

---

## Impacts of Social Media on Adolescent Mental Health: A Rapid Systematic Review

### Impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes: Uma revisão sistemática rápida

Received: 30-08-2024 | Accepted: 01-10-2024 | Published: 06-10-2024

---

**Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3166-1384>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [ketly.rodrigues@hotmail.com](mailto:ketly.rodrigues@hotmail.com)

**Luana Maria Martins Cabral**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3612-3068>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [luana.cabral@upe.br](mailto:luana.cabral@upe.br)

**Mariana da Silva Paulino**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1202-7182>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [mariana.spaulino@upe.br](mailto:mariana.spaulino@upe.br)

**Thalya Thamires Saúde Sena Alves Bernardo**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6319-5631>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [thalya.bernardo@upe.br](mailto:thalya.bernardo@upe.br)

**Pauliana Valéria Machado Galvão**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4418-218X>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [pauliana.galvao@upe.br](mailto:pauliana.galvao@upe.br)

**José Eudes de Lorena sobrinho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7820-735X>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [eudes.lorena@upe.br](mailto:eudes.lorena@upe.br)

**Marilyn Dione de Sena-Leal**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8162-6501>

Universidade de Pernambuco, Brasil  
E-mail: [marilyn.sena@upe.br](mailto:marilyn.sena@upe.br)

---

### ABSTRACT

The increasing use of Instagram and other social media platforms has been bringing up concerns regarding its impacts on adolescents' mental health, particularly in relation to screen time, social interaction and what is viewed, which can negatively impact their emotional wellbeing. The objective of this study is to evaluate the impacts of using Instagram and other social media platforms in adolescents mental health. For this purpose, we performed a quick systematic revision of recent studies (2020-2023) using the descriptors: Adolescents AND Instagram AND Mental Health. After analysing 113 articles, the results show that excessive usage, need for social validation and comparisons with idealistic images contribute to developing depressive symptoms. The way adolescents interact with these platforms as well as social and emotional factors also play an important role. We find that the sensible use of these technologies together with comfortable school and family environments contribute to building a sense of belonging, emotional support and safety.

**Keywords:** Mental health, adolescent, social interaction, depression.

## RESUMO

O uso crescente do Instagram e de outras redes sociais tem gerado preocupações sobre seus impactos na saúde mental dos adolescentes, especialmente em relação ao tempo de tela, à interação social e ao conteúdo consumido, que podem impactar negativamente no bem-estar emocional. O objetivo deste estudo é avaliar os impactos do uso do Instagram e outras redes sociais na saúde mental de adolescentes. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática rápida de estudos recentes (2020-2023) utilizando os descritores: Adolescents AND Instagram AND Mental Health. Após a análise de 113 artigos, os resultados mostram que o tempo excessivo de uso, a busca por validação social e as comparações com imagens idealizadas contribuem para sintomas depressivos. A forma como os adolescentes interagem com essas plataformas e fatores emocionais e sociais também desempenham um papel importante. Concluímos que o uso consciente dessas tecnologias aliado ao ambiente escolar e familiar acolhedor contribui para a construção do senso de pertencimento, apoio emocional e segurança.

**Palavras-chave:** Saúde mental, adolescente, interação social, depressão.

---

## INTRODUÇÃO

O crescente avanço da tecnologia digital em nosso cotidiano tem impactado a subjetividade, comportamentos e repercutido na saúde mental de adolescentes. A realidade virtual passou a fazer parte do mundo real no cotidiano das pessoas, e, devido aos inúmeros estímulos, têm impactado de forma significativa na saúde integral dos adolescentes propiciando segundo Gorza e Becher (2020) mutações sociocognitivas, alterações psicopatológicas que tangenciam a temporalidade, espacialidade, corporeidade e subjetividade dos adolescentes.

A facilidade de acesso e o uso irracional das tecnologias podem produzir compulsão digital, cujo efeito é semelhante às dependências de drogas. Por ser um segmento social mais vulnerável às mudanças das tecnologias digitais, os adolescentes acabam herdando a propensão de adquirir a dependência. Nesse cenário, a tecnologia acaba se tornando um fator de isolamento social, comprometendo a habilidade de socialização dos adolescentes, que têm dificuldade de diferenciar a realidade do mundo virtual. (GORZA; BECHER, 2020; ABJAUDE et al, 2020; HAIDT, 2024).

As redes sociais ampliaram a governabilidade, a sociabilização e a visibilidade, criando um novo espaço marcado pela concorrência e autoavaliação constantes. O desenvolvimento humano depende de estruturas sociais que contribuem para a formação identitária das pessoas. Na sociedade atual, as pessoas são não apenas produtos de seu contexto, mas também participantes ativos com interesses e desejos em várias esferas. As redes sociais refletem essa dinâmica competitiva, colocando a imagem como foco central. Embora não sejam a causa do mal-estar contemporâneo, elas intensificam lógicas sociais que promovem a competitividade e a comparação (Neves, 2023).

As redes sociais fazem parte do processo de socialização das pessoas, e impactam as subjetividades, no entanto, para as denominadas geração Z, nascida depois de 1997 e as subsequentes, o impacto na subjetividade é mais potente, pois nasceram com essa realidade virtual sendo parte da material. Conforme Haidt (2024), a infância e adolescência hiperconectadas estão possibilitando uma epidemia na saúde mental desse público.

O uso das redes sociais fortalece o bem-estar dos adolescentes por oferecer meios de expressão do seu eu em construção, ampliando conexões e formas de socialização.

Através das redes sociais, os adolescentes compartilham informações que consideram relevantes, se conectando com outros adolescentes que passam por situações ou condições semelhantes. A rede social é um espaço que permite desenvolver habilidades de comunicação, proporcionando interações que não estão disponíveis em contextos *off-line* (GEHLEN, 2021)

O uso excessivo das mídias sociais pode desenvolver dependências e baixa estima nos jovens, o que sinaliza uma elevada necessidade de aceitação entre os jovens, dificultando o autoconhecimento e a socialização, fatores que podem resultar em conflitos familiares, dificuldades de aprendizagem, problemas de interação social, transtornos de ansiedade e déficit de atenção. O uso contínuo das tecnologias e redes sociais, especialmente em ambientes como casa e escola, contribui para um distanciamento da realidade, impactando negativamente o rendimento escolar e outros aspectos da vida cotidiana (FREITAS et al., 2021)

A visualização de imagens comumente observadas nas redes sociais, que frequentemente retratam corpos brancos, magros e com um padrão de vida socioeconômico alto, costumam gerar sentimentos negativos entre os adolescentes. Esses sentimentos incluem insatisfação com a própria aparência e uma sensação de inferioridade. Embora as redes sociais ofereçam benefícios na interação, esses padrões de beleza podem impactar negativamente a autoestima (TABOGA, Ana; JUNIOR, Randolpho, 2021).

O consumo de vários conteúdos midiáticos em um período curto, pode desencadear ansiedade, pois a rapidez e a quantidade de informações disponíveis nas redes sociais geram impaciência e desequilíbrio na vida real, além de impactar na atenção. O tempo excessivo nas redes resulta em frustrações e expectativas irreais, contribuindo para a dependência de telas, e afeta de forma significativa a saúde mental e física dos jovens, o que se reflete nos problemas como ansiedade, depressão, fobia social e distúrbios do sono, que tornam-se cada vez mais comuns, refletindo os impactos negativos desse estilo de vida (COSTA *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, o objetivo deste artigo é avaliar os impactos do uso do Instagram e outras redes sociais na saúde mental de adolescentes, visando identificar os efeitos das redes sociais e suas repercussões no cotidiano, além de explorar variações desses impactos mediante fatores demográficos e comportamentais. Com o resultado da

pesquisa, pretendemos contribuir para o desenvolvimento de intervenções psicossociais de saúde pública nas práticas clínicas, bem como em futuras pesquisas sobre o uso de redes sociais e saúde mental em adolescentes.

## MÉTODO

### Desenho

Foi realizada uma revisão sistemática rápida, através das bases de dados PubMed, Medline e LILACS de artigos sobre o tema publicados entre 2020 e 2023.

### Pergunta condutora

A pergunta condutora foi formada através da estratégia PICO, para a definição clara dos elementos-chave da pesquisa, em que a população (P) é o grupo-alvo, a intervenção (I) é o tratamento ou fator de risco, (C) é a Comparação entre grupos e o desfecho (O) os resultados que serão medidos para avaliar o impacto da intervenção. Neste estudo não realizaremos a comparação entre grupos. A pergunta condutora da pesquisa é “Quais são os impactos do uso do Instagram (I) na saúde mental (O) de adolescentes (P)?”.

### Critérios para inclusão dos estudos

#### (a) Tipos de participantes

Estudos que utilizaram como participantes da pesquisa adolescentes entre 10 a 19 anos. A faixa etária foi definida utilizando as definições da Organização Mundial da Saúde (OMS), que estabelece o período da adolescência como iniciado aos 10 anos até os 19 anos.

#### (b) Tipos de intervenção

Artigos que investigam os impactos do uso do Instagram e outras plataformas na saúde mental de adolescentes

#### (c) Tipos de estudos

Foram selecionados artigos publicados no período de 2020 até 2023, com os seguintes desenhos de estudo: descritivo analítico, estudo transversal, pesquisa qualitativa semiestruturada e não estruturada, pesquisa qualitativa exploratória e entrevista em grupo.

## **Crêterios para exclusão dos estudos**

Foram excluídos artigos de revisão integrativa, sistemática, sistemática rápida, meta-análise, materiais de repositório e livros, assim como artigos sem rela o ao tema ou que não se adequem aos critérios de inclusão e que não possuem texto completo gratuito disponível para acesso.

## **Desfechos**

Foram considerados nesta pesquisa quaisquer desfechos clínicos e sociais.

## **Busca pelos artigos**

Foi realizada uma busca eletrônica nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), com os descritores indexados: (Adolescents) AND (Instagram)) AND (Mental Health). As estratégias de busca e sele o dos artigos estão descritas na Figura 1.

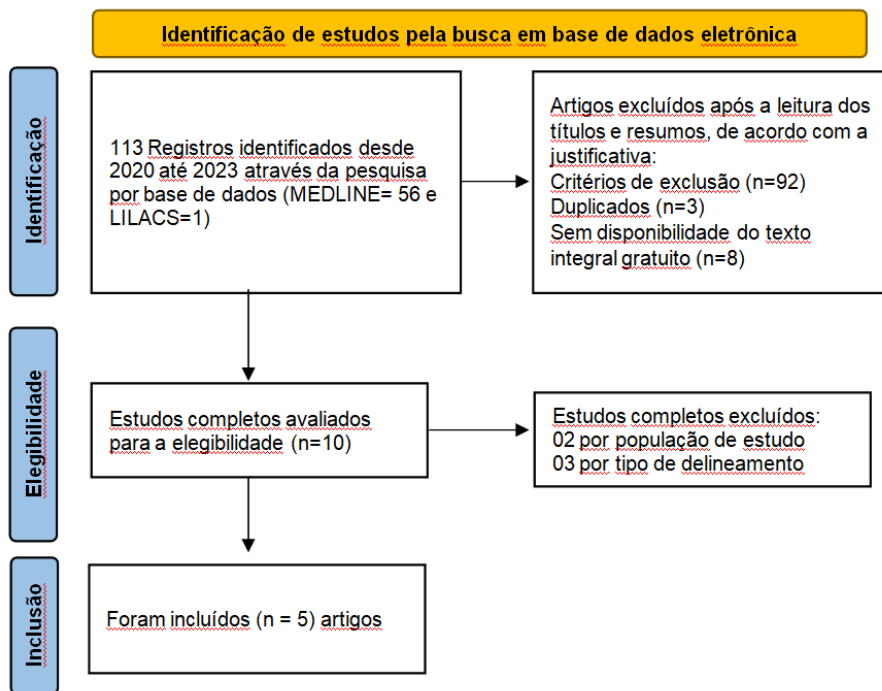
## **Sele o dos estudos**

Os artigos foram selecionados através de duas etapas. A primeira etapa foi realizada através da leitura dos títulos e resumos para verificar a elegibilidade por dois revisores e discutidos entre os pesquisadores. A segunda etapa consistiu na leitura integral dos textos para a confirma o dos critérios de elegibilidade.

## **RESULTADOS**

As estratégias de busca resultaram em 113 artigos. Durante o processo de sele o, foram eliminados 92 artigos por não terem rela o com o objetivo da pesquisa, 3 duplicatas e 8 artigos que não possuíam acesso gratuito ao texto completo. Na leitura do texto integral, foram identificados 5 artigos que não estavam de acordo com a PICO. Deste modo, foram selecionados para análise 5 artigos . O fluxograma do processo de escolha dos estudos foi baseado no PRISMA (Figura 1).

**Figura 1** - Identificação de estudos pela busca em base de dados eletrônica.



Fonte: Autores (2024).

Foram incluídos estudos dois estudos descritivos analíticos (BALLAROTTO; VOLPI; TAMBELLI, 2021; GENTZLER et al., 2023), um estudo qualitativo exploratório (PAPAGEORGIU et al. 2022), estudo qualitativo semiestruturado (BROWN et al., 2020) e estudo transversal (AZHARI et al., 2022).

Os estudos analisaram diferentes perspectivas do efeito do uso de redes sociais e os adolescentes, variando entre a análise do tempo de exposição e os efeitos na saúde mental (AZHARI et al., 2022; GENTZLER et al., 2023), o efeito das postagens nas redes sociais na saúde mental do adolescente (AZHARI et al., 2022; BROWN et al., 2020; PAPAGEORGIU et al., 2022) e sobre a relação entre a interação social familiar e amigas com o nível de dependência do Instagram (BALLAROTTO; VOLPI; TAMBELLI, 2021).

A tabela 1 apresenta as características dos artigos selecionados, com o país de estudo, população, desfecho avaliado e ferramentas de avaliação utilizadas.

**Tabela 1 - Características e Principais Resultados dos Estudos Incluídos**

<b>Autor</b>	<b>País</b>	<b>Amostra</b>	<b>Idade</b>	<b>Desfechos avaliados</b>	<b>Ferramentas de avaliação</b>
Azhari et al., 2022	Inglaterra	41	16 a 19 anos	Uso de mídias sociais em diferentes plataformas e sua relação com a ansiedade, o sono e a solidão em adolescentes	Questionários: - Antecedentes -Escala de Transtorno de Mídia Social -Mídia social -Inventário de Ansiedade -Beck-Trace -Escala de Solidão -Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) -Diário do Sono
Ballarotto; Volpi; Tambelli, 2021	Itália	372	14 e 18 anos	Relação entre o apego de um adolescente aos seus pais e colegas e sua dependência do Instagram.	A Bergen Instagram Addiction Scale (BIAS).
Brown et al., 2020	Alemanha	59	16 a 18 anos	Entender o motivo e o efeito de publicar conteúdo de automutilação não-suicida.	Entrevistas semiestruturadas foram conduzidas por meio do Instagram
Gentzler et al., 2023	EUA	237	14 e 16 anos	A associação entre o uso de mídia social e sintomas depressivos.	Escala MacArthur de Status Social Subjetivo Escala de autoestima de Rosenberg Escala Big Five Inventory 2 Escala Fear of Missing Out.
Papageorgiou et al.,	Austrália Ocidental	24	14 a 17 anos	Explorar como imagens sexualizadas encontradas	Entrevistas semiestruturadas



2022				em mídias sociais podem influenciar a saúde mental de adolescentes.	
------	--	--	--	---------------------------------------------------------------------	--

Fonte: autores.

Os estudos apresentam limitações como amostras pequenas, viés de autorrelato, falta de análise causal entre as variáveis e pouca diversidade cultural. Sobre a aplicabilidade, o estudo de Brown (2020) apresentou como limitação a sua replicação, pela mudança das diretrizes de privacidade da plataforma analisada. Limitações relacionadas a falta de análise do controle emocional, características epigenéticas e comportamentos específicos também foram citadas (Tabela 2).

**Tabela 2:** Qualidade Metodológica, Limitações e Relevância Clínica dos Estudos

Autor	Tipo de estudo	Limitações	Resultados de relevância clínica
Azhari et al., 2022	Estudo Transversal	Respostas subjetivas e tendenciosas. Amostra pequena. Falta de análise de relações causais entre o transtorno de mídias sociais, sono e solidão.	Relação entre maior solidão e menos sono em média durante a semana. Ser ativo em postagens está associado a uma pior qualidade do sono. O uso excessivo das mídias sociais agravam a solidão, a ansiedade e a depressão.
Ballarotto; Volpi; Tambelli; 2021	Descritivo analítico	Falta de avaliação da regulação emocional dos adolescentes, características epigenéticas e risco psicopatológico dos pais.	O apego dos adolescentes à mãe e aos colegas preveniu o vício em Instagram. Um pior apego aos pais e colegas contribui para o vício no Instagram.
Brown et al., 2020	Pesquisa qualitativa semiestruturada	Impossibilidade de replicação do estudo. Risco de efeito desencadeador e contágio social.	Motivações sociais dos adolescentes para divulgação de automutilação não-suicida. Importância de grupos de apoio para discussões sobre o tema.
Gentzler et al., 2023	Descritivo analítico	Estudo pouco miscigenado. Viés de autorrelato. Falta de avaliação de comportamentos específicos que poderiam afetar os achados.	O uso excessivo das mídias sociais estão relacionadas aos sintomas depressivos em adolescentes. A extroversão pode ser fator protetor para a depressão.
Papageor	Pesquisa	Amostra pequena. Experiência	O uso da mídia social influencia a

giou et al. 2022	qualitativa exploratória	em redes sociais pode afetar o interesse em participar do estudo. Amostra com pouca representatividade de culturas diferentes. A maioria das participantes frequentou escolas não governamentais e mistas.	imagem corporal. Importância do desenvolvimento de programas de promoção da saúde que abordem o uso de mídias sociais e preocupações com a imagem corporal.
------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: autores (2024)

Resultados de relevância clínica foram encontrados. Os estudos indicam que o uso excessivo de redes sociais agravam a solidão, ansiedade, depressão, problemas no sono e na imagem corporal (AZHARI et al., 2022; GENTZLER et al., 2023; PAPAGEORGIU et al. 2022). O fortalecimento das relações familiares e com colegas previne o vício no Instagram (BALLAROTTO, G.; VOLPI, B.; TAMBELLI, R.). O desejo de interação social é um dos motivos para o nível de atuação em postagens (AZHARI et al., 2022) e de busca de situações ou experiências semelhantes como apoio (BROWN et al., 2020).

## DISCUSSÃO

### Associação entre o uso de mídia social e Saúde Mental

A crescente popularidade das redes sociais com os adolescentes têm gerado preocupações sobre o seu impacto na saúde mental dessa faixa etária. Com a variedade de plataformas disponíveis é fundamental compreender como o uso delas pode afetar o bem-estar psicológico desses adolescentes.

Nesse contexto, Gentzler et al. (2023) relata que há uma associação entre sintomas depressivos em adolescentes e o tempo total dedicado às mídias sociais. Os autores deste estudo buscam compreender os fatores que influenciam a saúde mental de adolescentes mediante o uso de mídias sociais como o Instagram, TikTok, Youtube, Twitter, Facebook e/ou Snapchat, considerando quais plataformas são mais relevantes para esse público.

Outro ponto importante destacado por Gentzler et al. (2023) é a comparação do uso dessas mídias considerando a dimensão de gênero, embora não aprofunde essa categoria teórica, e revela que o uso do twitter produz mais sintomas depressivos em meninas do que em meninos. Além disso, ao analisar as redes sociais de forma individual, o Instagram está significativamente relacionado a sintomatologia depressiva em

adolescentes menos extrovertidos e que o uso frequente do TikTok, Twitter e Instagram está relacionado a sintomas depressivos mais agudos. Assim, existe uma conexão entre a escolha da plataforma e o impacto na saúde mental, o que faz refletir a complexidade das interações entre gênero, uso de mídias sociais e saúde mental.

Entretanto, a singularidade dos jovens na sinergia com o uso dessas mídias determinará se o uso delas será mais ou menos problemático para a saúde mental. Um aspecto muito importante que os autores denominam como "moduladores", referindo-se aos recursos internos e/ou habilidades socioemocionais dos jovens como a capacidade de filtrar, interpretar e absorver as informações das redes sociais. Essas habilidades podem contribuir para o bem-estar ou mesmo à tristeza, ansiedade e/ou quaisquer outros sintomas que produzam efeitos nocivos na autoestima e infelicidade na vida de adolescentes. A saúde mental emerge como o ponto principal de discussão do artigo devido aos impactos que o tempo de uso dessas mídias pode produzir na subjetividade de adolescentes.

Atualmente muitos estudos estão focando nos efeitos das mídias sociais na subjetividade de adolescentes, Sar et al (2020) também tecem relação entre o tempo de uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens, enfatizando sentimentos de isolamento do mundo real pode contribuir para esse uso e seus efeitos nocivos como baixa autoestima e sintomatologias como transtornos de ansiedade, depressão e psiquiátricos graves.

Nunes et al (2020), mesmo estudando especificamente os fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes do nordeste, encontraram achados semelhantes sobre a relação entre o tempo de uso e os efeitos à saúde mental. Os autores destacam a dependência ao aparelho, que, conforme é amplamente conhecido, inclui mídias sociais como Instagram e TikTok. Além disso, enfatizam sobre as alterações no sono e na rotina de estudos, que são fatores que interferem diretamente na saúde mental dos jovens.

Embora não tenham abordado diretamente as habilidades socioemocionais dos adolescentes, o fato é que o excesso de tela e as implicações subjetivas dos adolescentes como busca de reconhecimento social, autoestima frágil e necessidade de aceitação no grupo de pares é bastante mediado pelas mídias sociais que esse público consome. Assim, as habilidades socioemocionais como empatia, criatividade, emoção, capacidade de

interação social ficam comprometidas quando a relação com a mídia digital rege os impactos subjetivos das sociabilidades desses jovens nas redes sociais.

### **Papel dos relacionamentos interpessoais**

As redes sociais têm um impacto significativo na vida dos adolescentes, impactando principalmente na socialização e nas relações interpessoais. O estudo conduzido por Ballarotto, Volpi, Tambelli (2021) aponta que o Instagram é a ferramenta mais usada entre os adolescentes, sendo crucial a utilização consciente e mediada pelos responsáveis. A pesquisa demonstrou que adolescentes que têm boas relações interpessoais com a mãe e colegas, apresentaram menores riscos de desenvolver dependência e uso indiscriminado do Instagram, confirmando que a falta de interações reais pode gerar maior dependências com as redes sociais.

Em consonância, o estudo de Silva e Gondim (2022) reforça sobre como o uso das redes sociais podem ampliar os meios de comunicação, expressão e socialização dessa população, dando margens para maior interação social. Porém, ressalta que o uso indiscriminado dessas ferramentas pode gerar dependência tecnológica, impactando sua vivência em sociedade e na saúde mental dos adolescentes.

Como formas de intervenção, Ballarotto, Volpi, Tambelli (2021) sugerem que o planejamento de intervenções terapêuticas e preventivas sejam uma boa aplicação para aprimorar a maneiras de como os adolescentes se sentem e se enxergam em relação aos outros, bem como intervir de forma positiva nos relacionamentos dos adolescentes com os pais e colegas. Tais fatores podem ser atenuantes, assim como os impasses psicológicos e a necessidade incontrolada de utilizar ferramentas como o Instagram.

### **Efeitos colaterais das redes sociais na saúde mental**

Nos últimos tempos os efeitos colaterais das redes sociais têm se tornado uma preocupação crescente. Azhari et al (2022) traz em seu estudo uma conexão preocupante entre o uso excessivo das mídias sociais e problemas como solidão, ansiedade e qualidade do sono, entre adolescentes. Os resultados mostram que as pessoas com Transtorno relacionado ao uso abusivo de Mídia Social tendem a se sentir mais isoladas, em parte por efeitos como o *Fear of Missing Out* (FOMO), que aumenta a sensação de exclusão de atividades sociais. É importante salientar que o uso noturno das mídias sociais está

associado a uma pior qualidade do sono, possivelmente devido à superestimulação cognitiva sobre postagens.

Sobre as influências do uso excessivo das mídias sociais nos adolescentes, Matos e Godinho (2024) dialogam com esse autor quando analisam o tempo de uso e destacam os efeitos adversos à saúde mental, a exemplo da solidão, ansiedade, isolamento social, apatia, privação de sono, dificuldade de manter a atenção e/ou foco sobre as atividades do cotidiano, obesidade, distúrbios alimentares. Os autores enfatizam o comportamento compulsivo, no qual os adolescentes oscilam entre pressão e excitação durante a interação com a mídia social, influenciado pelas expectativas de engajamento.

Outro aspecto relevante sobre os efeitos colaterais que têm ganhado destaque são os distúrbios de autoimagem. As comparações de aparência nas redes sociais podem ter um impacto negativo substancial sobre a saúde mental de adolescentes, especialmente adolescentes do sexo feminino. O estudo de Papageorgiou et al. (2022) identifica que as comparações de imagens compartilhadas de colegas e celebridades, muitas vezes levam à insatisfação corporal auto-dirigida, onde as meninas se comparam com aquelas que consideram mais atraentes, resultado também destacado por Gentzler et al (2023) que relatam que o uso excessivo das redes sociais e comparações sociais ao visualizarem fotos retocadas de rostos e corpos, estão associadas a uma menor autoestima e maior emocionalidade negativa entre as meninas.

Além disso, o estado emocional descrito por Papageorgiou et al. (2022) das adolescentes no momento da exposição às mídias sociais intensifica essas comparações; em momentos de vulnerabilidade, elas tendem a se comparar de maneira negativa, o que agrava a insatisfação corporal. As participantes do estudo reconheceram como as experiências de expectativa, comparação, esforço e validação impactaram para pensamentos e sentimentos negativos sobre sua imagem corporal.

A pesquisa também destaca que muitas meninas não conseguem aplicar habilidades socioemocionais e cognitivas relacionadas ao pensamento crítico quando visualizam imagens de colegas, tornando-se mais suscetíveis a comparações desfavoráveis. Essa dificuldade sugere a necessidade de apoio para desenvolver tais habilidades e minimizar o impacto de tais comparações. Outro aspecto importante é a busca por validação através de “curtidas” e comentários positivos, que cria expectativas

sobre como as meninas devem se apresentar, resultando em um ciclo de comparação e insatisfação.

Concomitante, Comim, Soares & Mombelli (2024) argumentam que a comparação social, intensificada pelo uso frequente dessas plataformas, diminui a autoestima, levando a frustrações por não atender aos padrões de vida e beleza impostos tornando os jovens mais vulneráveis à influência da mídia, sendo essencial a orientação sobre o uso responsável das mídias sociais.

O estudo propõe diversas estratégias para uma imagem corporal positiva entre as adolescentes. É fundamental desenvolver programas de educação em saúde que abordem o uso consciente das mídias sociais e uma visão crítica das imagens consumidas. A OPAS incentiva o desenvolvimento de campanhas que celebrem a diversidade corporal e envolvem pais e educadores nas discussões sobre imagem corporal são recomendadas para fortalecer a autoestima das adolescentes, ajudando-as a lidar com padrões de beleza impostos pela mídia.

Como o efeito colateral das redes sociais na saúde mental gera situações que levam a dor emocional, raiva e tristeza, um mecanismo de enfrentamento para lidar com essas emoções é a Automutilação não-suicida (NSSI). O estudo de Brown et al. (2020) analisou a motivação e o efeito esperado pelos adolescentes com a publicação de conteúdos sobre a NSSI. A complexidade das reações dos adolescentes ao conteúdo sobre automutilação não suicida (NSSI) nas redes sociais pode ser atribuída a vários fatores interligados. Aqui, para efeitos de melhor entendimento do leitor, substituiremos NSSI por ALNS para nos referirmos a autolesão não-suicida (ALNS).

Na pesquisa de Brown et al. (2020), os participantes identificaram várias motivações para publicar conteúdo relacionado a ALNS no Instagram. Os jovens utilizavam de suas postagens como forma de buscar conexão e apoio social além de conscientizar os outros sobre os motivos de automutilação e sinalizar suas experiências. Além disso, a auto revelação foi uma motivação significativa, pois alguns participantes se sentiram seguros de partilhar suas práticas de ALNS no anonimato da *internet*, utilizando suas postagens como um diário para documentar seu progresso e refletir sobre sua recuperação.

Outro ponto levantado foi o desejo de ajudar outros que enfrentam problemas semelhantes, oferecendo apoio e interagindo com outros usuários por meio do Instagram *Messenger*. Em consonância, Roque et al. (2021) argumentam que a prática de ALNS é frequentemente uma forma de lidar com o sofrimento psicoemocional, onde a dor física é utilizada como meio de aliviar a dor emocional destacando que a falta de apoio emocional por parte de familiares, amigos e instituições educacionais agrava a solidão e as dificuldades enfrentadas por esses jovens.

Paralelo a isto, os participantes do estudo de Brown et al. (2020) reagiram de forma mista ao conteúdo de ALNS de outros usuários no Instagram. Muitos se reconheceram nas experiências compartilhadas, o que gerou empatia e uma vontade de oferecer ajuda. Entretanto, também surgiram sentimentos negativos, como tristeza e raiva, principalmente quando se depararam com postagens que espelhavam suas próprias dificuldades. Embora a maioria dos comentários fosse positivo e empático, alguns participantes relataram críticas e assédio, mas conseguiram lidar com esses comentários negativos, priorizando as interações positivas e o apoio recebido.

Em termos de intervenções, Bown et al. (2020) propõe várias estratégias, como terapias *online* que garantem o anonimato, uso de aplicativos móveis e a promoção de comunidades de apoio, além da necessidade de diretrizes para profissionais de saúde mental sobre como abordar a ALNS em ambientes virtuais. Por fim, a discussão inclui o conceito de contágio social, onde a exposição a conteúdo ALNS pode levar a um aumento desse comportamento entre os jovens, e menciona as recentes políticas do Instagram para banir *hashtags* relacionadas à ALNS como uma tentativa de mitigar esses riscos.

## CONCLUSÃO

O viés de seleção é uma das limitações encontradas na pesquisa realizada, este ocorre quando a amostra escolhida para um estudo não representa adequadamente a população-alvo, podendo distorcer os resultados pela inclusão ou exclusão de participantes de forma seletiva. Esse viés pode gerar resultados que podem não ser generalizados para a população mais ampla, refletindo características da amostra e não da população-alvo do estudo, impossibilitando assim atestar a aplicabilidade dos estudos além das amostras utilizadas, gerando assim fragilidade na pesquisa.

Outra limitação do estudo é a subjetividade, que representa a parte mais pessoal e idiossincrática do ser humano por depender das emoções, experiências passadas, contexto social e construção identitária das pessoas em seus contextos sociohistóricocultural. Nesse sentido, as respostas das pessoas que participaram dos estudos analisados são singulares e podem impactar significativamente nos resultados baseados em autorrelato. O autorrelato e/ou narrativas também vai depender da percepção e interpretação individual dos participantes, sendo influenciados por fatores como sentimentos, memórias, sensações e interpretações durante o momento das entrevistas. Possíveis vieses e variações podem ocorrer nos dados coletados. Entretanto, a subjetividade é um dos pilares da pesquisa qualitativa que possui rigor metodológico e coerência teórica e, portanto, apesar de ser idiossincrática tem valor qualitativo para a apreensão de comportamentos e subjetividades no que concerne aos sinais e sintomas de problemas relacionados à saúde mental. É no encontro entre a teoria e/ou paradigma que alicerça uma discussão e a sua *práxis* que a ciência produz resultados quantitativos e qualitativos com robustez.

De toda forma, para alguns talvez seja importante salientar uma última possível limitação deste estudo no que se refere a não mensuração de comportamentos específicos relacionados ao uso de redes sociais ou todos os possíveis moderadores ou, melhor, todas as habilidades socioemocionais como emoção, interpretação, dentre outros elementos subjetivos que possam afetar os achados da pesquisa. São dados que podem ter repercussões na impossibilidade de uma análise ampliada do impacto do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

São inúmeros os fatores que influenciam no bem-estar dos adolescentes. Nesse momento da vida é fundamental que os jovens possam nutrir-se de hábitos saudáveis como dormir bem, fazer exercícios físicos, bem como o desenvolvimento de habilidades sociais saudáveis como lidar com as relações interpessoais, com as frustrações, ansiedades, dentre outros. Importante nos atentarmos para os determinantes sociais presentes no cotidiano dos adolescentes e, nesse sentido, as mídias digitais exercem um papel fundamental na produção de subjetividades dos jovens e seu território. A forma de uso, de tempo de telas e/ou o tipo de conteúdo digital consumido pela juventude interfere fortemente na saúde mental dos adolescentes.



De acordo com a World Health Organization, estima-se que, de forma global, 1 em 7 (14 %) dos jovens entre 10 a 19 anos tem algum sofrimento relacionado à sua saúde mental, embora nem sempre sejam reconhecidos ou tratados. Os transtornos de ansiedade e a depressão são os mais comuns e estima-se que 3,6 por cento dos adolescentes entre 10 e 14 anos e 4,6 % dos de 15 a 19 anos já tiveram algum tipo de transtorno de ansiedade. Transtornos que podem afetar o desempenho escolar e acadêmico. O suicídio é a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos. Os fatores de risco incluem o estigma, barreiras de acesso ao cuidado e acesso aos meios de suicídio, além do uso abusivo de drogas. Esse último podemos estender, amparados por estudos (Brown et al, 2020; Abjaude et al, 2020; Matos e Godinho, 2024 ) para o uso nocivo que os adolescentes estão fazendo das mídias sociais.

É nesse sentido que torna-se importante identificar os determinantes sociais relacionados à saúde mental dessa população, bem como identificar os fatores de proteção (OMS; UNICEF, 2021; OPAS, 2021). Assim, como pudemos perceber ao longo desta revisão sistemática rápida, que o tempo de uso das mídias sociais e o impacto destas nas relações sociais dos adolescentes e, conseqüentemente, na subjetividade desses, está fortemente relacionado à problemas relacionados à saúde mental.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) está atenta e buscando identificar estratégias, ferramentas e programas que possam auxiliar os governos a responderem às necessidades de saúde dos adolescentes. Juntamente com a UNICEF surgiu a *Helping Adolescents Thrive* (HAT), cujo objetivo é visibilizar estratégias para promover e proteger a saúde mental de adolescentes e reduzir as condições de vulnerabilidade. Essa estratégia é fundamental para o fortalecimento de políticas e programas de saúde mental voltado aos adolescentes visando promover e prevenir agravos à saúde mental. Dentre esses, a própria OMS e a OPAS apontam como fatores de proteção são ambientes acolhedores na família, na escola, na comunidade e em outras redes de sociabilidade desses jovens (OMS; UNICEF, 2021; OPAS, 2021).

## REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R.; PEREIRA, L. B.; ZANETTI, M. O. B.; PEREIRA, L. R. L. How do social media influence mental health? **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, 2020, v. 16, n. 1, p. 1-3. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/download/166931/159490/393433>. Acesso em: 27 set. 2024. DOI: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.

AZHARI, A.; TOMS, Z.; PAVLOPOULOU, G.; ESPOSITO, G.; DIMITRIOU, D. Social media use in female adolescents: associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. **Acta Psychologica (Amsterdam)**, 2022, v. 229, p. 103706. DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103706. Epub 2022 Aug 13. PMID: 35973307. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35973307/>. Acesso em: 27 set. 2024.

BALLAROTTO, G.; VOLPI, B.; TAMBELLI, R. Adolescent attachment to parents and peers and the use of Instagram: the mediation role of psychopathological risk. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2021, v. 18, n. 8, p. 3965. DOI: 10.3390/ijerph18083965. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33918727/>. Acesso em: 27 set. 2024.

BROWN, RC; FISCHER, T; GOLDWICH, DA; PLENER PL. "I just finally wanted to belong somewhere"-Qualitative Analysis of Experiences With Posting Pictures of Self-Injury on Instagram. **Front Psychiatry**. 2020 Apr 21;11:274. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00274. PMID: 32372983; PMCID: PMC7186324. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7186324/> . Acesso em 27 set. 2024

COMIN, B. C.; SOARES, N. M.; MOMBELLI, M. A. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. **Revista de Gestão e Secretariado**, [S. l.], v. 15, n. 5, p. e3727, 2024. DOI: 10.7769/gesec.v15i5.3727. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/3727>. Acesso em: 28 set. 2024

DE FREITAS, R. J. M.; OLIVEIRA, T. N. C.; DE MELO, J. A. L.; DO VALE, J., DE OLIVEIRA, K. C.; FERNANDES, S. F. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermería Global**, v. 20, n. 4, p. 324-364, 2021. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/462631>. Acesso em: 27 set. 2024

DE SOUZA GORZA, MARCELO; BECHER, GABRIEL. Dependência virtual: um olhar fenômeno-estrutural sobre a compulsão digital. **Revista Psicopatologia**

**Fenomenológica Contemporânea**, v. 9, n. 1, p. 73-93, 2020. Disponível em: <https://revistapfc.com.br/rpfc/article/view/1067>. Acesso em: 27 set. 2024

COSTA, K. DOS S.; DUQUE, C. DA S.; DUMARDE, L. T. DE L.; OLIVEIRA, O. DA S.; ANDRADE, P. J. DE; KOEPPE, G. B. O. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. *Global Academic Nursing Journal*, [S. l.], v. 4, n. Sup.3, p. e383, 2023. DOI: 10.5935/2675-5602.20200383. Disponível em: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/526>. Acesso em: 28 set. 2024.

GEHLEN, GABRIELA. Bem-estar subjetivo, uso de redes sociais on-line e autoconceito na infância e adolescência durante a pandemia do COVID-19. **UFRGS LUME**, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/238853>. Acesso em: 25 set. 2024

GENTZLER, A. L.; HUGHES, J. L.; JOHNSTON, M.; ALDERSON, J. E.. Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. **Journal of Adolescence**, v. 95, n. 8, p. 1725-1748, 2023.). Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jad.12243>. Acesso em: 27 set. 2024

Haidt, JONATHAN. The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental health illness. USA, 2024. **Penguin Press**. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8563739/mod\\_resource/content/1/A%20gera%C3%A7%C3%A3o%20ansiosa%20-%20Jonathan%20Haidt.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8563739/mod_resource/content/1/A%20gera%C3%A7%C3%A3o%20ansiosa%20-%20Jonathan%20Haidt.pdf). Acesso em: 28 set. 2024

LIANG, E.; KUTOK, E. R.; ROSEN, R. K.; BURKE, T. A.; RANNEY, M. L.. Effects of Social Media Use on Connectivity and Emotions During Pandemic-Induced School Closures: Qualitative Interview Study Among Adolescents. **JMIR Ment Health**. 2023 Feb 23;10:e37711. doi: 10.2196/37711. PMID: 36054613; PMCID: PMC9953983. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36054613/> . Acesso em: 27 set. 2024

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *REVISTA FOCO*, [S. l.], v. 17, n. 4, p. e4716, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n4-035. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em: 28 set. 2024.

NEVES, BEATRIZ PALHARES. Um olhar importante para a educação: algumas relações entre redes sociais e saúde mental dos adolescentes. **Universidade de Brasília -**

**Biblioteca Central**, 2023. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/36203>. Acesso em: 26 set. 2024

NUNES, P. P. D. B.; ABDON, A. P. V.; BRITO, C. B. D.; SILVA, F. V. M.; SANTOS, I. C. A.; MARTINS, D. D. Q.; MEIRA P. M. F.; FROTA, M. A. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do nordeste brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**. 26 (7): 2749-2758, jul.2021. tab. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/J8zHp9rW7bRHS5JzZdfyZnp/> . Acesso em: 27 set. 2024

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Saúde mental dos adolescentes. **OPAS Website**, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 27 de set. 2024

PAPAGEORGIU, A.; FISHER, C.; CROSS, D. "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. **BMC Women's Health** 22 , 261 (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>. Acesso em: 27 set. 2024

ROQUE, S. V. .; ANDRADE, M. B. T. de .; RESCK, Z. M. R.; BARBOSA, A. R. C. .; BRESSAN, V. R. .; VILELA, S. de C. .; FELIPE, A. O. B. Autolesão não suicida e o comportamento suicida: fragilidades e vivências do adolescente. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e29010313268, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.13268. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13268>. Acesso em: 28 set. 2024.

SILVA, THAYSE DE OLIVEIRA. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedagogia**, vol.34 no.103 São Paulo 2017. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862017000100009](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009). Acesso em: 28 set. 2024

TABOGA, ANA; JUNIOR, RANDOLFO. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. **Revista de Psicologia, Educação e Cultura**, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36684>. Acesso em: 25 set. 2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Suicídio. **WHO Website**, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>. Acesso em: 27 de set. 2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO); UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF). Helping Adolescents Thrive Toolkit. **WHO and UNICEF**, 2021. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341327/9789240025554-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 28 de set. 2024