesso à informação. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos positivos e negativos das redes sociais na saúde mental de adolescentes, com ênfase em ansiedade, depressão, autoestima, comparação social e necessidade de validação on-line. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura, de caráter qualitativo e descritivo, com consulta a revisões científicas publicadas entre 2020 e 2025 e a relatórios de organismos e instituições de referência. Os resultados indicam que o uso intenso ou problemático, especialmente quando associado à comparação social, medo de exclusão, exposição a conteúdos nocivos e prejuízo do sono, pode se relacionar a maior sofrimento psicológico. Por outro lado, as plataformas também podem favorecer apoio social, expressão pessoal e acesso a informações. Conclui-se que os efeitos dependem menos da simples presença das redes sociais e mais do padrão de uso, do conteúdo acessado e das características individuais, reforçando a importância de educação digital e uso equilibrado.

Palavras-chave: Redes sociais. Adolescência. Saúde mental. Ansiedade. Depressão.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas – Psicologia.

Introdução

Com o avanço das tecnologias digitais, as redes sociais passaram a ocupar posição central na rotina de adolescentes, funcionando como espaços de interação, entretenimento, manifestação pessoal e construção de vínculos. No Brasil, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 mostrou que 76% dos usuários de Internet de 9 a 17 anos utilizaram redes sociais e que 85% acessaram a Internet mais de uma vez por dia (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2025). Esses dados evidenciam que a experiência adolescente contemporânea está fortemente ligada ao ambiente digital, o que torna necessário compreender não apenas os benefícios dessas plataformas, mas também seus possíveis efeitos sobre o bem-estar.

As redes sociais podem ampliar oportunidades de contato com amigos, formação de comunidades, expressão de identidade e acesso a conteúdos educacionais ou de saúde. Entretanto, o uso excessivo ou problemático tem sido associado, em parte da literatura, a sintomas de ansiedade, depressão, sofrimento psicológico e redução da autoestima. Keles, McCrae e Grealish (2020) observaram associações entre diferentes dimensões do uso de redes sociais e esses desfechos, embora tenham destacado limitações metodológicas importantes. De modo semelhante, Piteo e Ward (2020) identificaram relação entre maior frequência ou investimento no uso das plataformas e sintomas depressivos e ansiosos, mas ressaltaram que os efeitos tendem a ser pequenos e podem ser influenciados por fatores como apoio social, comparação social e medo de ficar de fora, conhecido pela sigla FoMO.

A preocupação não se restringe ao tempo de exposição. A Organização Mundial da Saúde informou, com base no estudo Health Behaviour in School-aged Children, que 11% dos adolescentes avaliados em 2022 apresentaram sinais de uso problemático de redes sociais, proporção superior aos 7% observados em 2018 (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024). Ao mesmo tempo, revisões mais amplas apontam que a relação entre redes sociais e saúde mental não é uniforme: os resultados variam conforme o tipo de uso, a vulnerabilidade individual, o conteúdo consumido, as formas de interação e o contexto familiar e social (Orben, 2020; Valkenburg; Meier; Beyens, 2022).

Diante desse cenário, questiona-se: como o uso exagerado das redes sociais pode afetar a saúde mental dos adolescentes? A investigação é relevante devido à presença constante dessas plataformas na vida dos jovens e à necessidade de promover práticas digitais mais conscientes. Assim, o objetivo deste trabalho é analisar os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes, identificando possíveis benefícios e riscos e discutindo fatores que podem tornar o uso mais saudável e equilibrado.

Metodologia

O trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa de literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. Esse tipo de revisão foi escolhido por permitir a integração de resultados provenientes de estudos com diferentes delineamentos e de documentos institucionais, favorecendo uma visão ampla sobre o impacto das redes sociais na saúde mental durante a adolescência.

Foram consultados artigos científicos indexados em bases de literatura biomédica e psicológica, com prioridade para revisões sistemáticas, revisões narrativas e revisões de revisões publicadas entre 2020 e 2025. Também foram incluídos relatórios públicos do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br/NIC.br) e da Organização Mundial da Saúde. As buscas utilizaram combinações, em português e inglês, dos termos “adolescentes”, “redes sociais”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “autoestima”, “adolescents”, “social media” e “mental health”.

Como critérios de inclusão, foram considerados materiais que abordassem adolescentes ou jovens em idade próxima à adolescência e que apresentassem resultados relacionados ao bem-estar psicológico, sintomas depressivos ou ansiosos, sofrimento psicológico, comparação social, apoio social ou uso problemático de redes sociais. Foram excluídos textos sem relação direta com o tema e materiais de opinião sem fundamentação científica. A análise foi organizada em três eixos: intensidade e padrão de uso; mecanismos de risco e proteção; e implicações para família, escola e educação digital. Por se tratar de estudo exclusivamente bibliográfico e baseado em dados públicos agregados, não houve participação direta de seres humanos nem coleta de dados pessoais.

Resultados

A literatura analisada mostra que a presença das redes sociais na adolescência é ampla, porém seus efeitos não podem ser explicados apenas pelo número de horas de uso. No contexto brasileiro, a TIC Kids Online Brasil 2024 identificou elevada frequência de acesso à Internet e participação expressiva em redes sociais entre usuários de 9 a 17 anos (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2025). Em âmbito internacional, o relatório da Organização Mundial da Saúde destacou que mais de um em cada dez adolescentes apresentou características compatíveis com uso problemático das redes sociais, isto é, dificuldade de controlar o uso acompanhada de consequências negativas na vida cotidiana (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024).

Entre os possíveis efeitos negativos, destacam-se sintomas depressivos, ansiedade, estresse, insatisfação corporal e baixa autoestima. A revisão sistemática de Keles, McCrae e Grealish (2020), que sintetizou 13 estudos, encontrou associações entre tempo de uso, atividade, investimento emocional e comportamento de dependência nas redes com depressão, ansiedade e sofrimento psicológico. Os autores, entretanto, chamaram atenção para o predomínio de estudos transversais, o que impede afirmar que as redes sociais sejam, isoladamente, a causa dos problemas observados.

Piteo e Ward (2020) também encontraram associação entre maior tempo ou frequência de uso e sintomas depressivos, além de indícios de relação com ansiedade. O estudo destacou que fatores intermediários podem ser decisivos, como comparação social, busca de aprovação, medo de exclusão e percepção de apoio social. Esses mecanismos ajudam a explicar por que dois adolescentes com tempos de uso semelhantes podem apresentar experiências emocionais muito diferentes. A exposição a padrões idealizados de aparência, sucesso e estilo de vida pode intensificar sentimentos de inadequação, sobretudo quando o usuário compara sua vida cotidiana com conteúdos selecionados e editados de outras pessoas.

Outro aspecto recorrente é o uso noturno das plataformas. A permanência prolongada em redes sociais pode competir com horários de sono, estudo, atividade física e convivência presencial. Além disso, notificações constantes e a expectativa de responder rapidamente podem aumentar a sensação de vigilância social e reduzir momentos de descanso. Essas condições não significam que toda utilização seja prejudicial, mas indicam que padrões de uso compulsivo ou pouco regulado podem ser mais relevantes para o risco psicológico do que a simples existência de uma conta em rede social.

As evidências também apontam benefícios. Arias-de la Torre et al. (2020), ao revisar estudos sobre depressão e tecnologias móveis e sociais, observaram resultados mistos e destacaram que as plataformas podem favorecer apoio social e funcionar como ponto de busca de ajuda para pessoas em sofrimento. De forma semelhante, Valkenburg, Meier e Beyens (2022) verificaram que as revisões existentes divergem quanto à magnitude dos efeitos, sendo frequentes associações fracas ou inconsistentes. Esse achado reforça a necessidade de considerar diferenças individuais: para alguns

jovens, a comunicação digital fortalece vínculos e pertencimento; para outros, determinados tipos de interação podem aumentar comparações, conflitos e pressão social.

Orben (2020) ressalta que a pesquisa sobre tecnologias digitais e bem-estar adolescente é marcada por grande heterogeneidade de medidas e resultados. Dessa forma, os estudos analisados convergem mais claramente para a ideia de que o risco aumenta quando o uso se torna problemático, interfere em atividades essenciais ou ocorre em ambientes marcados por hostilidade, cyberbullying, pressão por desempenho social e exposição repetida a conteúdos potencialmente nocivos. Em contraste, interações positivas, suporte entre pares e uso intencional das plataformas podem representar fatores de proteção ou benefício.

Discussão

Os resultados indicam que a relação entre redes sociais e saúde mental na adolescência é complexa e não deve ser reduzida a uma explicação de causa e efeito. Embora existam associações entre uso intenso ou problemático e sintomas de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico, a literatura também evidencia efeitos pequenos, resultados inconsistentes e influência de fatores externos. Isso significa que o tempo de tela, isoladamente, é um indicador insuficiente para avaliar risco. É necessário observar como o adolescente utiliza a plataforma, com quem interage, quais conteúdos consome, em que horários permanece conectado e quais sentimentos surgem durante e após o uso.

A comparação social aparece como um dos mecanismos mais relevantes para compreender possíveis prejuízos à autoestima. Redes baseadas em imagens e métricas públicas de aprovação podem estimular a percepção de que felicidade, beleza, popularidade e sucesso precisam ser constantemente demonstrados. Quando curtidas, comentários ou número de seguidores passam a funcionar como medida de valor pessoal, a necessidade de validação on-line pode favorecer insegurança e ansiedade. A situação pode ser agravada pela exposição a cyberbullying, exclusão de grupos, comentários ofensivos ou conteúdos que reforçam padrões inalcançáveis.

Por outro lado, proibir de forma absoluta o acesso às redes sociais não corresponde ao conjunto das evidências. As plataformas fazem parte das relações sociais contemporâneas e podem ser úteis para manter amizades, encontrar grupos com interesses semelhantes, divulgar produções pessoais e obter informação. Em adolescentes que se sentem isolados, comunidades on-line podem ampliar a percepção de pertencimento. Assim, estratégias de prevenção tendem a ser mais adequadas quando priorizam alfabetização midiática, autorregulação, pensamento crítico e capacidade de reconhecer situações de risco, em vez de tratar toda interação digital como necessariamente prejudicial.

No ambiente familiar, recomenda-se estabelecer diálogo sobre rotina digital, conteúdo consumido, privacidade e experiências emocionais, evitando que a supervisão seja baseada apenas em punições. Limites para uso durante refeições, estudos e especialmente antes de dormir podem ajudar a preservar atividades essenciais. No ambiente escolar, ações de educação digital podem abordar comparação social, cyberbullying, manipulação de imagens, funcionamento de algoritmos e formas responsáveis de buscar ajuda. Professores e responsáveis também devem estar atentos a mudanças persistentes de humor, isolamento, queda de rendimento, alterações de sono ou sofrimento associado ao ambiente digital, encaminhando o adolescente para apoio profissional quando necessário.

Como limitação, esta pesquisa utiliza revisão narrativa, sem meta-análise própria, e reúne estudos com metodologias diferentes. Grande parte das investigações disponíveis é transversal e baseada em autorrelato, o que reduz a capacidade de estabelecer relações causais. Também há rápida mudança das plataformas, dos algoritmos e dos hábitos digitais, de modo que conclusões obtidas em uma rede social ou período podem não se repetir em outros contextos. Estudos longitudinais, com medidas mais precisas do comportamento digital e atenção às diferenças individuais, são necessários para esclarecer quais padrões de uso representam maior risco e quais podem favorecer bem-estar.

Conclusão

Conclui-se que as redes sociais exercem influência relevante sobre a experiência emocional e social dos adolescentes, mas seus impactos não são exclusivamente negativos nem ocorrem da mesma forma para todos. O uso intenso ou problemático, principalmente quando envolve comparação social frequente, busca excessiva por validação, medo de exclusão, cyberbullying, exposição a conteúdos nocivos e prejuízo do sono, pode estar associado a maior ocorrência de ansiedade, sintomas depressivos, sofrimento psicológico e redução da autoestima. Entretanto, as redes também podem oferecer benefícios, como manutenção de vínculos, apoio social, expressão pessoal, acesso à

informação e sentimento de pertencimento. Dessa maneira, o principal fator de atenção não deve ser apenas o tempo conectado, mas a qualidade, a finalidade e as consequências do uso. Torna-se fundamental promover educação digital, diálogo familiar e orientação escolar para que os adolescentes desenvolvam autonomia, pensamento crítico e limites saudáveis. Futuras pesquisas longitudinais poderão contribuir para identificar com maior precisão quais características individuais e quais formas de uso aumentam riscos ou favorecem proteção à saúde mental.

Referências

ARIAS-DE LA TORRE, J. et al. Relationship between depression and the use of mobile technologies and social media among adolescents: umbrella review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 8, e16388, 2020. DOI: 10.2196/16388.

KELES, B.; MCCRAE, N.; GREALISH, A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. **International Journal of Adolescence and Youth**, v. 25, n. 1, p. 79-93, 2020. DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**: TIC Kids Online Brasil 2024. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2025. Disponível em: https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/. Acesso em: 3 set. 2026.

ORBEN, A. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 55, p. 407-414, 2020. DOI: 10.1007/s00127-019-01825-4.

PITEO, E. M.; WARD, K. Review: social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents: a systematic review. **Child and Adolescent Mental Health**, v. 25, n. 4, p. 201-216, 2020. DOI: 10.1111/camh.12373.

VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. **Current Opinion in Psychology**, v. 44, p. 58-68, 2022. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION REGIONAL OFFICE FOR EUROPE. **A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada**: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024.