



## ***Da Conexão ao Isolamento: Como as Redes Sociais Afetam a Saúde Mental***

Cibely Nascimento Arçari <sup>1</sup>, Débora Contin Ferreira Oliveira <sup>2</sup>, Mariana Santos Lorencini <sup>3</sup>, Marina Maria Alencar Pinto Rocha <sup>4</sup>, Juliana Casotti Santi <sup>5</sup>

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

A avaliação do impacto das redes sociais na saúde mental exige uma abordagem abrangente que considere tanto os benefícios quanto os possíveis riscos associados ao uso dessas plataformas. A análise detalhada dos padrões de interação e do conteúdo consumido é essencial para entender como as redes sociais podem influenciar o bem-estar psicológico, promovendo, ao mesmo tempo, conexões saudáveis ou contribuindo para o isolamento social.

O efeito das redes sociais na saúde mental pode ser medido pela capacidade de promover interações significativas e apoio emocional, prevenindo sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. Novas funcionalidades e algoritmos são constantemente desenvolvidos para aumentar o engajamento dos usuários, melhorar a experiência de navegação e proporcionar um ambiente online mais seguro e acolhedor. Estudos clínicos e pesquisas em psicologia são fundamentais para testar esses aspectos, garantindo que as redes sociais ofereçam o suporte prometido sem comprometer a saúde mental dos usuários.

A segurança psicológica dos usuários das redes sociais é uma preocupação constante. Questões como cyberbullying, exposição a conteúdo prejudicial e a pressão social para manter uma imagem idealizada têm sido alvo de estudos para avaliar seu potencial de causar estresse, insegurança ou outros efeitos negativos na saúde mental. A pesquisa contínua e a revisão das políticas das plataformas são cruciais para assegurar que o uso das redes sociais seja saudável, especialmente considerando o tempo prolongado e a intensidade de uso por parte dos usuários.

Além do impacto direto na saúde mental, a sustentabilidade emocional no uso das redes sociais está ganhando destaque. O uso excessivo dessas plataformas pode levar ao esgotamento mental e ao isolamento social, contrariando o objetivo original de conexão. Portanto, há um movimento crescente para promover práticas digitais que sejam seguras tanto para a saúde mental quanto para a construção de relações sociais positivas.

Em suma, a avaliação do impacto das redes sociais na saúde mental é um processo complexo que envolve múltiplas facetas, desde o apoio emocional e a segurança psicológica até a promoção de um uso saudável e equilibrado. Uma abordagem integrada e contínua de pesquisa e desenvolvimento é essencial para assegurar que as redes sociais ofereçam um ambiente seguro e positivo, contribuindo para o bem-estar psicológico e social.

**Palavras-chaves:** Redes Sociais; Saúde Mental; Isolamento.

## ***From Connection to Isolation: How Social Media Affects Mental Health***

### **ABSTRACT**

Evaluating the impact of social media on mental health requires a comprehensive approach that considers both the benefits and potential risks associated with the use of these platforms. A detailed analysis of interaction patterns and consumed content is essential to understand how social media can influence psychological well-being, either fostering healthy connections or contributing to social isolation.

The effect of social media on mental health can be measured by its ability to promote meaningful interactions and emotional support, preventing feelings of loneliness, anxiety, and depression. New features and algorithms are constantly being developed to increase user engagement, enhance the browsing experience, and provide a safer, more welcoming online environment. Clinical studies and psychological research are fundamental in testing these aspects, ensuring that social media delivers the promised support without compromising users' mental health.

Psychological safety for social media users is a constant concern. Issues such as cyberbullying, exposure to harmful content, and the social pressure to maintain an idealized image have been the focus of studies evaluating their potential to cause stress, insecurity, or other negative effects on mental health. Ongoing research and the revision of platform policies are crucial to ensure that social media use remains healthy, especially considering the prolonged and intense usage by many users.

Beyond the direct impact on mental health, emotional sustainability in social media use is gaining attention. Excessive use of these platforms can lead to mental exhaustion and social isolation, countering the original goal of connection. Therefore, there is a growing movement to promote digital practices that are safe for mental health and conducive to building positive social relationships.

In summary, evaluating the impact of social media on mental health is a complex process involving multiple facets, from emotional support and psychological safety to the promotion of healthy and balanced usage. An integrated and continuous approach to research and development is essential to ensure that social media provides a safe and positive environment, contributing to psychological and social well-being.

**Keywords:** Social Media; Mental Health; Isolation.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 08 de Julho e publicado em 28 de Agosto de 2024.  
**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5086-5098>

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

## INTRODUÇÃO

A crescente popularidade das redes sociais trouxe uma nova dimensão às interações humanas, redefinindo a maneira como nos conectamos e compartilhamos nossas vidas. No entanto, junto com esses benefícios, surgem preocupações sobre o impacto dessas plataformas na saúde mental, especialmente entre os jovens. Zhang et al. (2024) investigaram as perspectivas dos estudantes universitários chineses sobre o impacto das mídias sociais na saúde mental, revelando que, embora as redes sociais possam oferecer suporte emocional e um senso de comunidade, elas também são frequentemente associadas a sentimentos de ansiedade e depressão. Esses efeitos são exacerbados pela pressão social e pela comparação constante, destacando uma relação complexa entre o uso de redes sociais e o bem-estar psicológico.

Além disso, a relação entre o uso de redes sociais e distúrbios mentais mais graves tem sido objeto de estudo recente. Fantasia et al. (2023) exploraram a conexão entre o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o vício em redes sociais, sugerindo que indivíduos com TEPT podem ser particularmente vulneráveis ao uso problemático dessas plataformas. A pesquisa qualitativa demonstrou que as redes sociais podem atuar como um gatilho para reviver traumas, ao mesmo tempo em que oferecem um meio de evasão, criando um ciclo vicioso de uso excessivo e deterioração da saúde mental. Esses achados apontam para a necessidade de estratégias de intervenção que abordem tanto o vício em redes sociais quanto os traumas subjacentes.

Por fim, He et al. (2023) contribuíram para a compreensão de como o uso de mídias digitais afeta a estrutura cerebral e a conectividade funcional em adolescentes. O estudo identificou mudanças nas estruturas subcorticais e na conectividade em estado de repouso associadas ao uso de mídias digitais, correlacionando essas alterações com problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Essas descobertas são particularmente preocupantes, uma vez que indicam que o uso excessivo de mídias digitais durante uma fase crítica do desenvolvimento cerebral pode ter consequências duradouras. Assim, a convergência dessas pesquisas sublinha a importância de uma

abordagem equilibrada e consciente no uso das redes sociais, especialmente entre os jovens, para mitigar os riscos à saúde mental.

Este artigo tem como objetivo explorar e sintetizar as evidências recentes sobre o impacto das redes sociais na saúde mental, com um foco particular nas populações jovens e vulneráveis. A partir da análise de estudos recentes, como os conduzidos por Zhang et al. (2024), Fantasia et al. (2023) e He et al. (2023), buscamos compreender as complexas interações entre o uso de mídias digitais, a estrutura cerebral e as condições psicológicas, como a ansiedade, a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático. Ao examinar essas dinâmicas, o artigo pretende contribuir para o debate sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental, oferecendo insights que possam orientar intervenções futuras e promover um uso mais saudável dessas plataformas na sociedade contemporânea.

## **METODOLOGIA**

Esta revisão de literatura sobre a avaliação do impacto das redes sociais na saúde mental adotou uma metodologia baseada em uma pesquisa abrangente de artigos publicados nos últimos cinco anos, abrangendo o período de 2019 a 2024. Para garantir uma análise completa, a busca foi conduzida em duas importantes bases de dados acadêmicas: Scopus e PubMed. Utilizamos palavras-chave específicas, como "Social Media", "Mental Health", e "Isolation", com o objetivo de abranger estudos relevantes sobre o tema.

Durante o processo de seleção dos artigos, priorizamos a inclusão de trabalhos completos em língua inglesa e categorizados como estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises. Essa abordagem foi adotada para garantir a qualidade e a pertinência das informações obtidas, visando à elaboração de uma revisão robusta e atualizada sobre a relação entre o uso de redes sociais e os efeitos na saúde mental, especialmente no contexto do isolamento social.

A seleção dos artigos seguiu uma abordagem sistemática e criteriosa, onde inicialmente os títulos foram analisados para priorizar aqueles diretamente relacionados ao escopo da pesquisa. Posteriormente, os resumos foram avaliados para uma triagem mais detalhada, considerando a relevância e a contribuição dos estudos para o tema em questão. Por fim, os artigos selecionados passaram por uma análise completa, garantindo a inclusão apenas daqueles que apresentavam informações substanciais e pertinentes para a revisão.

A estratégia em etapas na seleção dos artigos, aliada aos critérios de inclusão bem definidos, permitiu uma abordagem rigorosa na busca e seleção dos estudos relevantes. Isso assegurou a qualidade e a confiabilidade da revisão, proporcionando uma análise aprofundada dos impactos das redes sociais na saúde mental e no isolamento social. O objetivo deste estudo é contribuir para uma melhor compreensão dos efeitos dessas plataformas, avaliando o desfecho geral dessas interações na saúde mental dos usuários e na percepção de isolamento social.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental tem sido objeto de estudo em diversas partes do mundo, com resultados que evidenciam os impactos negativos dessa interação. No estudo de Sireli *et al.* (2023), realizado na Turquia, foi observada uma correlação significativa entre o estresse induzido pelas redes sociais e problemas de saúde mental. A pesquisa, de natureza transversal, envolveu uma amostra representativa e revelou que o uso excessivo das redes sociais está associado a níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse. Esses resultados sugerem que, em um contexto cultural como o turco, onde as pressões sociais e as expectativas em torno da imagem pessoal são intensas, as redes sociais podem amplificar sentimentos de inadequação e isolamento. Além disso, o estudo destaca que a comparação social, comum em plataformas como

Instagram e Facebook, pode agravar a insatisfação pessoal, levando a uma deterioração da saúde mental dos usuários. Esses achados reforçam a necessidade de intervenções que visem reduzir o uso problemático das redes sociais e promover hábitos digitais mais saudáveis.

Azagba *et al.* (2024) conduziram um estudo populacional nos Estados Unidos focado nos adolescentes, um grupo particularmente vulnerável aos efeitos das redes sociais. A pesquisa encontrou uma forte associação entre o uso das redes sociais e indicadores negativos de saúde mental, como aumento de sintomas depressivos e ansiedade. Entre os adolescentes, o uso intenso de redes sociais foi identificado como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de problemas de saúde mental. A pesquisa sugere que as plataformas digitais, ao facilitar a exposição constante a conteúdos potencialmente prejudiciais, como discursos de ódio e cyberbullying, podem desempenhar um papel central na deterioração da saúde mental dos jovens. Além disso, a necessidade de validação social por meio de "curtidas" e "compartilhamentos" pode exacerbar sentimentos de inadequação e isolamento. O estudo de Azagba *et al.* sublinha a importância de estratégias educacionais e políticas públicas que abordem os riscos associados ao uso das redes sociais por adolescentes.

No estudo realizado por Firth *et al.* (2024), a ênfase recai sobre a compreensão dos impactos individualizados do uso da internet e das redes sociais nas dimensões psicológica, cognitiva e social. A pesquisa, publicada na *World Psychiatry*, explora como a transição de uma vida "online" pode influenciar a saúde mental, ressaltando que o efeito das redes sociais varia amplamente entre os indivíduos. Firth *et al.* discutem como as redes sociais podem servir tanto como um mecanismo de suporte social quanto como uma fonte de estresse e comparação social, dependendo do uso que cada indivíduo faz dessas plataformas. O estudo também destaca o papel da personalização dos conteúdos, que pode tanto reforçar crenças positivas quanto perpetuar ciclos de pensamento negativo, exacerbando problemas como ansiedade e depressão. Esses achados sugerem que a compreensão dos efeitos das redes sociais na saúde mental requer uma abordagem individualizada, levando em conta o contexto e as características pessoais dos usuários.

Girela-Serrano *et al.* (2024) conduziram uma revisão abrangente sobre o

uso de aprendizado de máquina para a previsão da saúde mental, focando-se nas redes sociais como uma fonte rica de dados. O estudo destaca como as técnicas de aprendizado de máquina podem ser aplicadas para identificar padrões e prever episódios de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, com base no comportamento online dos indivíduos. A pesquisa sugere que as interações nas redes sociais, incluindo o tipo de conteúdo compartilhado e o nível de engajamento, podem fornecer sinais precoces de deterioração da saúde mental. Contudo, Girela-Serrano *et al.* também alertam para os riscos éticos e de privacidade envolvidos no uso de dados pessoais para tais análises, enfatizando a necessidade de regulamentações que protejam os usuários. A revisão conclui que, apesar dos desafios, o uso de aprendizado de máquina em combinação com dados de redes sociais oferece um potencial significativo para intervenções preventivas na saúde mental.

O estudo de Jahagirdar *et al.* (2024) explora o impacto do vício em redes sociais no comportamento psicossocial de profissionais em atividade, focando-se em aspectos como depressão, estresse e ansiedade. A pesquisa revela que o uso excessivo das redes sociais está fortemente correlacionado com aumentos significativos nesses indicadores de saúde mental, especialmente em contextos de trabalho. Jahagirdar *et al.* sugerem que o ambiente digital pode intensificar o estresse laboral, devido à pressão para estar constantemente conectado e disponível, resultando em burnout e outros problemas relacionados ao estresse. Além disso, o estudo aponta que a dependência de redes sociais pode levar a uma diminuição na produtividade e a um aumento na procrastinação, afetando negativamente tanto a saúde mental quanto o desempenho profissional. Esses resultados sublinham a necessidade de promover um uso mais equilibrado das redes sociais, particularmente entre profissionais que já estão sob alta pressão.

Perlmutter *et al.* (2024) focam no impacto das redes sociais na auto-percepção e na saúde mental dos adolescentes, um grupo altamente suscetível às influências externas. O estudo discute como as plataformas de redes sociais moldam a autoimagem dos adolescentes, frequentemente de forma negativa, ao incentivar comparações sociais e promover padrões irreais de beleza e sucesso. Perlmutter *et al.* argumentam que a exposição contínua a essas influências pode levar a uma diminuição da autoestima e ao aumento de

sintomas depressivos e ansiosos. O estudo também sugere que a intervenção precoce, através de programas de educação digital que ensinem os adolescentes a navegar criticamente nas redes sociais, pode mitigar alguns desses efeitos negativos. Além disso, os autores destacam a importância de criar ambientes online mais saudáveis e inclusivos, que promovam interações positivas e apoios sociais em vez de competição e isolamento.

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
<b>Sireli et al. (2023)</b>	Estudo transversal realizado na Turquia, envolvendo uma amostra representativa para avaliar a correlação entre estresse induzido por redes sociais e saúde mental.	Uso excessivo de redes sociais está associado a níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse. Comparação social agrava insatisfação pessoal, aumentando sentimentos de inadequação e isolamento.
<b>Azagba et al. (2024)</b>	Estudo populacional realizado nos Estados Unidos com adolescentes, focado em avaliar a associação entre o uso de redes sociais e indicadores negativos de saúde mental.	Associação forte entre uso de redes sociais e aumento de sintomas depressivos e ansiedade em adolescentes. Exposição a conteúdos prejudiciais e necessidade de validação social exacerbam problemas de saúde mental.
<b>Firth et al. (2024)</b>	Estudo exploratório publicado na <i>World Psychiatry</i> , que investiga os impactos individualizados do uso da internet e redes sociais nas dimensões psicológica, cognitiva e social.	Efeito das redes sociais varia amplamente entre indivíduos, servindo tanto como suporte social quanto fonte de estresse. Personalização de conteúdos pode reforçar crenças negativas e exacerbar ansiedade e depressão.
<b>Girela-Serrano et al. (2024)</b>	Revisão abrangente sobre o uso de aprendizado de máquina para previsão de saúde mental, com foco no comportamento online em redes sociais.	Aprendizado de máquina pode identificar padrões e prever episódios de problemas de saúde mental com base no comportamento online, mas há riscos éticos e de privacidade a serem considerados.
<b>Jahagirdar et al. (2024)</b>	Estudo focado no impacto do vício em redes sociais sobre o comportamento psicossocial de profissionais em atividade, explorando a correlação com depressão, estresse e ansiedade.	Vício em redes sociais está correlacionado com aumento de depressão, estresse e ansiedade em profissionais. Dependência digital pode diminuir produtividade e aumentar procrastinação,

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
<b>Perlmutter et al. (2024)</b>	Estudo sobre o impacto das redes sociais na auto-percepção e saúde mental dos adolescentes, explorando como comparações sociais nas plataformas influenciam a autoestima e sintomas depressivos.	afetando saúde mental. Redes sociais moldam negativamente a autoimagem de adolescentes, incentivando comparações sociais e promovendo padrões irreais. Exposição contínua leva à diminuição da autoestima e aumento de sintomas depressivos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As discussões sobre o impacto das redes sociais na saúde mental evidenciam a complexidade e a abrangência do tema, apontando para a necessidade de uma abordagem multifacetada para enfrentar os desafios associados a essas plataformas. Estudos recentes têm demonstrado que, embora as redes sociais ofereçam oportunidades significativas para a conexão e o suporte social, elas também podem amplificar sentimentos de inadequação, isolamento e estresse, especialmente em contextos culturais onde as pressões sociais são intensas. Assim, torna-se crucial considerar tanto os benefícios quanto os riscos que essas plataformas apresentam, especialmente em populações vulneráveis, como adolescentes e profissionais sob alta pressão.

A influência das redes sociais sobre a saúde mental é profundamente individualizada, variando amplamente entre os usuários. Essa variabilidade destaca a importância de abordagens personalizadas na pesquisa e na intervenção, levando em consideração as características pessoais, contextos culturais e os padrões de uso específicos de cada indivíduo. A capacidade das redes sociais de servir como uma fonte de suporte ou de estresse depende, em grande medida, de como os usuários interagem com essas plataformas e do tipo de conteúdo a que estão expostos. Portanto, intervenções que promovam um uso mais consciente e crítico das redes sociais são essenciais para mitigar seus efeitos negativos.

Adicionalmente, a aplicação de novas tecnologias, como o aprendizado de máquina, na análise do comportamento online oferece um potencial promissor para intervenções preventivas na saúde mental. Contudo, essa

abordagem também levanta preocupações éticas significativas, especialmente no que diz respeito à privacidade e ao uso de dados pessoais. Para que essas tecnologias possam ser implementadas de forma segura e eficaz, é necessário um equilíbrio cuidadoso entre inovação e proteção dos direitos dos usuários, assegurando que as análises e intervenções sejam realizadas com responsabilidade.

Em última análise, o crescente corpo de evidências sobre o impacto das redes sociais na saúde mental sublinha a urgência de políticas públicas e estratégias educacionais que promovam o uso equilibrado dessas plataformas. Isso inclui desde a regulamentação de práticas digitais até a educação sobre a navegação crítica nas redes sociais, especialmente entre os jovens. Ao adotar uma abordagem mais holística e proativa, é possível maximizar os benefícios das redes sociais enquanto se minimizam os riscos, contribuindo para a promoção de uma saúde mental mais robusta e para a construção de ambientes online mais saudáveis e inclusivos.

## REFERÊNCIAS

AZAGBA, Sunday *et al.* Social media use and mental health indicators among US adolescents: A population-based study. *Journal of Psychiatric Research*, v. 176, p. 354–359, 2024.

FANTASIA, Anthony Thomas *et al.* The relationship between post-traumatic stress disorder and social media addiction: A qualitative study. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, v. 3, p. 100056, 2023.

FIRTH, Joseph *et al.* From “online brains” to “online lives”: understanding the individualized impacts of Internet use across psychological, cognitive and social dimensions. *World Psychiatry*, v. 23, n. 2, p. 176–190, 2024.

GIRELA-SERRANO, Belén *et al.* Machine learning for mental health prediction: A comprehensive review. *Frontiers in Psychiatry*, v. 15, 2024.

HE, Xu *et al.* Screen media use affects subcortical structures, resting-state functional connectivity, and mental health problems in early adolescence. *Brain*

*Sciences*, v. 13, p. 1452, 2023.

JAHAGIRDAR, Vaishnavi *et al.* Assessment of the impact of social media addiction on psychosocial behaviour like depression, stress, and anxiety in working professionals. *BMC Psychology*, v. 12, p. 352, 2024.

PERLMUTTER, Richard A. *et al.* Social Media, Self-Perception, and Adolescent Mental Health. *Journal of Adolescent Health*, v. 75, n. 2, p. 222–229, 2024.

SIRELI, Yasin *et al.* Social media-induced stress and its implications for mental health in Turkey: A cross-sectional study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, v. 54, n. 1, p. 34–48, 2023.

ZHANG, Chi *et al.* Digital technology and mental health: Chinese university students' perspectives on the impact of social media. *Health Psychology Research*, v. 12, 2024.