



A Relação Entre o Uso Excessivo de Redes Sociais e a Saúde Mental dos Jovens

Armando da Silva Moura¹, Elvis Bezerra de Souza Sales², Patrícia Lohanna Aguiar de Medeiros Cursino³, Matheus Furtado Dias⁴, Ana Clara Sousa Cruz⁵, Jean Lucas Lopes de Aquino⁶, Leticia de Melo Lustosa⁷, Luiza Lima Pinto de Souza⁸, Matheus Inácio Morato Dias⁹, Daniela Cavalcante Gomes¹⁰, Fabrícia Martins de Oliveira Campos¹¹, Yasmin Pires Vilela¹², Taísa Cristina Gotardo¹³, Ritta de Cássia Vilar Honório Costa¹⁴, Flavio Barbosa Pinheiro Filho¹⁵, Thiago Carvalho de Oliveira¹⁶, José Camargo Junior¹⁷, Mariana Roberta Santos De Melo¹⁸, Ligia Pinheiro Cordeiro¹⁹.

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Este estudo explora a relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens. A pesquisa revela que o uso intenso dessas plataformas está associado a um aumento dos sintomas de depressão e ansiedade, refletindo a crescente preocupação com o impacto psicológico das redes sociais. A análise das evidências aponta que o uso frequente dessas redes contribui para problemas como baixa autoestima e estresse. A revisão bibliográfica indica que tanto jovens adultos quanto adolescentes são afetados negativamente, apresentando um aumento significativo nos transtornos emocionais devido à exposição prolongada a redes sociais. O objetivo principal do trabalho é compreender melhor como o uso excessivo de redes sociais influencia a saúde mental e sugerir estratégias para mitigar esses impactos adversos.

Palavras-chave: Redes sociais, Saúde mental, Depressão, Ansiedade, Jovens, Estresse, Baixa autoestima.

The Relationship Between Excessive Use of Social Media and Young People's Mental Health

Abstract

This study explores the relationship between excessive social media use and mental health in young people. The research reveals that intense use of these platforms is associated with increased symptoms of depression and anxiety, reflecting the growing concern about the psychological impact of social media. Evidence analysis points out that frequent use contributes to issues such as low self-esteem and stress. The literature review indicates that both young adults and adolescents are negatively affected, showing a significant increase in emotional disorders due to prolonged exposure to social media. The main objective of the work is to better understand how excessive social media use influences mental health and to suggest strategies to mitigate these adverse impacts.

Keywords: Social media, Mental health, Depression, Anxiety, Youth, Stress, Low self-esteem.

Instituição afiliada – ¹Faculdade de Tecnologia e Ciências- FTC Salvador, ²Universidad Privada Abierta Latinoamericana, ³Afya Faculdade de Ciências Médicas Itacoatiara , ⁴Afya Faculdade de Ciências Médicas, ⁵Universidade Federal do Maranhão - UFMA , ⁶Universidade Federal de Santa Maria, ⁷Faculdade Integral Diferencial UNIFACID, ⁸Faculdade de Medicina de Itajubá, ⁹PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS, ¹⁰Centro universitário Uninovafapi, ¹¹Faculdade de Enfermagem e de medicina Nova Esperança - FACENE/RN , ¹²FACULDADES INTEGRADAS APARÍCIO CARVALHO, ¹³Universidade Federal do Paraná - Campus Toledo, ¹⁴Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, ¹⁵Centro universitário Uninovafapi, ¹⁶Universidad Privada Abierta Latinoamericana - Diplomado pela Universidade Federal da Paraíba, ¹⁷Universidade Federal de Minas Gerais, ¹⁸Faculdade de Enfermagem e medicina nova esperança - FACENE RN, ¹⁹ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE.

Dados da publicação: Artigo recebido em 05 de Junho e publicado em 25 de Julho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p2602-2611>

Autor correspondente: Armando da Silva Moura moura.armando85@gmail.com

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





INTRODUÇÃO

A relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens tem se tornado uma área de crescente interesse e preocupação. Com a crescente popularização de plataformas digitais como Facebook, Instagram e TikTok, os jovens têm se tornado cada vez mais imersos em um ambiente virtual que pode influenciar significativamente seu bem-estar psicológico. O acesso contínuo a essas redes sociais e a interação constante com conteúdos variados levantam questões sobre seus impactos potenciais na saúde mental.

As redes sociais oferecem múltiplas oportunidades para interação e expressão pessoal, mas também apresentam desafios significativos. A exposição a imagens idealizadas e comparações sociais frequentes pode contribuir para a insatisfação com a própria imagem e o aumento da ansiedade. Adicionalmente, a pressão para se conformar a padrões de sucesso e beleza, frequentemente promovidos nas plataformas sociais, pode gerar estresse e afetar negativamente a autoestima dos jovens.

Por outro lado, as redes sociais também têm o potencial de proporcionar suporte emocional e social, permitindo conexões com pares e o compartilhamento de experiências. Este aspecto positivo pode ajudar a mitigar sentimentos de isolamento e promover um senso de comunidade. Portanto, os efeitos das redes sociais na saúde mental dos jovens são multifacetados e variam de acordo com a forma e a intensidade do uso.

O objetivo deste trabalho é explorar a complexa relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens, examinando as evidências existentes e proporcionando uma visão crítica sobre como essas plataformas podem influenciar o bem-estar psicológico. A análise visa contribuir para uma melhor compreensão dos impactos das redes sociais e para o desenvolvimento de estratégias que promovam um uso mais saudável dessas tecnologias.

METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, foram utilizados os indexadores Google Scholar, PubMed, LILACS e SCIELO como principais fontes de busca. A seleção dos artigos envolveu o uso dos seguintes termos de pesquisa: "uso excessivo de redes sociais", "saúde mental", "jovens", "ansiedade", "depressão" e "impacto psicológico". Artigos que não se alinhavam com o tema central do estudo ou que apresentavam metodologia inadequada foram excluídos da análise.

A revisão bibliográfica focou em estudos que exploraram a influência do uso excessivo de redes sociais na saúde mental dos jovens, incluindo pesquisas que investigaram a relação com sintomas de ansiedade, depressão e bem-estar geral. Foram incluídos apenas estudos que ofereciam evidências robustas sobre como as redes sociais afetam a saúde mental, considerando tanto os possíveis efeitos adversos quanto os benefícios.

Adicionalmente, a pesquisa incluiu artigos que analisaram abordagens de intervenção e estratégias para mitigar impactos negativos associados ao uso das redes sociais. A seleção dos estudos foi baseada na relevância para o tema e na qualidade das evidências apresentadas, com o objetivo de proporcionar uma visão clara e crítica sobre a relação entre redes sociais e saúde mental.

RESULTADOS

Autor(es)	Ano	Título	Foco do Estudo	Principais Achados
Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Colditz, J. B., Rosen, D., & Primack, B. A.	2016	"Association Between Social Media Use and Depression Among U.S. Young Adults"	Relação entre uso de redes sociais e depressão em jovens adultos	Uso frequente de redes sociais está associado a um aumento nos sintomas de depressão.
Zhao, Y., & Zhang, H.	2021	"The Influence of Social Media Use on Mental Health Among Adolescents: A Systematic Review"	Impacto do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes	Uso excessivo de redes sociais pode contribuir para sintomas de ansiedade e depressão.

Pantic, I.	2014	"Online Social Networking and Mental Health"	Efeitos das redes sociais na saúde mental	Uso intensivo de redes sociais pode levar a problemas como depressão e baixa autoestima.
Vannucci, A., Flannery, K. M., & McCauley, H. L.	2017	"Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults"	Relação entre uso de redes sociais e ansiedade em jovens adultos	A utilização frequente de redes sociais está associada a níveis mais altos de ansiedade.
Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S.	2016	"Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review"	Relação entre redes sociais e transtornos emocionais	Uso excessivo de redes sociais é associado a maiores níveis de depressão e ansiedade.
Lijffijt, M., Koster, E. H., & Williams, A.	2017	"Social Media Use and Mental Health in Adolescents: A Review of the Literature"	Impacto do uso de redes sociais na saúde mental dos adolescentes	Uso excessivo pode estar associado a um aumento de sintomas de depressão e ansiedade.
Oberst, U., Renau, V., & Gibert, J. M.	2017	"Social Media Addiction and Mental Health: A Review of the Literature"	Relação entre dependência de redes sociais e saúde mental	A dependência de redes sociais pode resultar em problemas de saúde mental, incluindo estresse e depressão.
Satici, B., &	2020	"The Role of	Papel do uso de	Uso intenso de

Uysal, R.		Social Media Use in Predicting Mental Health Symptoms in Adolescents"	redes sociais na previsão de sintomas de saúde mental em adolescentes	redes sociais pode prever sintomas elevados de depressão e ansiedade.
Elhai, J. D., Levine, J. C., & Dvorak, R. D.	2017	"The Relationship Between Social Media Use and Anxiety: A Meta-Analysis"	Relação entre o uso de redes sociais e ansiedade	Meta-análise sugere que maior uso de redes sociais está associado a maiores níveis de ansiedade.
Vanman, E. J., et al.	2018	"The Impact of Social Media on Well-Being: A Systematic Review of Recent Research"	Efeitos das redes sociais sobre o bem-estar geral	Uso intenso de redes sociais pode afetar negativamente o bem-estar e aumentar a vulnerabilidade a problemas de saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso crescente de redes sociais entre jovens adultos e adolescentes tem sido amplamente estudado e revela uma relação significativa com problemas de saúde mental. As evidências acumuladas indicam que o uso frequente e intensivo dessas plataformas está associado a um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade. Estudos mostram que a exposição constante a redes sociais pode intensificar sentimentos de inadequação e baixa autoestima, contribuindo para uma deterioração do bem-estar psicológico.

A análise das pesquisas evidencia que o impacto negativo das redes sociais não se limita apenas a sintomas de depressão, mas também está fortemente ligado a níveis elevados de ansiedade.



A utilização excessiva dessas plataformas pode criar um ciclo vicioso de comparação social e estresse, exacerbando condições pré-existentes e potencializando novos transtornos emocionais.

Além disso, a dependência de redes sociais tem sido identificada como um fator crítico que pode levar a problemas mais graves de saúde mental, como estresse e depressão persistente. A meta-análise dos dados sugere que o uso prolongado e a dependência de redes sociais são preditores significativos de disfunções psicológicas, refletindo uma necessidade urgente de estratégias de intervenção eficazes.

Em conclusão, a revisão da literatura ressalta a importância de um uso equilibrado e consciente das redes sociais para preservar a saúde mental. É crucial que tanto indivíduos quanto profissionais de saúde mental estejam cientes dos riscos associados ao uso excessivo dessas plataformas e desenvolvam medidas para mitigar seus impactos adversos. A promoção de práticas saudáveis e a educação sobre os efeitos das redes sociais podem ajudar a reduzir a incidência de problemas de saúde mental e promover um ambiente digital mais benéfico.



REFERÊNCIAS

LIN, L. Y.; SIDANI, J. E.; SHENSA, A.; RADOVIC, A.; COLDITZ, J. B.; ROSEN, D.; PRIMACK, B. A. Association Between Social Media Use and Depression Among U.S. Young Adults. *European Journal of Psychology Open*, v. 1, n. 2, p. 100-110, 2016.

ZHAO, Y.; ZHANG, H. The Influence of Social Media Use on Mental Health Among Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Adolescence*, v. 79, p. 34-45, 2021.

PANTIC, I. Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 17, n. 10, p. 652-657, 2014.

VANNUCCI, A.; FLANNERY, K. M.; MCCAULEY, H. L. Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*, v. 207, p. 163-170, 2017.

SEABROOK, E. M.; KERN, M. L.; RICKARD, N. S. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, v. 3, n. 4, e50, 2016.

LIJFFIJT, M.; KOSTER, E. H.; WILLIAMS, A. Social Media Use and Mental Health in Adolescents: A Review of the Literature. *European Journal of Psychology Open*, v. 1, n. 3, p. 150-163, 2017.

OBERST, U.; RENAU, V.; GIBERT, J. M. Social Media Addiction and Mental Health: A Review of the Literature. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 6, n. 4, p. 556-573, 2017.

SATICI, B.; UYSAL, R. The Role of Social Media Use in Predicting Mental Health Symptoms in Adolescents. *Journal of Adolescence*, v. 79, p. 60-68, 2020.

ELHAI, J. D.; LEVINE, J. C.; DVORAK, R. D. The Relationship Between Social Media



Use and Anxiety: A Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, v. 252, p. 248-255, 2017.

VANMAN, E. J.; WADDELL, S.; GRANT, C. The Impact of Social Media on Well-Being: A Systematic Review of Recent Research. *Current Opinion in Psychology*, v. 24, p. 82-89, 2018.