



Conectados e ansiosos? o impacto das redes sociais na vida dos adolescentes

Débora Rayane Lacerda da Silva¹, Maria Emanuely Batista Lacerda², Anyelle Ferreira de Lima³, Milena Nunes Alves de Sousa⁴

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

O termo saúde mental refere-se a um estado de bem-estar no qual um indivíduo é capaz de lidar eficazmente com as pressões da vida e contribuir positivamente para sua comunidade. A ansiedade é elemento-chave nesse contexto, especialmente na adolescência, em que fatores sociais e o uso das redes sociais podem desempenhar um papel significativo. Portanto, objetivou-se avaliar o impacto das redes sociais na ansiedade dos adolescentes, analisando suas influências e implicações biopsicossociais. Foi realizada uma revisão sistemática do tipo integrativa com a seguinte questão norteadora: o uso das redes sociais impacta na vida dos adolescentes? Esses impactos influenciam os níveis de ansiedade? Quais são as implicações biopsicossociais? Os artigos foram extraídos das bases de dados U.S. National Library of Medicine e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde. A estratégia de busca, a partir dos Descritores em Ciências da Saúde e da combinação com os operadores booleanos AND e OR, foi << ansiedade AND "redes sociais online" OR "rede social" AND adolescente >>. A seleção dos materiais foi por meio de critérios de inclusão e exclusão. Foram alcançados 707 artigos inicialmente e, dentre eles, 16 selecionados. Os resultados indicaram que o uso excessivo de mídias, a forma de utilização e a dependência podem desencadear sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e comprometimento da saúde física. Embora as redes sociais ofereçam benefícios e facilitem a comunicação, os desafios associados a esses impactos demandam uma investigação mais detalhada e uma abordagem cautelosa.

Palavras-chave: Adolescentes, Redes Sociais Online, Saúde mental; Ansiedade, Estresse.

Connected and anxious? The impact of social networks on adolescents' lives

ABSTRACT

The term mental health refers to a state of well-being in which an individual can deal effectively with the pressures of life and contribute positively to their community. Anxiety is a key element in this context, especially in adolescence, where social factors and the use of social networks can play a significant role. Therefore, the objective was to evaluate the impact of social networks on adolescents' anxiety, analyzing their influences and biopsychosocial implications. An integrative systematic review was carried out with the following guiding question: does the use of social networks impact the lives of adolescents? Do these impacts influence anxiety levels? What are the biopsychosocial implications?" The articles were extracted from the U.S. National Library of Medicine and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences databases. The search strategy was based on the Health Sciences Descriptors and the combination with the Boolean operators AND/OR. was << anxiety AND "online social networks" OR "social network" AND teenager >>. The selection of materials was based on inclusion and exclusion criteria. Initially, 707 articles were reached and, among them, 16 were selected. The results indicated that excessive use of media, the way it is used, and dependence can trigger symptoms of anxiety, depression, sleep disorders and compromised physical health. While social media offers benefits and facilitates communication, the challenges associated with these impacts require further investigation and a cautious approach.

Keywords: Adolescents, Online social networking, Mental health; Anxiety, Stress.

Instituição afiliada – Centro Universitário de Patos

Dados da publicação: Artigo recebido em 31 de Março e publicado em 21 de Maio de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p1549-1567>

Autor correspondente: Débora Rayane Lacerda da Silva; deborasilva@med.fiponline.edu.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A terminologia saúde mental é amplamente utilizada, principalmente na área da saúde mental, tanto em meios de comunicação quanto em ambientes psiquiátricos e psicoterapêuticos. Ao longo do tempo, houve debates sobre como definir essa terminologia (Alcântara; Vieira; Alves, 2022). Nos seus relatórios, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013, p. 09), compreende a saúde mental como “[...] um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as suas próprias capacidades, possa lidar com as tensões normais da vida, possa trabalhar de forma produtiva e frutífera e possa contribuir para a sua comunidade”.

Nesse contexto, tem-se que o estresse é uma resposta física e emocional a situações desagradáveis, podendo causar mudanças comportamentais em fases progressivas, seja por causas internas, externas ou inesperadas. Ao longo do tempo, afeta cognição, comportamento e emoção, podendo agravar condições existentes e predispor a doenças crônicas graves, como as cardiovasculares, por meio de influências no sistema neuroendócrino e imunológico, impactando vários sistemas orgânicos (Nascimento *et al.*, 2022).

Por seguinte, a ansiedade é caracterizada como uma sensação de apreensão em relação a eventos futuros negativos, acompanhada por preocupação, desconforto ou sintomas físicos de tensão. É considerada patológica quando causa sofrimento significativo ou prejudica a função normal. Porém, é comum como parte das emoções humanas e pode se manifestar como sintoma em vários transtornos mentais, sendo também uma característica central em alguns deles (Frota *et al.*, 2022).

Na adolescência, a ansiedade é caracterizada por mudanças em fases da vida em que o indivíduo obtém muitas responsabilidades e vulnerabilidades, além do processo de construção da autoconfiança. Dessa forma, as manifestações se prolongam por toda vida. Fatores sociais, âmbito escolar, familiar, relacionamentos e mídias sociais estão como fatores atenuantes para o desenvolvimento desse transtorno (Almeida *et al.*, 2022).

De modo particular, as redes sociais se tornaram um bem indispensável na sociedade atual, pelo fato de serem eficientes em processos de busca de informação e

conhecimento. Porém, enquanto apresenta fatores positivos também são apontadas como um dos principais causadores de doenças relacionadas à saúde mental como a depressão, a ansiedade, o estresse entre outras, por ser um local onde o *bullying* virtual, a comparação e a exposição são bastante presentes (Souza; Ximenes, 2019). Conforme esses autores, tais agravos aparecem com mais relevância no período da adolescência, já que as redes sociais por serem um ambiente de constante exposição dos jovens, consegue-se encontrar os dois lados de personalidade, a que vê como um incentivo e aquela que se cobra para ser daquela maneira, e esses casos agravam conforme aumenta o uso das redes sociais.

Ainda, o uso de mídias sociais, pode gerar outras inquietações como a diminuição de interação social, que pode ser considerado uma atenuante para o agravamento da ansiedade (Brandão *et al.*, 2021; Siqueira; Dias; Nunes, 2022). Destarte, o tema sugere uma preocupação latente com os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens.

Orben e Przybylski (2019) destacam uma relação entre o uso frequente de redes sociais e o aumento dos níveis de ansiedade entre adolescentes. Diante dessa realidade, torna-se imperativo investigar mais profundamente como essas plataformas estão influenciando a ansiedade dos adolescentes e quais são as implicações desse fenômeno para o seu bem-estar emocional e desenvolvimento psicossocial.

Este artigo tem como objetivo avaliar o impacto das redes sociais na vida de adolescentes e no nível de ansiedade.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de natureza bibliográfica a partir do método de revisão sistemática do tipo integrativa da literatura. Essa metodologia é um procedimento organizado que mescla tanto abordagens qualitativas quanto quantitativas; reúne estudos de várias estruturas e metodologias, o que o torna adequado para sintetizar, examinar, julgar e compreender dados dispersos na literatura científica, resultando em uma compreensão abrangente das evidências disponíveis em diversas áreas do conhecimento (De Sousa; Bezerra; Do Egypto, 2023).

O estudo foi conduzido seguindo as seis etapas descritas para a revisão

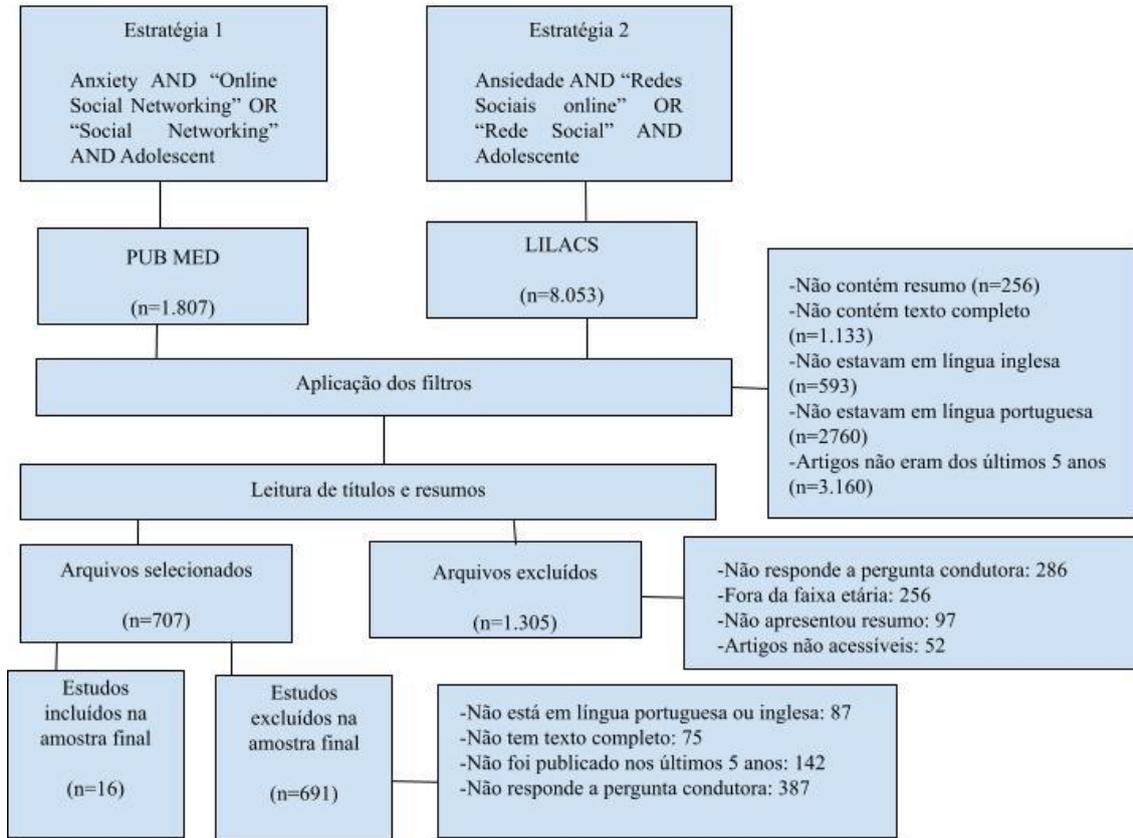


integrativa. Primeiramente, identificou-se o tema e selecionou-se a hipótese ou questão de pesquisa. Em seguida, realizou-se a busca na literatura para selecionar a amostragem. Posteriormente, deu-se início à coleta de dados e à categorização. Na quarta etapa, procedeu-se à análise crítica dos estudos incluídos. A quinta fase envolveu a interpretação dos dados obtidos. Por fim, na sexta e última fase, apresentou-se a revisão integrativa da literatura (Dantas *et al.*, 2022).

Após a escolha do tema, foi formulada a seguinte pergunta norteadora: “O uso das redes sociais impacta na vida dos adolescentes? Esses impactos influenciam os níveis de ansiedade? Quais são as implicações biopsicossociais? Os artigos foram obtidos das bases de dados *U.S. National Library of Medicine (PUBMED)* e *Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram *Anxiety/Ansiedade*, *Online Social Networking/Redes Sociais Online*, *Social Networking/Rede Social* e *Adolescent/Adolescente* na língua inglesa e portuguesa, respectivamente. Tais descritores foram combinados a partir dos operadores booleanos *AND* e *OR*.

Na *PUBMED* e *LILACS* foram pesquisados artigos disponíveis integralmente com idiomas de publicação em português e inglês, que foram publicados nos últimos 5 anos, encontrando uma quantidade de 60 artigos. Foram utilizados os filtros “Texto completo livre”, “resumo”, “5 anos”, “inglês” e “Português”, obtendo-se 452 e 1.560 artigos, respectivamente. Quanto às exclusões, eliminaram-se os documentos que não responderam as questões norteadoras, que estavam fora da faixa etária, que não apresentavam resumo e os que não eram acessíveis, mantendo-se apenas uma vez. Após examinar os textos e aplicar os filtros, 707 artigos foram pré-selecionados, entre eles, apenas 16 atendiam à pergunta central e satisfaziam os critérios de escolha. O processo de seleção dos artigos e a estratégia de busca a partir da combinação dos DeCS com os operadores booleanos estão ilustrados na Figura 1.

Figura 1: Fluxograma e seleção dos estudos



Fonte: Os autores, 2024.

Na fase de coleta dos dados foram obtidos dos textos os nomes dos autores, ano de publicação, título do artigo, idioma e país de origem, periódico e o tipo de estudo. Ademais, de acordo com a análise dos textos, puderam-se categorizar os estudos nos seguintes eixos: depressão, problemas cardiovasculares, ansiedade, suicídio, redução da qualidade de vida, uso excessivo de redes sociais e dependência de redes sociais.

Na quarta fase, foi realizada a compilação e análise do material, que incluiu uma leitura cuidadosa visando a fortalecer o embasamento teórico-prático associado ao tema. A quinta abrangeu a interpretação dos dados e a última fase foi realizada a apresentação do trabalho.

RESULTADOS

No quadro 1, mostram-se 16 artigos que foram selecionados para caracterização. Cada linha apresenta detalhes sobre o autor, o título do estudo, o idioma e o país onde

foi conduzido, o periódico onde foi publicado e o tipo de estudo realizado. Os dados são variados, incluindo estudos longitudinais, transversais, revisões sistemáticas e experimentais, entre outros.

A análise dos estudos mostra que a maioria foi conduzida em inglês, representando 87,5% (n= 14) do total. Os países mais frequentemente associados aos estudos são os Estados Unidos 25% (n=4) e o Brasil 12,5% (n=2). Quanto ao tipo de estudo, o transversal é o mais comum (25%; n=4).

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

Autores (Ano)	Título	Idioma e País	Periódico	Tipo de Estudo
Aliverdi et al. (2022)	<i>Social network and internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling</i>	Inglês e Irã	BMC Psychiatry	Transversal
Chamarro et al. (2024)	<i>Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation</i>	Inglês e Espanha	BMC Public Health	Quantitativo e Transversal
Chow et al. (2022)	<i>Frequent Social Media Use and Its Prospective Association with Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents.</i>	Inglês; Estados Unidos	Journal of Adolescent Health	Quantitativo
Dam et al. (2023)	<i>Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers</i>	Inglês e Vietname	Plos One	Transversal
Elhai et al. (2020)	<i>Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use</i>	Inglês e Estados Unidos	Addictive Behaviors	Quantitativo e Transversal
Fischer, Kothgassner e Felnhofer (2019)	<i>Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature</i>	Inglês e Austrália	Neuro-psychiatrie	Pesquisa bibliográfica
Gupta, Jogdand e Kumar (2022)	<i>Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults.</i>	Inglês; Brasil	Cureus	Revisão sistemática
Kim e Kiwoong (2022)	<i>Longitudinal evidence on adolescent social network position and cardiometabolic risk in adulthood.</i>	Inglês; Estados Unidos	Social Science & Medicine	Longitudinal
Lopes et al. (2022)	Telas na infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidados no Facebook	Português e Brasil	Psicologia: Ciência e Profissão	Estudo exploratório e qualitativo
Mundy et al. (2020)	<i>Social networking and symptoms of depression and anxiety in early adolescence</i>	Inglês e Austrália	Depression and Anxiety	Longitudinal
Platt et al. (2020)	<i>Social media use and depression in adolescents: a scoping review.</i>	Inglês; vários	International Review of	Revisão de escopo

		países	Psychiatry	
Saini et al. (2020)	<i>Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India</i>	Inglês e Índia	The Scientific World Journal	Transversal
Tenzin et al. (2019)	<i>Internet Addiction among Secondary School Adolescents: A Mixed Methods Study</i>	Inglês e estados unidos	Jornal of Nepal Medical Association	Transversal
Tremolada, Silingardi e Taverna (2022)	<i>Social Networking in Adolescents: Time, Type and Motives of Using, Social Desirability, and Communication Choices</i>	Inglês e Itália	International Journal of Environmental Research and Public Health	Experimental
Valkenburg e Meier(2022)	<i>Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence.</i>	Inglês e vários países	Current Opinion in Psychology	Pesquisa bibliográfica
Vieira et al. (2021)	Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil	Português e Brasil	Revista Paulista de Pediatria	Estudo transversal de base populacional

Fonte: Os autores, 2024.

De acordo com os estudos (quadro 2), averiguou-se que 100% (n=16) evidenciaram associações significantes entre o uso frequente das mídias sociais e alterações na vida dos adolescentes. Ainda, 37,5% (n=6) demonstraram associações entre o uso frequente das mídias sociais e problemas de ansiedade.

Quadro 2: Categorização dos estudos selecionados quanto aos impactos das redes sociais na vida e na ansiedade de adolescentes

Uso frequente das mídias sociais e alterações na vida dos adolescentes			
Categorias	Autores (Ano)	n	%
Com Impactos	Aliverdi et al. (2022); Chamarro et al. (2024); Chow et al. (2022); Dam et al. (2023); Elhai et al. (2020); Fischer, Kothgassner e Felnhofer (2019); Gupta, Jogdand e Kumar (2022); Kim e Kiwoong (2022); Lopes et al. (2022); Mundy et al. (2020); Platt et al. (2020); Saini et al. (2020); Tenzin et al. (2019); Tremolada, Silingardi e Taverna (2022); Valkenburg e Meier (2022); Vieira et al. (2021)	16	100
Sem impactos	-	-	-
Impactos das redes sociais na ansiedade de adolescentes			
Categorias	Autores (Ano)	n	%
Corroboram com problemas de ansiedade	Aliverdi et al. (2022); Chow et al. (2022); Elhai, et al. (2020); Mundy et al. (2020); Tenzin et al. (2019); Vieira et al. (2021)	6	37,5
Não relacionado com a ansiedade	Chamarro et al. (2024); Dam et al. (2023); Fischer, Kothgassner e Felnhofer (2019); Gupta, Jogdand e Kumar (2022); Kim e Kiwoong (2022); Lopes et al. (2022); Platt et al. (2020); Saini et al. (2020); Tremolada, Silingardi e Taverna (2022); Valkenburg e Meier (2022)	10	62,5
Total		16	100,0

Fonte: Os autores, 2024.

De acordo com o quadro 3, tem-se os efeitos das redes sociais na saúde e no comportamento dos adolescentes. Dos estudos incluídos, destacaram-se os efeitos negativos como depressão com 37,5% (n=6) e sintomas ansiosos 37,5% (n=6). Quanto aos efeitos positivos destacaram-se criação de laços e o acolhimento com 12,5% (n=2), cada.

Quadro 3: Categorização dos estudos selecionados quanto aos efeitos das redes sociais na saúde e no comportamento dos adolescentes

Categorias	Subcategorias	Autores (Ano)	n	%
Efeitos Negativos	Depressão	Aliverdi et al. (2022); Chow et al. (2022); Elhai et al. (2020); Gupta, Jogdand e Kumar (2022); Platt et al. (2020); Vieira et al. (2021)	6	37,5
	Problemas Cardiovasculares	Kim e Kiwoong (2022)	1	6,25
	Sintomas ansiosos	Aliverdi et al. (2022); Chow et al. (2022); Elhai et al.(2020); Mundy et al.(2020); Tenzin et al.(2019); Vieira et al. (2021)	6	37,5
	Suicídio	Chamarro et al. (2024); Chow et al. (2022); Platt et al. (2020)	3	18,75
	Redução da qualidade de vida	Saini et al.(2020)	1	6,25
	Uso em excesso	Fischer, Kothgassner e Felnhofer, 2019); Lopes et al. (2022); Tremolada, Silingardi e Taverna (2022)	3	18,75
	Dependência	Chamarro et al. (2024); Dam et al. (2023); Platt et al. (2020)	3	18,75
	Risco de tabagismo e alcoolismo	Kim e Kiwoong (2022)	1	6,25
	Uso de drogas	Chow et al. (2022)	1	6,25
	Medo/Medo de perder	Dam et al. (2023); Elhai et al. (2020)	2	12,5
	Estresse	Aliverdi et al. (2022); Chow et al. (2022); Vieira et al. (2021)	3	18,75
	Alterações no sono/insônia	Tenzin et al. (2019); Tremolada, Silingardi e Taverna (2022)	2	12,5
	Prejuízos na aprendizagem	Vieira et al. (2021)	1	6,25
	Acesso a sites inseguros	Vieira et al. (2021)	1	6,25
	Práticas de crimes virtuais	Chamarro et al. (2024); Gupta; Jogdand; Kumar (2022); Platt et al. (2020)	3	18,75
	Baixa autoestima	Dam et al. (2023); Tremolada, Silingardi e Taverna (2022)	2	12,5
Efeitos Positivos	Criação de laços com grupos online.	Chamarro et al. (2024); Platt et al. (2020)	2	12,5
	Acolhimento	Chamarro et al. (2024); Platt et al. (2020)	2	12,5
Total			16	100,0

Fonte: Os autores, 2024.

DISCUSSÃO

As redes sociais podem causar muitos impactos para a vida dos adolescentes, tais como susceptibilidade a ansiedade, depressão e estresse, interferindo na saúde biopsicossocial dos adolescentes. Além das consequências supracitadas, outros malefícios como alterações no sono, atenção e aprendizagem, acesso a sites inseguros, prática de crimes virtuais (Vieira *et al.*, 2021).

A ansiedade pode ser caracterizada como um fator de risco atenuante para jovens que fazem o uso excessivo das redes sociais, uma vez que essa ferramenta permite uma maior interação social, no entanto com relações superficiais, de modo que não substitua a interatividade presencial. Portanto, esse tipo de relação leviana pode levar ao adolescente o sentimento de solidão e desamparo, sendo convertidos conseqüentemente em quadros de ansiedade. De modo que tal morbidade se mostra como um sinal fisiológico do corpo ao detectar um estímulo aversivo em que não há um escape (Vieira *et al.*, 2021).

Além dos agravos que a ansiedade pode trazer à vida do adolescente, a depressão também é considerada uma morbidade relacionada ao uso atenuante de redes sociais (Tenzin *et al.*, 2019; Tremolada; Silingardi; Taverna, 2022). Um possível pressuposto para o desenvolvimento desse transtorno psíquico, conforme os citados autores, é uma maior taxa de insônia, pelo fato do uso da internet até o período da madrugada.

Corroborando com esses resultados, Zócoli *et al.* (2023) relataram que há uma correlação entre o uso excessivo de redes sociais e transtornos mentais, como ansiedade e depressão, sendo a internet uma fonte de adicção que pode causar dependência psíquica.

Soma-se a posição de Valkenburg e Meier (2022), para quem o uso excessivo de mídias sociais podem ter impactos em diversos aspectos da saúde mental, com grande relação entre o uso excessivo das mídias e a depressão. O uso dessas medidas de entretenimento é cada vez mais difícil de ser controlado pelos usuários, uma vez que é viciante.

Faz-se necessário evidenciar, portanto, que as redes sociais se tornaram um veículo fácil para a exposição do indivíduo, um possível alvo para o *bullying online*, fator que está diretamente relacionado ao desenvolvimento de doenças psicológicas (Gupta; Jogdand; Kumar, 2022). A necessidade da exposição de imagem é uma atividade para adquirir autoconfiança na vitrine social e pode estar relacionada a dependência na *internet*. Porém, as redes sociais acabam mostrando versões idealizadas da vida das

peçoas, o que pode prejudicar significativamente a autoestima do usuário e, assim, tornar-se vítima de comentários sobre um ideal inexistente que tentou criar para si (Dam *et al.*, 2023; Tremolada; Silingardi; Taverna, 2022).

Importante mencionar que adolescentes do sexo feminino, mais velhos e com cor da pele preta/parda tiveram maior probabilidade de uso excessivo de redes sociais, e os adolescentes que estavam no segundo e quarto ano escolar, apresentaram menor probabilidade para o desfecho. Verificou-se que tabagismo, risco de depressão, ansiedade e estresse, risco elevado de suicídio e uso de drogas estavam fortemente associadas a esse padrão (Chow *et al.*, 2022).

Essas discrepâncias entre os sexos podem ser atribuídas também às diferentes motivações de uso entre os gêneros. As meninas tendem a se comunicar mais com amigas e familiares, utilizando as redes sociais para manter amizades e desfrutar da interação social. Por outro lado, os meninos tendem a se comunicar mais com desconhecidos e amigos sobre jogos e esportes *online*, buscando pertencimento a grupos (Vieira *et al.*, 2021). Além de que, o sexo feminino tende a buscar informações e a usar as redes sociais para facilitar vínculos pessoais e o masculino apenas para atividades de lazer (Dam *et al.*, 2023).

Outros fatores que podem contribuir para o uso excessivo das redes sociais incluem a personalidade e a dinâmica familiar. No contexto familiar, as restrições impostas pelos pais para que os filhos fiquem mais em casa podem inadvertidamente aumentar a probabilidade de uso exacerbado das redes sociais como uma forma de compensação ou entretenimento. A personalidade pode ser um fator de risco para o uso exacerbado de redes sociais, uma vez que os adolescentes têm um menor autocontrole em relação às atividades online (Fischer; Kothgassner; Felnhofer, 2019).

Sendo assim, adolescentes jovens são mais vulneráveis aos riscos das redes sociais devido à sua autoestima ainda em desenvolvimento, identidade em formação e influência dos pares. Além disso, as redes sociais podem substituir interações pessoais, sono e atividades físicas (Mundy *et al.*, 2020).

Além disso, o uso frequente de *smartphones* é considerado excessivo quando começa a afetar negativamente o desempenho acadêmico, profissional e social. O uso problemático pode levar a comportamentos disruptivos, aumento do tempo de uso para alcançar o mesmo nível de satisfação e, em casos extremos, incapacidade de utilizar o aparelho. Existem diferentes tipos de uso, sendo os principais focados em comunicação interpessoal, como mensagens e chamadas, e uso não social, relacionado ao

entretenimento e distração. Isso pode criar um medo de perder a conexão virtual, aumentando os níveis de ansiedade. Ambos os tipos de uso estão associados a impactos negativos, como depressão e ansiedade (Elhai *et al.*, 2020).

Lopes *et al.* (2022) relataram que os profissionais alertam sobre o impacto negativo do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, que pode prejudicar o brincar livre e criativo, a imaginação e a interação com outras crianças, afetando futuramente a qualidade de vida. Outro aspecto ressaltado é a tendência dos pais em evitar momentos de tédio das crianças, que são essenciais para estimular a criatividade, a imaginação e o aprendizado. E que o tédio pode ser benéfico, permitindo que a criança desenvolva habilidades em situações cotidianas, como esperar em consultórios médicos ou interagir em restaurantes, estimulando a capacidade de fantasiar e simbolizar outras situações.

Além disso, é importante destacar que o usuário também estará exposto a desenvolver problemas de saúde, como agravos cardiovasculares, devido ao sedentarismo já que passam muitos períodos nas redes sociais, bem como o risco do tabagismo e o alcoolismo (Kim; Kiwoong, 2022).

Como nos achados desta revisão, Ferreira *et al.* (2020) observaram tal relação tendo em vista que a internet exerce influência significativa no comportamento sedentário dos adolescentes, com as meninas mais voltadas para atividades *online* e os meninos mais envolvidos em jogos eletrônicos. A maioria gasta mais de duas horas diárias em atividades baseadas em tela, desobedecendo às recomendações de saúde pública. Outra pesquisa evidenciou que, já quando crianças, o uso já está em excesso, uma vez que a maioria usava 3 horas diárias e os impactos desse tempo de exposição envolveram má qualidade no sono, redução nas atividades físicas, no bem-estar psicológico e nas relações sociais, bem como deteriorações nas funções cerebrais (Viana; Do Egypto; De Sousa, 2022).

Outro estudo evidenciou problemas na comunicação social, problemas na qualidade do sono e surgimento de sobrepeso e obesidade (Monteiro; De Lima Júnior; De Sousa, 2023). Outros autores sinalizaram intercorrências relacionadas ao estilo de vida, distúrbios motores, visuais e cardiovasculares, além de problemas neurológicos (Diniz *et al.*, 2023).

Ademais, os sintomas depressivos, a ansiedade e os níveis de estresse estão diretamente relacionados com a intensidade de seus relacionamentos emocionais online. Essa descoberta sugere que a introdução de novas tecnologias de comunicação pode estar alterando não apenas a forma como os sexos se comunicam, mas também os padrões de

interações emocionais e de intimidade (Aliverdi *et al.*, 2022).

A partir do momento em que as plataformas permitem comunicação e a participação interativa como *e-mail*, blogs, jogos, sites de namoro *online*, entre outras foram inventadas, muitos adolescentes desejam se conectar, o que tem elevado o número de casos de depressão e comportamento suicida. Esse aumento está relacionado a fatores como o *cyberbullying*, comparações sociais, dependência e o disseminação de histórias de suicídios (Chamarro *et al.*, 2024; Platt *et al.*, 2020). Para estes autores, esses assuntos são abordados nessas plataformas, o que contribui para o aumento da depressão. Contudo, alguns jovens apresentaram benefícios como uma maior afinidade e criação de laços com grupos online, por apresentarem os mesmos gostos e se sentirem acolhidos.

Dam *et al.* (2023), observaram níveis mais altos de *Fear of Missing Out* (FOMO) ou medo de perder, síndrome relacionada ao medo de não conseguir acompanhar as atualizações e eventos, fazendo com que a pessoa venha a manter-se conectada às redes sociais. Isso está correlacionado com uma diminuição no bem-estar dos indivíduos, mostrando ligação direta entre FOMO e qualidade de vida, sintomas depressivos e risco de automutilação/suicídio. Indivíduos com altos níveis de medo de perder podem ser mais sensíveis à rejeição ou negligência devido à sua maior necessidade de pertencimento a um grupo, o que pode resultar em maior sofrimento ao enfrentarem rejeição.

Além de todos os impactos negativos já citados, os usuários estão suscetíveis a se deparar com as “*fake news*”, que são uma forma de disseminar informações falsas para o público. Esse tipo de informação distorcida pode gerar uma resposta negativa ao leitor, uma vez que os adolescentes são o público que tem acesso a *internet* por mais de um aparelho e por mais tempo, sendo assim, tornando-se um risco à saúde mental do utilizador (Rodrigues *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2022). Diante do exposto, estudos mostram que pessoas com transtorno de ansiedade podem agravar seu quadro se vierem a passar algum tempo sem utilizar a *internet*, pois as telas podem proporcionar uma segurança para os usuários, por ser usada como um acervo para a fuga da realidade (Czadotz *et al.*, 2023; Fontes; Fortes, 2019).

Sendo assim, embora elas ofereçam benefícios como facilitar a comunicação e o acesso a informações, também levantam preocupações sobre os impactos na saúde física, mental e espiritual dos usuários. Efeitos negativos que afetam a qualidade de vida, como o isolamento social, são cada vez mais observados. Portanto, é crucial investigar a associação entre o uso das redes sociais e a qualidade de vida, e seu impacto nas diversas dimensões do bem-estar dos adolescentes (Saini *et al.*, 2020).



Em virtude desses dados pode-se reafirmar que quanto maior o tempo de utilização das redes sociais, menor será a qualidade de vida, afinal, o uso excessivo de redes sociais dificulta a autorregulação emocional e gera conflitos que impactam no desempenho das atividades diárias (Lavalle *et al.*, 2020).

O estudo reconheceu limitações, como falta de longitudinalidade e na avaliação das variáveis, como por exemplo o tempo de uso das redes sociais, os tipos de interações online, entre outros, bem como a necessidade de mais pesquisas para compreender completamente essa relação. Em suma, embora as redes sociais ofereçam benefícios, como comunicação facilitada, elas também apresentam desafios significativos para a saúde mental dos adolescentes, exigindo uma abordagem cautelosa e mais investigações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como propósito investigar os impactos que as redes sociais podem trazer para a vida dos adolescentes. Todos os estudos revisados ressaltam esses impactos, com a maioria destacando consequências negativas. Entre os principais efeitos negativos destaque para a depressão, os sintomas ansiosos, o suicídio, o uso excessivo, medo de perder, estresse, alterações no sono e insônia, além de práticas de crimes virtuais e baixa autoestima.

Contudo, alguns estudos também identificaram efeitos positivos, como a criação de laços com grupos online e acolhimento, estes foram menos comuns e não foram tão destacados quanto os efeitos negativos.

Entende-se, portanto, que as redes sociais podem ser um fator de risco para a saúde mental dos adolescentes. Por conseguinte, foi apontado que um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento de alguma comorbidade é o tempo de exposição de uso das redes sociais. No entanto, faz-se necessário realizar novas pesquisas de forma longitudinal.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R. *et al.* Como as Mídias Sociais influenciam na Saúde Mental?: como as mídias sociais influenciam na saúde mental? **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Droga**, São Paulo, v. 3, p. 1-3, 16 fev. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/v16n1a01.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2024.

ALCÂNTARA, V. P. *et al.* Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise



das produções científicas brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 351-361, 2022. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2022.v27n1/351-361/pt>. Acesso em: 15 abr. 2024.

ALIVERDI, F. *et al.* Social networks and internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling. **BMC Psychiatry**, v. 22, n. 451, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04097-6>. Acesso em: 11 mar. 2024.

CHAMARRO, A. *et al.* Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation. **BMC Public Health**, v. 24, n. 326, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17860-z>. Acesso em: 11 mar. 2024.

CZADOTZ, A. L. R. *et al.* Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes: associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 23, p. 1-10, 14 set. 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/13876>. Acesso em: 30 abr. 2024.

DAM, V. A. T. *et al.* Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. **Plos One**, v. 18, n. 6, p. e0286766, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>. Acesso em: 11 mar. 2024.

DANTAS, H. L. de L. *et al.* Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575/589>. Acesso em: 8 abr. 2023.

DE SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; DO EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatório de la economia latino americana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/1902>. Acesso em: 8 abr. 2024.

DINIZ, Y. C. S. Exposição digital às telas e suas consequências para a criança. **Revista Brasileira de Filosofia e História**, v. 12, p. 1366-1378, 2023. Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RBFH/article/view/9955/11960>. Acesso em: 15 abr. 2024.

ELHAI, J. D. *et al.* Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. **Addict Behav**, v. 105, p. 106335, jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>. Acesso em: 11 mar. 2024.

FERREIRA, E. Z. *et al.* Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, p. e20180766,



2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>. Acesso em: 30 abr. 2024.

FISCHER-GROTE, L. *et al.* Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. **Neuropsychiatr**, v. 33, n. 4, p. 179-190, dez. 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/debor/Downloads/s40211-019-00319-8.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2024

FROTA, I. J. *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **J. Health Biol Sci**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>. Acesso em: 15 abr. 2024.

FROTA, I. J. *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **J. Health Biol Sci**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>. Acesso em: 15 abr. 2024.

GUPTA, C. *et al.* Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. **Cureus**, v. 14, n. 10, p. e30143, out. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9645642/pdf/cureus-0014-00000030143.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2024.

KIM, J.; PARK, K. Longitudinal evidence on adolescent social network position and cardiometabolic risk in adulthood. **Soc Sci Med**, v. 301, p. 114909, maio 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953622002155>. Acesso em: 11 mar. 2024.

LAVALLE, M. I. H. *et al.* Social networks and health-related quality of life in university students. **Rev Cuid, Bucaramanga**, v. 11, n. 1, e953, 2020. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000100312&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 30 abr. 2024.

LEE, S. *et al.* Frequent Social Media Use and Its Prospective Association with Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents. **J Adolesc Health**, v. 70, n. 5, p. 796-803, maio 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.029>. Acesso em: 11 mar. 2024.

LOPES, A. B. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>. Acesso em: 15 abr. 2024.

MONTEIRO, C. L.; DE LIMA JÚNIOR, U. M.; DE SOUSA, M. N. A. Implicações do tempo de tela no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças autistas. **Revista Eletrônica Acervo Em Saúde**, v. 23, p. e11970, 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11970/734>. Acesso em: 15 abr. 2024.

MUNDY, L. K. *et al.* Social networking and symptoms of depression and anxiety in



early adolescence. **Depress Anxiety**, v. 38, n. 5, p. 563-570, maio 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/debor/Downloads/mundy2020.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2024.

NASCIMENTO, A. G. *et al.* Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 12, p. e11330, 10 dez. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11330/6731>. Acesso em: 15 abr. 2024.

ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. **Nature Human Behaviour**, v. 3, n. 2, p. 173-182, 2019. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0506-1>. Acesso em: 15 abr. 2024.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e253741, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003253741>. Acesso em: 11 mar. 2024.

SANTOS, H. S.; VASQUES, A. T. D.; DE AZEVEDO, G. N. Transtorno de ansiedade na infância: Alterações cognitivas e os impactos na aprendizagem escolar na terceira infância. **Psicologias em Movimento**, v. 2, n. 1, p. 105-116, 2022. Disponível em: <https://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaISEPsicologias/article/view/854>. Acesso em: 15 abr. 2024.

SOUZA, K.; DA CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>. Acesso em: 15 abr. 2024.

SANCHES, P. da F.; FORTE, C. E. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. **Fatec Americana: Revista Tecnológica da Fatec Americana**, São Paulo, v. 7, p. 14-23, 16 dez. 2019. Disponível em: <https://www.fatec.edu.br/revista/index.php/RTecFatecAM/article/view/226>. Acesso em: 30 abr. 2024.

SILVA JUNIOR, E. S. de *et al.* Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal Of Development**, v. 8, n. 3, p. 18838-18851, 18 mar. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n3-224>. Acesso em: 15 abr. 2024.

TAVARES, J. M. A. D. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353-e11353, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353>. Acesso: 15 abr. 2024.

TENZIN, K. *et al.* Internet Addiction among Secondary School Adolescents: A Mixed Methods Study. **JNMA J Nepal Med Assoc**, v. 57, n. 219, p. 344-351, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7580451/pdf/JNMA->



[57-219-344.pdf](#). Acesso em: 11 mar. 2024.

TREMOLADA, M. *et al.* Social Networking in Adolescents: Time, Type and Motives of Using, Social Desirability, and Communication Choices. **Int J Environ Res Public Health**, v. 19, n. 4, p. 2418, fev. 2022. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8872287/pdf/ijerph-19-02418.pdf>.

Acesso em: 11 mar. 2024.

VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. **Curr Opin Psychol**, v. 44, p. 58-68, abr. 2022. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001500?via%3Dihub>.

Acesso em: 11 mar. 2024.

VIDAL, C. *et al.* Social media use and depression in adolescents: a scoping review.

International Review of Psychiatry, v. 32, n. 3, p. 235–253, 2020. Disponível em:

<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>. Acesso em: 11 mar. 2024.

VIEIRA, Y. P. *et al.* Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020420, 2022. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420IN>. Acesso em: 11 mar. 2024.

VIANA, L. B. O. P. DO EGYPTO, I. A. S.; DE SOUSA, M. N. A. Impacts of increased time of exposure to digital screens in childhood during the COVID-19 pandemic.

Revista CES Salud Pública y Epidemiología, v. 1, n. 2, p. 99-114, 2022. Disponível em: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/spe/article/view/7172/3803>. Acesso em: 15 abr. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Comprehensive mental health action plan 2013-2030**. Geneva: WHO, 2013. Disponível em:

[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1)

[eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1). Acesso em: 28 abr. 2024.

ZÓCOLI, G. R. *et al.* Redes sociais como causa de dependência, ansiedade e depressão em estudantes de Juiz de Fora – MG. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 20091–20103, 2023. Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/19965/16061>. Acesso

em: 30 abr. 2024.