



ISSN 2674-8169

## **O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS**

Lowhana Farias Siqueira<sup>1</sup>, Douglas Guimarães Brito<sup>2</sup>, Cristovan Maciel Teixeira<sup>1</sup>, Yane Vitória de Lima Cavalcante<sup>1</sup>, Francisco Jailson Portela Melo<sup>1</sup>, Keren dos Reis Porfirio<sup>1</sup>, Antonio Cezar Queiroz Lima Filho<sup>1</sup>, José Alex Almeida Alves<sup>1</sup>, Vanderlei Ribeiro Aguiar Filho<sup>3</sup>, Fernando Ériton Aguiar Moita<sup>1</sup>, Vanessa de Arêa Leão Ramos Oliveira<sup>3</sup>, Jéssica Lima Barradas<sup>4</sup>, Samuel Jhones Sales Ximenes<sup>1</sup>, Lucas Farias Linhares Silva<sup>1</sup>.



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1384-1390>

Artigo recebido em 30 de Julho e publicado em 11 de Outubro de 2024

### **ARTIGO ORIGINAL**

#### **RESUMO**

**Introdução:** Nos últimos anos, o uso de redes sociais cresceu consideravelmente, principalmente entre jovens e adultos jovens. Apesar de proporcionarem oportunidades de interação e apoio social, a utilização exagerada dessas plataformas está ligada a várias questões de saúde mental, como depressão, ansiedade e problemas de sono. **Objetivo:** Este texto visa analisar o efeito das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, analisando tanto as consequências benéficas quanto as adversas. **Metodologia:** A avaliação se fundamenta em uma revisão de literatura recente, enfatizando as descobertas mais relevantes e suas consequências para a saúde pública. A pesquisa foi feita a partir de bases científicas de dados da Scielo, da PubMed e da BVS, com os descritores presentes no título: “Social Media”, AND “Mental Health”. Foram incluídos artigos de 2019 até 2024, totalizando 336 artigos. **Resultados:** Pesquisas indicam uma forte correlação entre o uso excessivo de redes sociais e problemas de saúde mental em adolescentes e jovens adultos. O uso prolongado dessas plataformas está associado ao aumento de sintomas como depressão, ansiedade e exclusão social, agravados por comparações e cyberbullying. Além disso, o uso excessivo de smartphones prejudica o sono e afeta a concentração, contribuindo para o declínio no desempenho escolar. O TikTok, por exemplo, está ligado a comportamentos aditivos devido ao seu sistema de recompensas instantâneas. No entanto, o uso moderado pode trazer benefícios, como apoio social e disseminação de informações sobre saúde e educação. **Conclusão:** Os achados apontam para uma conexão evidente entre o uso excessivo de redes sociais e o crescimento de questões de saúde mental. Contudo, o uso moderado pode proporcionar vantagens consideráveis.

**Palavras-chave:** Adolescente, Adulto Jovem; Mídias Sociais; Saúde mental.

# THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS

## ABSTRACT

**Introduction:** In recent years, the use of social media has grown considerably, particularly among adolescents and young adults. Despite offering opportunities for interaction and social support, excessive use of these platforms is linked to various mental health issues, such as depression, anxiety, and sleep problems. **Objective:** This text aims to analyze the effect of social media on the mental health of adolescents and young adults, examining both the beneficial and adverse consequences. **Methodology:** The assessment is based on a review of recent literature, emphasizing the most relevant findings and their implications for public health. The research was conducted through scientific databases such as Scielo, PubMed, and BVS, using the descriptors present in the title: “Social Media,” AND “Mental Health.” Articles from 2019 to 2024 were included, totaling 336 articles. **Results:** There is a strong correlation between excessive social media use and mental health issues in adolescents and young adults. Prolonged exposure to these platforms is associated with an increase in symptoms of depression, anxiety, and social exclusion, exacerbated by social comparisons and cyberbullying. Additionally, excessive use of digital devices, such as smartphones, compromises sleep quality and affects cognitive functions like concentration and cognitive control, contributing to a decline in academic performance and difficulties in daily tasks. TikTok, in particular, has been linked to addictive behaviors due to its instant reward system, which activates the brain's pleasure circuit. On the other hand, there are potential benefits of moderate social media use, which can serve as a tool for social support and the dissemination of information about health and education. Therefore, it is crucial that public policies and educational actions promote the conscious and moderate use of these platforms, as well as combat cyberbullying to minimize negative effects and harness the benefits that social media can offer to young people. **Conclusion:** The findings point to an evident connection between excessive social media use and the growth of mental health issues. However, moderate use can provide considerable advantages.

Keywords: Adolescent; Anxiety; Mental Health; Social Media; Young Adult.

**Instituição afiliada:** Discentes da Universidade Federal do Ceará <sup>1</sup>, discente da Universidade Estadual do Ceará <sup>2</sup>, discentes do Centro universitário Inta – Uninta <sup>3</sup>, discente do Centro Universitário UniFacid/Idomed<sup>4</sup>.

**Autor correspondente:** Lowhana Farias Siqueira [lowhana.farias.siqueira@hotmail.com](mailto:lowhana.farias.siqueira@hotmail.com)

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





## INTRODUÇÃO

As redes sociais emergiram como um dos principais meios de comunicação entre pessoas no século XXI, modificando significativamente a forma como nos comunicamos, interagimos e absorvemos informações. Plataformas como Facebook, Instagram, TikTok e Twitter se transformaram em instrumentos indispensáveis na vida de bilhões de indivíduos globalmente. Essas redes oferecem locais para a troca de informações, expressão individual e interação social, e têm exercido uma grande influência no comportamento humano, especialmente entre os mais jovens (Small *et al.*, 2020). Para jovens e adolescentes, que atravessam um período crucial de desenvolvimento emocional, psicológico e social, as redes sociais têm um papel ainda mais relevante. Segundo Khalaf *et al.* (2023), essa população faz uso das redes sociais não só para manter contato com amigos e parentes, mas também para construir sua identidade, descobrir interesses e obter suporte emocional. Simultaneamente, essa forte presença digital tem provocado preocupações significativas sobre a saúde mental. Vários estudos indicam que o uso excessivo de redes sociais pode estar associado a diversos problemas, como depressão, ansiedade, problemas de sono e até mesmo um crescimento em comportamentos arriscados, como o suicídio (Gupta *et al.*, 2022). Em particular, os adolescentes estão numa fase de desenvolvimento em que a aceitação social e a formação de uma identidade são fundamentais. Este processo pode ser facilitado pelas redes sociais, que possibilitam aos jovens compartilhar experiências e estabelecer conexões com pessoas com interesses parecidos (Pedrouzo & Krynski, 2023). Contudo, o uso exagerado ou impróprio dessas plataformas pode gerar o efeito oposto, expondo os jovens a constantes comparações sociais, bullying online (cyberbullying) e pressão para atingir padrões irreais de sucesso e aparência física (Rathod *et al.*, 2022).

Pesquisas acerca dos efeitos psicológicos das redes sociais indicam um crescimento nos sintomas de depressão e ansiedade entre os jovens que passam mais tempo online. Cudo *et al.* (2022) descobriram que adolescentes que usam redes sociais compulsivamente têm mais problemas para controlar suas emoções e manter o controle cognitivo, o que pode afetar suas funções executivas, como a tomada de decisões e a concentração. Esses resultados estão alinhados com estudos anteriores que sugerem que o uso excessivo de telas digitais pode impactar o desenvolvimento cerebral em regiões ligadas ao processamento emocional e à regulação da atenção (Small *et al.*, 2020).

Uma preocupação adicional é a questão do vício em redes sociais. Apesar da falta de reconhecimento oficial do vício em redes sociais em manuais diagnósticos como o DSM-5, muitos estudiosos o classificam como um tipo de dependência comportamental (Khalaf *et al.*, 2023). Esta dependência pode ser comparada a outras formas de dependência, como o jogo patológico, pois também envolve um ciclo de recompensas instantâneas que ativam o sistema dopaminérgico cerebral, motivando o usuário a procurar incessantemente essas recompensas. A procura por reconhecimento através de "likes" e comentários torna-se, assim, um estímulo para a utilização constante e, frequentemente, exagerada dessas plataformas (Pedrouzo & Krynski, 2023).

Apesar dos riscos ligados à utilização das redes sociais serem amplamente



reconhecidos, é crucial também levar em conta os potenciais benefícios. As plataformas online podem proporcionar apoio emocional a jovens que lidam com o isolamento ou problemas nas interações pessoais, auxiliando-os a estabelecer conexões significativas e a encontrar grupos de suporte (Rathod *et al.*, 2022). Ademais, as redes sociais têm potencial para atuar como canais valiosos de informações educacionais e de saúde, ligando jovens a recursos relevantes sobre assuntos como saúde mental, sexualidade e prevenção (Khalaf *et al.*, 2023).

Assim, o efeito das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos revela um paradoxo: mesmo que essas plataformas proporcionem oportunidades valiosas de interação e suporte, seu uso impróprio ou excessivo pode resultar em graves consequências para a saúde mental. Este texto tem como objetivo investigar tanto os pontos negativos quanto às possíveis vantagens das redes sociais, concentrando-se nas suas consequências para a saúde mental de adolescentes e jovens adultos

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa é uma análise narrativa fundamentada em trabalhos científicos divulgados entre 2019 e 2024. As plataformas de pesquisa empregadas incluem PubMed, SciELO e BVS com os descritores presentes no título: “Social Media” e “Mental Health”, sendo combinados pelo operador booleano “AND”. Foram encontrados 336 artigos, escritos em inglês ou português. No entanto, artigos que não continham dados empíricos, estavam duplicados, disponíveis apenas na forma de resumo, não englobavam ou se relacionavam com a população estudada foram eliminados, restando 5 artigos para compor a análise.

## **RESULTADOS**

As pesquisas analisadas indicaram uma forte ligação entre a utilização exagerada de redes sociais e o crescimento de questões de saúde mental entre adolescentes e jovens adultos. Small *et al.* (2020) descobriram que o uso contínuo de aparelhos digitais está ligado a diversos efeitos adversos no desenvolvimento cerebral e na capacidade cognitiva, especialmente em jovens que passam mais de três horas diárias em frente ao computador.

### **Uso Excessivo e Problemas de Saúde Mental**

A pesquisa de Gupta *et al.* (2022) mostrou que adolescentes que passam mais de duas horas por dia nas redes sociais apresentam uma chance significativamente maior de relatar sintomas de depressão e ansiedade em relação aos que as usam por um período menor. Este crescimento nos sintomas está ligado à constante exposição a comparações sociais, bullying virtual e sentimentos de exclusão, elementos que são frequentemente intensificados em plataformas online.

Pedrouzo e Krynski (2023) salientaram que a utilização da plataforma TikTok está associada a comportamentos aditivos, devido ao seu sistema de recompensas instantâneas baseado em curtidas, seguidores e comentários. A ativação do sistema de recompensa dopaminérgica nos usuários provoca um prazer instantâneo, fazendo-os buscar incessantemente esse retorno positivo, o que pode resultar em dependência comportamental e sintomas relacionados a distúrbios de ansiedade.

Ademais, Rathod *et al.* (2022) notaram que a utilização exagerada de



smartphones para acessar redes sociais está ligada a uma redução na qualidade do sono, o que contribui para questões adicionais de saúde mental, tais como depressão, ansiedade e estresse. Jovens que dedicam mais tempo às redes sociais relataram uma maior prevalência de insônia e uma duração do sono mais curta.

### **Impactos Cognitivos**

Cudo *et al.* (2022) também identificaram uma ligação significativa entre o uso excessivo de redes sociais e a diminuição das funções executivas, como o controle cognitivo e a habilidade de concentração. Adolescentes que usam as redes sociais com frequência tendem a ter mais problemas para manter a concentração em tarefas diárias e no rendimento escolar. Esta diminuição nas habilidades cognitivas pode ser creditada ao uso contínuo de múltiplas tarefas e à fragmentação da atenção, ambas intensificadas pelo uso de smartphones e redes sociais.

### **Cyberbullying e Comportamentos Suicidas**

A pesquisa realizada por Khalaf *et al.* (2023) indica que o cyberbullying representa uma das maiores inquietações ligadas ao uso de redes sociais entre os jovens. Numerosos jovens relatam ter sido vítimas de ataques pessoais na internet, o que pode levar a problemas graves de autoestima e, em situações extremas, a pensamentos suicidas. A pesquisa também revelou que o apoio social proporcionado por redes sociais virtuais nem sempre é adequado para atenuar os impactos do bullying virtual.

### **Benefícios Potenciais**

Apesar da maioria das evidências indicar que o uso excessivo de redes sociais é nocivo, Khalaf *et al.* (2023) descobriram alguns benefícios para a saúde mental, particularmente em situações de uso moderado. As plataformas de mídia social podem servir como um relevante meio de apoio social, possibilitando que adolescentes e jovens adultos se conectem com amigos e parentes, troquem experiências e procurem auxílio quando preciso. Ademais, meios como YouTube e fóruns virtuais podem ser eficazes na propagação de informações sobre saúde e educação, contribuindo de maneira positiva para o bem-estar.

## **DISCUSSÃO**

Os achados apontam para um papel ambíguo das mídias sociais na vida de adolescentes e jovens adultos. Apesar de serem uma plataforma de interação social e compartilhamento de informações, os impactos negativos ligados ao uso excessivo são consideráveis e alarmantes. De acordo com Small *et al.* (2020), o efeito das redes sociais no cérebro em formação de adolescentes pode ser significativo, principalmente levando em conta a susceptibilidade desta idade a influências externas.

### **Depressão e Ansiedade**

Vários estudos revisados confirmaram a ligação entre o uso contínuo de redes sociais e sintomas de depressão e ansiedade. Gupta *et al.* (2022) ressaltaram que o uso excessivo de redes sociais está ligado a um crescimento nos sentimentos de solidão e exclusão social, particularmente entre os adolescentes que lidam com comparações frequentes com seus colegas. Adicionalmente, a pesquisa de Rathod *et al.* (2022) indica que a insônia e a falta de sono causadas pelo uso excessivo de aparelhos móveis intensificam esses sintomas, gerando um ciclo contínuo de questões de saúde mental.

### **Cyberbullying e Comportamentos de Risco**

O cyberbullying é outro elemento que intensifica as questões de saúde mental entre os jovens que utilizam redes sociais. Khalaf *et al.* (2023) relataram que os jovens



que são vítimas de bullying na internet apresentam um risco elevado de desenvolver sintomas depressivos graves e, em situações extremas, podem levar a comportamentos suicidas. Esta descoberta destaca a relevância de ações educativas e políticas voltadas para a prevenção do cyberbullying e o suporte às vítimas desse comportamento prejudicial.

### **Benefícios do Uso Moderado**

Embora existam provas de efeitos adversos, os benefícios potenciais do uso responsável e moderado das redes sociais não podem ser negligenciados. As plataformas online podem oferecer oportunidades significativas de apoio social, particularmente para jovens que sofrem de isolamento ou enfrentam desafios em interações pessoais (Khalaf *et al.*, 2023). Ademais, recursos digitais podem ser benéficos para o avanço educacional e o acesso a informações de saúde.

### **Implicações para Políticas Públicas**

Os achados desta análise sugerem que as políticas públicas direcionadas à saúde mental de adolescentes e jovens adultos devem se concentrar na sensibilização e no ensino digital. Programas que promovam o uso consciente e moderado das mídias sociais, juntamente com ações de prevenção ao cyberbullying, podem contribuir para atenuar os impactos negativos mencionados nesta análise.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho analisou a literatura em ascensão acerca do efeito das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, um grupo especialmente suscetível aos impactos das novas tecnologias digitais. Conforme as redes sociais se incorporam ao nosso dia a dia, é crucial entendermos mais profundamente tanto os perigos quanto às possibilidades que elas proporcionam.

Os achados desta análise sugerem que o uso excessivo de redes sociais está fortemente ligado a diversos problemas de saúde mental, como sintomas de depressão, ansiedade, problemas de sono e distúrbios comportamentais, como o vício em redes sociais. Esses resultados são apoiados por pesquisas que indicam que a permanência prolongada em plataformas online pode intensificar a exposição ao cyberbullying e à comparação social, intensificando sentimentos de inadequação e solidão (Small *et al.*, 2020; Gupta *et al.*, de 2022). Ademais, as informações indicam que adolescentes que se utilizam compulsivamente das redes sociais correm um risco maior de desenvolver dependência comportamental, com consequências negativas para suas funções executivas e gestão emocional (Cudo *et al.*, 2022).

Contudo, é crucial enfatizar que o efeito das redes sociais não é apenas negativo. Quando empregadas com moderação e consciência, essas plataformas podem proporcionar vantagens consideráveis, particularmente no que se refere ao apoio social e emocional. Khalaf *et al.* (2023) defendem que plataformas de mídia social como Facebook e Instagram podem servir como importantes recursos de suporte emocional para jovens que lidam com o isolamento social ou com desafios nas interações pessoais. Ademais, as redes sociais podem atuar como um meio eficiente para propagar informações sobre saúde, educação e bem-estar, auxiliando na ligação dos jovens com recursos indispensáveis.

Esses resultados possuem relevantes consequências para pais, professores e criadores de políticas públicas. Inicialmente, é crucial que os adultos encarregados de adolescentes e jovens adultos estejam informados sobre os perigos ligados ao uso



excessivo de redes sociais e promovam o uso responsável. Isso envolve restringir o tempo de uso diário, incentivar atividades físicas que auxiliam no equilíbrio da vida digital e incentivar diálogos francos sobre os possíveis impactos das redes sociais na saúde mental. Ademais, os professores podem ter um papel crucial ao incorporar a educação digital nos programas escolares, instruindo os estudantes a usar as mídias de forma saudável e consciente.

Em termos de políticas públicas, ações focadas na saúde mental dos jovens devem abranger a sensibilização acerca do efeito das redes sociais e a criação de programas de prevenção contra o cyberbullying e o uso excessivo de redes sociais. Também é crucial que as plataformas online assumam uma maior responsabilidade ao fornecer recursos que auxiliem os usuários a gerenciar o tempo que passam na internet, além de estabelecer políticas severas contra o bullying online e a propagação de conteúdos prejudiciais.

É possível concluir que, apesar do uso de redes sociais ter impactos negativos evidentes na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, é viável atenuar esses efeitos através de um uso moderado e responsável. A formação digital, o apoio social e a definição de políticas nas plataformas podem contribuir para tornar o ambiente digital um local mais seguro e positivo para a juventude. É preciso realizar mais estudos para compreender melhor os mecanismos que ligam o uso de redes sociais à saúde mental, além de identificar estratégias de intervenção efetivas que possam favorecer o bem-estar dessa população em situação de vulnerabilidade.

## REFERÊNCIAS

CUDO, A., MISIURO, A., KOPIŚ-POSIEJ, N., & JAŚKIEWICZ, M. Cognitive functioning and social networking sites addiction – a review. **Psychiatr. Pol.**, v. 56, n. 3, p. 471–491, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/133147>.

GUPTA, C., JOGDAND, S., KUMAR, M. Reviewing the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults. **Cureus**, 2022. DOI: [10.7759/cureus.30143](https://doi.org/10.7759/cureus.30143).

KHALAF, A. M., ALUBIED, A. A., KHALAF, A. M., & RIFAEY, A. A. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. **Cureus**, 2023. DOI: [10.7759/cureus.42990](https://doi.org/10.7759/cureus.42990).

PEDROUZO, S. B., & KRYNSKI, L. Hyperconnected: children and adolescents on social media. **Arch Argent Pediatr**, v. 121, n. 4, 2023.

RATHOD, A. S., INGOLE, A., GAIDHANE, A., & CHOUDHARI, S. G. Psychological morbidities associated with excessive usage of smartphones among adolescents and young adults: A review. **Cureus**, 2022. DOI: [10.7759/cureus.30756](https://doi.org/10.7759/cureus.30756).

SMALL, G. W., LEE, J., KAUFMAN, A., et al. Brain health consequences of digital technology use. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 22, n. 2, p. 179-187, 2020.