REVISÃO DE LITERATURA IDENTIFICADO

SAÚDE MENTAL DOS JOVENS NA ERA DAS REDES SOCIAIS: IMPACTOS SOBRE ANSIEDADE E AUTOESTIMA

YOUNG PEOPLE'S MENTAL HEALTH IN THE SOCIAL MEDIA AGE: IMPACTS ON ANXIETY AND SELF-ESTEEM

Sabrina Gomes de Oliveira[1], Pietra Marques Pereira Lima[2], Karine do Carmo Leandro Correia[2], Yasmim Gabrielle Rodrigues Amorim[2], Maria Clara Camboim Câmara de Souza[2], Lusiana Barros de Sousa[2].

1. Docente Afya Maceió. 2. Acadêmica do curso de Medicina - Afya Maceió, lusiana333@hotmail.com;

Eixo Temático: 01

RESUMO

Introdução: As redes sociais digitais passaram a integrar de maneira significativa o cotidiano dos jovens, modificando formas de comunicação, interação social e construção da identidade. Embora essas plataformas possibilitem conexão, acesso à informação e formação de redes de apoio, seu uso intenso ou problemático tem sido associado a diferentes desfechos relacionados à saúde mental, especialmente ansiedade e redução da autoestima. **Objetivo:** Analisar as evidências disponíveis acerca da relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de adolescentes e jovens, com ênfase nos impactos sobre ansiedade e autoestima. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da identificação e análise de estudos científicos e documentos institucionais relacionados ao uso de redes sociais e à saúde mental de adolescentes e jovens. Foram considerados estudos publicados prioritariamente entre 2022 e 2026, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem a associação entre redes sociais, ansiedade, autoestima ou outros aspectos do bem-estar psicológico. Foram excluídos estudos sem relação direta com a população jovem ou com o objetivo proposto. **Resultados:** A literatura analisada demonstra associação entre o uso problemático de redes sociais e sintomas de ansiedade e sofrimento psicológico. A comparação social, especialmente diante de conteúdos idealizados relacionados à aparência, estilo de vida e realização pessoal, pode contribuir para avaliações negativas de si mesmo e redução da autoestima. Também foram identificados mecanismos relacionados à busca de aprovação, exposição constante a avaliações sociais, *cyberbullying* e prejuízos ao sono. Entretanto, as redes sociais também podem favorecer conexão social, suporte entre pares e acesso a conteúdos relacionados à saúde mental quando utilizadas de maneira equilibrada. **Conclusão:** O impacto das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens é multifatorial e depende tanto da intensidade quanto da forma de utilização. Dessa forma, estratégias de educação digital, promoção do uso consciente das plataformas, fortalecimento da autoestima e identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico podem contribuir para reduzir possíveis riscos e ampliar os benefícios das interações digitais.

Palavras-chave: Redes sociais; Saúde mental; Adolescentes; Ansiedade; Autoestima.

ABSTRACT

Introduction: Digital social networks have become a significant part of young people's daily lives, changing the ways they communicate, interact socially, and build their identities. While these platforms allow for connection, access to information, and the formation of support networks, heavy or problematic use has been linked to various outcomes related to mental health, especially anxiety and lowered self-esteem. Objective: To analyze the available evidence on the relationship between social media use and the mental health of teenagers and young adults, with a focus on the impacts on anxiety and self-esteem. Method: This is an integrative literature review, conducted by identifying and analyzing scientific studies and institutional documents related to the use of social media and the mental health of adolescents and young people. Studies published primarily between 2022 and 2026, in Portuguese, English, or Spanish, that addressed the association between social media, anxiety, self-esteem, or other aspects of psychological well-being were considered. Studies not directly related to the young population or the proposed objective were excluded. Results: The literature reviewed shows a link between problematic social media use and symptoms of anxiety and psychological distress. Social comparison, especially when faced with idealized content related to appearance, lifestyle, and personal achievements, can contribute to negative self-evaluations and lower self-esteem. Mechanisms related to seeking approval, constant exposure to social evaluations, cyberbullying, and sleep problems were also identified. However, social media can also promote social connection, peer support, and access to mental health content when used in a balanced way. Conclusion: The impact of social media on young people's mental health is multifaceted and depends on both the intensity and the way it's used. So, strategies like

digital education, promoting conscious use of platforms, boosting self-esteem, and early identification of signs of psychological distress can help reduce potential risks and increase the benefits of digital interactions.

Keywords: Social media; Mental health; Adolescents; Anxiety; Self-esteem.

INTRODUÇÃO

A expansão das tecnologias digitais modificou significativamente as formas de comunicação e interação social. Entre essas transformações, destacam-se as redes sociais, que passaram a ocupar um espaço importante na rotina de adolescentes e jovens, possibilitando assim uma comunicação instantânea, compartilhamento de experiências, formação de comunidades e acesso a informações.[1] A adolescência constitui um período marcado por importantes transformações biológicas, cognitivas e socioemocionais, no qual ocorre o desenvolvimento da identidade e aumenta a importância das relações com os pares e da percepção sobre a própria imagem. Dessa maneira, ambientes digitais caracterizados pela exposição social constante podem influenciar a maneira como o jovem percebe a si mesmo e aos outros.[2]

A literatura científica demonstra que a relação entre redes sociais e saúde mental é complexa. O uso dessas plataformas pode apresentar tanto riscos quanto oportunidades para a saúde mental dos adolescentes, sendo os efeitos influenciados por características individuais, pelo tipo de utilização e pelo funcionamento das próprias plataformas. Entre os aspectos que despertam preocupação está o uso problemático das redes sociais. Dados da Organização Mundial da Saúde para a Região Europeia, obtidos a partir do estudo *Health Behaviour in School-aged Children*, indicaram aumento da proporção de adolescentes que apresentavam sinais de uso problemático, de 7% em 2018 para 11% em 2022, padrão associado a menor bem-estar mental e social, dificuldades relacionadas ao sono e outros prejuízos no cotidiano.[3]

A ansiedade constitui outro aspecto relevante nessa discussão, foram identificadas associações entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, especialmente quando considerados o uso problemático e o tempo de exposição. Além disso, a comparação social representa um possível mecanismo relacionado aos efeitos psicológicos dessas plataformas. A exposição frequente a imagens e relatos selecionados da vida de outras pessoas podem assim favorecer comparações com padrões percebidos como superiores. [4]

Durante a adolescência, período em que a identidade e a percepção de si estão em desenvolvimento, a comparação social pode influenciar a autoestima e a satisfação com a própria aparência e trajetória pessoal. Além disso, a busca por feedback e a privação do sono

como possíveis mecanismos relacionados ao uso de redes sociais e ao surgimento de sintomas de ansiedade e depressão, indicando que os impactos psicológicos dependem não apenas da presença dessas plataformas, mas também da forma como são utilizadas e das experiências vivenciadas pelos adolescentes nesses ambientes. [5, 6]

Nesse sentido, é importante considerar que os efeitos das redes sociais podem variar de acordo com as características individuais, o contexto social, a frequência e a finalidade do uso. Portanto, o impacto dessas plataformas não depende apenas do tempo de exposição, mas também da forma como são utilizadas e dos mecanismos psicológicos envolvidos.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos científicos e documentos institucionais localizados em bases e fontes de literatura em saúde, incluindo PubMed/MEDLINE, ScienceDirect, periódicos científicos indexados e publicações da Organização Mundial da Saúde. Foram utilizados os termos “social media”, “adolescent mental health”, “anxiety”, “self-esteem” e “social comparison”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram priorizados estudos publicados entre 2022 e 2026, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem adolescentes ou jovens e apresentassem relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental. Também foram incluídas revisões sistemáticas, revisões de literatura e documentos institucionais relevantes para a temática. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos voltados exclusivamente para adultos e publicações que não apresentassem relação direta com o uso de redes sociais e a saúde mental.

A análise dos estudos selecionados foi realizada de forma descritiva e temática, permitindo a organização dos principais achados em quatro categorias: uso de redes sociais e ansiedade; comparação social e autoestima; mecanismos associados ao sofrimento psicológico; e aspectos positivos, fatores de proteção e estratégias de uso saudável. Dessa forma, buscou-se compreender de maneira ampla os impactos do uso das redes sociais sobre a saúde mental de adolescentes e jovens.

RESULTADOS

Há associação entre o uso problemático das redes sociais e sintomas de ansiedade em adolescentes. Os resultados indicam que a relação entre redes sociais, ansiedade e baixa autoestima não depende apenas da quantidade de horas de uso, mas também do padrão de comportamento. A dificuldade de controlar o tempo, a preocupação com notificações, a necessidade de responder às interações e o medo de perder informações podem favorecer maior envolvimento psicológico com as plataformas. A Organização Mundial da Saúde também identificou crescimento do uso problemático entre adolescentes e sua relação com menor bem-estar mental e social. Esse padrão envolve dificuldade de controle, abandono de outras atividades e consequências negativas no cotidiano. Assim, o uso frequente deve ser diferenciado do uso problemático, considerando os prejuízos causados pela perda de controle.

A baixa autoestima constitui outro mecanismo relevante na relação entre redes sociais e saúde mental. Nessas plataformas, os usuários têm contato frequente com versões selecionadas e idealizadas da vida de outras pessoas, incluindo aparência, conquistas, relacionamentos e experiências positivas. Adolescentes podem utilizar essas representações como referência para avaliar a própria aparência, desempenho ou condição social. Quando a comparação ocorre com pessoas percebidas como superiores, pode resultar em avaliações negativas de si mesmo e contribuir para comparações sociais.

Além da ansiedade, outros mecanismos podem contribuir para o sofrimento psicológico, como a busca por aprovação, os comentários negativos, o *cyberbullying*, a preocupação com a imagem, a interrupção do sono e a dificuldade de se afastar das plataformas. O uso problemático das redes sociais está associado a sintomas de sofrimento emocional e depressão, destacando fatores como a privação do sono, a influência da opinião dos outros e a busca por *feedback*. O uso das redes sociais próximo ao horário de dormir pode reduzir o período de descanso ou favorecer horários mais tardios, sendo também associado pela Organização Mundial da Saúde ao uso problemático. O *cyberbullying* pode ampliar o estresse emocional, uma vez que agressões, humilhações e comentários negativos podem permanecer disponíveis e alcançar muitas pessoas.

Apesar dos riscos, a literatura não apresenta uma visão exclusivamente negativa das redes sociais. As plataformas podem favorecer comunicação, pertencimento, formação de comunidades e acesso a suporte social. A Organização Mundial da Saúde destaca que adolescentes que utilizam intensamente as redes, mas não apresentam uso problemático, podem relatar maior suporte entre pares e conexões sociais mais fortes. Jovens com dificuldades de

interação presencial também podem encontrar nas comunidades digitais espaços de identificação e apoio, além de informações sobre saúde mental e possibilidades de busca por ajuda.

O impacto das redes depende de características individuais, tipo de utilização e desenho das plataformas, indicando que essa relação não deve ser compreendida de forma exclusivamente negativa ou causal. Nesse sentido, estratégias de educação digital podem auxiliar os jovens a reconhecer padrões de uso problemático, compreender mecanismos de comparação social e avaliar criticamente os conteúdos consumidos.

CONCLUSÃO

O uso das redes sociais apresenta relação complexa com a saúde mental dos jovens. O uso problemático está associado a sintomas de ansiedade e sofrimento psicológico, enquanto a comparação social, a busca por aprovação, o cyberbullying e os prejuízos ao sono podem intensificar esses efeitos. A exposição a conteúdos idealizados pode favorecer comparações desfavoráveis e afetar a autoestima. Entretanto, quando utilizadas de forma equilibrada, as redes também podem promover conexão, suporte social e acesso à informação.

Assim, estratégias de prevenção devem priorizar a educação digital, o uso consciente das plataformas, hábitos de sono adequados e o fortalecimento da autoestima. Também são necessários novos estudos para compreender melhor esses impactos e desenvolver estratégias que reduzam os riscos sem eliminar os benefícios das tecnologias digitais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE. *Social media and adolescent mental health: a consensus report*. Washington, DC: The National Academies Press, 2024.

ORBEN, Amy; MEIER, Adrian; DALGLEISH, Tim; BLAKEMORE, Sarah-Jayne. Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, v. 3, p. 407-423, 2024. DOI: 10.1038/s44159-024-00307-y.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *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.

ALFREDSON, Quinlan D.; GARIMELLA, Amrutha; KERR, Bradley; MORENO, Megan A. Systematic review of studies measuring social media use and depression, anxiety, and psychological distress in adolescents: 2018-2020. *Wisconsin Medical Journal*, v. 123, n. 6, p. 578-588, 2024.

TAYLOR, Jacqui; ARMES, Georgina. Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, v. 4, art. 126, 2024. DOI: 10.1007/s44202-024-00241-3.

SALEEM, Naila; YOUNG, Paul; YOUSUF, Saman. Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: a systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 27, n. 11, p. 771-797, 2024. DOI: 10.1089/cyber.2023.0456.