

USO DE REDES SOCIAIS E VULNERABILIDADE EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

SOCIAL MEDIA USE AND EMOTIONAL VULNERABILITY IN ADOLESCENCE: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

USO DE LAS REDES SOCIALES Y VULNERABILIDAD EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

Jhanny Fonseca Rezende¹
Mariana Fernandes Ramos dos Santos²
Renato Marcelo Resgala Junior³

RESUMO: O uso de redes sociais integra o cotidiano dos adolescentes e tem sido relacionado a diferentes indicadores de saúde mental, embora a literatura apresente resultados heterogêneos quanto à magnitude, à direção e aos mecanismos dessas associações. Este estudo teve como objetivo apresentar as associações descritas entre diferentes padrões de uso de redes sociais e indicadores de saúde mental na adolescência, considerando fatores de risco, proteção, mediação e moderação. Realizou-se revisão integrativa orientada pelo PRISMA 2020 e PRISMA-S, com buscas estruturadas em PubMed, SciELO e LILACS/BVS, complementadas por busca de sensibilidade etária e atualização temporal no PubMed. Após deduplicação, 8.132 publicações únicas foram triadas; 907 seguiram para elegibilidade, 417 foram incluídas e 415 receberam avaliação crítica por instrumentos JBI. A síntese temática mostrou maior concentração de estudos em depressão, ansiedade e sofrimento psicológico, seguida de imagem corporal e autoestima, sono, solidão e suporte, bem-estar e mecanismos sociocognitivos. As associações desfavoráveis foram mais consistentes quando havia uso problemático, comparação social, dependência de validação, FoMO, preocupação com aparência, experiências negativas entre pares e interferência no sono. Estudos longitudinais e experimentais também apresentaram efeitos pequenos, nulos, bidirecionais ou compatíveis com causalidade reversa. Conclui-se que a relação entre redes sociais e vulnerabilidade emocional é heterogênea e dependente do contexto, não sendo adequadamente explicada apenas pelo tempo de uso.

Palavras-chave: Adolescência. Redes sociais. Saúde mental. Vulnerabilidade emocional. Revisão integrativa.

¹ Graduanda de Psicologia da Afya Centro Universitário de Itaperuna.

² Docente, Orientadora e Supervisora em Psicologia na Graduação em Psicologia pela Afya Centro Universitário Afya Itaperuna. Mestre em Psicologia. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Terapeuta Cognitivo-Comportamental. Especialista em Psiquiatria e Saúde Mental. Graduada em Psicologia pela Afya/Itaperuna.

³ Doutor em Sociologia Política e Professor Titular Afya Centro Universitário Itaperuna.

ABSTRACT: Social media use is embedded in adolescents' daily lives and has been associated with several mental health indicators, although findings vary in magnitude, direction, and underlying mechanisms. This study aimed to present the associations reported between different patterns of social media use and adolescent mental health, considering risk, protective, mediating, and moderating factors. An integrative review was conducted following PRISMA 2020 and PRISMA-S guidance, with structured searches in PubMed, SciELO, and LILACS/BVS, complemented by an age-sensitivity search and a temporal PubMed update. After deduplication, 8,132 unique publications were screened; 907 proceeded to eligibility assessment, 417 were included, and 415 underwent critical appraisal using JBI instruments. Thematic synthesis was concentrated on depression, anxiety and psychological distress, followed by body image and self-esteem, sleep, loneliness and support, well-being, and sociocognitive mechanisms. Unfavorable associations were more consistent when social media use involved problematic patterns, social comparison, dependence on validation, fear of missing out, appearance concerns, negative peer experiences, and sleep disruption. Longitudinal and experimental studies also reported small, null, bidirectional, or reverse-causality-compatible effects. The relationship between social media and emotional vulnerability in adolescence is therefore heterogeneous and context-dependent and cannot be adequately explained by time spent online alone.

Keywords: Adolescence. Social media. Mental health. Emotional vulnerability. Integrative review.

RESUMEN: El uso de las redes sociales forma parte de la vida cotidiana de los adolescentes y se ha relacionado con diferentes indicadores de salud mental, aunque la literatura presenta resultados heterogéneos en cuanto a la magnitud, la dirección y los mecanismos de estas asociaciones. Este estudio tuvo como objetivo presentar las asociaciones descritas entre diferentes patrones de uso de las redes sociales y los indicadores de salud mental en la adolescencia, considerando factores de riesgo, protección, mediación y moderación. Se realizó una revisión integrativa orientada por PRISMA 2020 y PRISMA-S, con búsquedas estructuradas en PubMed, SciELO y LILACS/BVS, complementadas mediante una búsqueda de sensibilidad por edad y una actualización temporal en PubMed. Tras la eliminación de duplicados, se examinaron 8.132 publicaciones únicas; 907 pasaron a la fase de elegibilidad, 417 fueron incluidas y 415 recibieron evaluación crítica mediante instrumentos JBI. La síntesis temática mostró una mayor concentración de estudios sobre depresión, ansiedad y malestar psicológico, seguida de imagen corporal y autoestima, sueño, soledad y apoyo social, bienestar y mecanismos sociocognitivos. Las asociaciones desfavorables fueron más consistentes cuando estaban presentes el uso problemático, la comparación social, la dependencia de la validación, el FoMO, la preocupación por la apariencia, las experiencias negativas entre pares y la interferencia con el sueño. Los estudios longitudinales y experimentales también mostraron efectos pequeños, nulos, bidireccionales o compatibles con causalidad inversa. Se concluye que la relación entre las redes sociales y la vulnerabilidad emocional es heterogénea y dependiente del contexto, y no puede explicarse adecuadamente únicamente por el tiempo de uso.

Palabras clave: Adolescencia. Redes Sociales. Salud mental. Vulnerabilidad emocional. Revisión integrativa.

INTRODUÇÃO

A adolescência, compreendida pela Organização Mundial da Saúde entre 10 e 19 anos, envolve rápidas mudanças físicas, cognitivas e psicossociais, com aumento da relevância de identidade, pertencimento, relações entre pares e avaliação social (World Health Organization, [s. d.]). Nesse período, as redes sociais tornaram-se espaços centrais de comunicação, apresentação de si, formação de vínculos e contato com conteúdos diversos.

A literatura, contudo, não sustenta uma relação simples entre maior tempo de uso e pior saúde mental. Revisão guarda-chuva mostrou associações geralmente pequenas e heterogêneas, moduladas por diferenças individuais e pela forma de uso (Valkenburg; Meier; Beyens, 2022). Meta-análise recente também identificou relações com depressão, ansiedade, pior bem-estar e sono, mas com maior consistência para padrões problemáticos do que para medidas genéricas de duração (Ahmed et al., 2024). Em adolescentes brasileiros, Vieira et al. (2022) relataram associação entre uso excessivo e indicadores negativos de saúde, enquanto Charmaraman et al. (2021) relacionaram insatisfação corporal, checagem frequente, sintomas depressivos e ansiedade social on-line em adolescentes mais jovens.

Esses achados exigem cautela causal. O significado psicológico da experiência digital varia conforme conteúdo, motivação, uso noturno, participação ativa ou passiva, comparação social, busca por validação, experiências negativas entre pares e disponibilidade de apoio. Além disso, sintomas prévios podem modificar o comportamento on-line, produzindo relações bidirecionais ou compatíveis com causalidade reversa.

Nesta revisão, vulnerabilidade emocional é tratada como construto amplo, e não como diagnóstico clínico, abrangendo sintomas ansiosos e depressivos, sofrimento psicológico, autoestima, imagem corporal, solidão e bem-estar. Também se distingue intensidade de uso de uso problemático: permanecer muitas horas conectado não equivale necessariamente a perda de controle ou prejuízo funcional. Jogos, smartphones, internet e tempo de tela genérico foram considerados apenas quando a exposição a redes sociais podia ser isolada.

A relevância social e científica do tema decorre do lugar ocupado pelas redes sociais na vida cotidiana dos adolescentes e da necessidade de diferenciar riscos vinculados a padrões problemáticos de uso de efeitos atribuídos genericamente ao tempo de tela. A multiplicidade de

resultados também exige uma síntese que considere experiências protetivas, diferenças individuais e limites de inferência causal.

A questão norteadora foi: quais associações entre o uso de redes sociais digitais e indicadores de saúde mental em adolescentes têm sido descritas na literatura, e quais fatores parecem mediar ou moderar essas relações? O objetivo geral foi apresentar essas associações. Especificamente, buscou-se descrever os padrões de uso investigados, identificar os principais desfechos emocionais, reconhecer mecanismos e moderadores recorrentes e discutir fatores de risco e proteção.

METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa bibliográfica, na modalidade revisão integrativa da literatura, estruturada segundo Whitemore e Knafl (2005). O processo de identificação e seleção foi relatado conforme PRISMA 2020 (Page et al., 2021), o registro das buscas seguiu princípios do PRISMA-S (Rethlefsen et al., 2021) e a avaliação crítica utilizou instrumentos do Joanna Briggs Institute adequados ao delineamento de cada estudo (Aromataris et al., 2024).⁴

As buscas estruturadas foram realizadas em PubMed, SciELO e LILACS/BVS. A APA PsycINFO também foi pesquisada, mas a exportação integral não pôde ser incorporada ao corpus; Scopus e Web of Science não foram incorporadas por indisponibilidade de acesso institucional completo. As buscas principais ocorreram em 20 de agosto de 2026. Posteriormente, o PubMed recebeu uma busca suplementar de sensibilidade para as faixas limítrofes de 10-12 e 19 anos e uma atualização temporal até 12 de setembro de 2026. As estratégias combinaram descritores controlados e termos livres relativos a adolescência, redes sociais, saúde mental, ansiedade, depressão, autoestima, imagem corporal, solidão, bem-estar, sono, apoio social, comparação social, FoMO e padrões problemáticos de uso. As strings completas são apresentadas no Apêndice A.⁵⁶⁷

⁴ PRISMA: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, diretriz para o relato transparente de revisões. PRISMA-S: extensão do PRISMA voltada ao registro das estratégias de busca bibliográfica.

⁵ FoMO (Fear of Missing Out): medo ou preocupação persistente de estar perdendo experiências, acontecimentos ou interações socialmente relevantes, frequentemente associado à necessidade de permanecer conectado às redes sociais.

⁶ APA PsycINFO: base bibliográfica especializada em Psicologia e áreas relacionadas, mantida pela American Psychological Association (APA).

⁷ SciELO: Scientific Electronic Library Online. LILACS: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde. BVS: Biblioteca Virtual em Saúde, plataforma pela qual a base LILACS foi consultada.

Foram elegíveis estudos empíricos originais publicados entre 2020 e 2026, em português, inglês ou espanhol, com adolescentes de 10 a 19 anos ou resultados separáveis para essa faixa. A exposição deveria envolver uso identificável de redes sociais digitais, incluindo intensidade, frequência, uso problemático, uso ativo ou passivo, uso noturno, conteúdo ou experiências específicas nas plataformas. Os desfechos incluíram sintomas depressivos e ansiosos, sofrimento psicológico, autoestima, imagem corporal, solidão, bem-estar e funcionamento psicossocial, além de mecanismos relacionados diretamente ao uso das redes. Revisões, editoriais, protocolos, estudos sem dados empíricos, amostras etárias incompatíveis e pesquisas em que redes sociais não podiam ser isoladas de tecnologia genérica foram excluídos.

A deduplicação utilizou PMID, DOI e identificadores nativos; na ausência destes, título normalizado, ano e autoria principal. Após a união das estratégias, 8.187 registros foram contabilizados antes da deduplicação final; 55 duplicações foram removidas, resultando em 8.132 publicações únicas. A triagem por título e resumo excluiu 7.225 registros, e 907 seguiram para decisão de elegibilidade. Ao final, 417 estudos foram incluídos e 490 excluídos. O controle operacional registrou 714 textos integrais efetivamente recuperados; nos demais casos, a decisão somente foi encerrada quando documentação primária ou indexada permitia verificar de forma suficiente os critérios. Nenhuma decisão de elegibilidade permaneceu pendente.⁸

5

A seleção das leituras ocorreu em etapas sucessivas, com leitura seletiva na triagem, leitura crítica na elegibilidade e leitura analítica na extração e síntese. Foram utilizados como instrumentos de organização a planilha-mestre da revisão, a matriz de extração e os checklists JBI correspondentes aos diferentes delineamentos.^{9 10}

A extração registrou características da amostra, delineamento, tipo de exposição, desfechos, mecanismos, principais achados e limitações. Dos 417 estudos incluídos, 415 apresentaram documentação metodológica suficiente para avaliação JBI e compuseram a síntese temática principal; dois permaneceram incluídos sem avaliação crítica. Devido à heterogeneidade de exposições, instrumentos e desenhos, optou-se por síntese narrativa

⁸ PMID (PubMed Identifier): identificador exclusivo atribuído a registros no PubMed. DOI (Digital Object Identifier): identificador digital permanente atribuído a publicações científicas.

⁹ A organização, a consolidação e os cálculos dos achados foram realizados com auxílio do Microsoft Excel e de rotinas em Python (pandas e openpyxl). Utilizou-se também o ChatGPT, da OpenAI, modelo GPT-5.6 Sol, como ferramenta de apoio à organização metodológica, conferência de dados, padronização textual e síntese das informações, permanecendo as decisões metodológicas e interpretativas sob responsabilidade da pesquisadora.

¹⁰ JBI: Joanna Briggs Institute, instituição internacional dedicada à síntese e avaliação de evidências em saúde e responsável pelos instrumentos de avaliação crítica utilizados nesta revisão.

estruturada por eixos temáticos, preservando resultados nulos, bidirecionais e potencialmente protetivos.

DESENVOLVIMENTO

Panorama dos achados

O corpus final reuniu 417 estudos incluídos, dos quais 415 foram avaliados criticamente e organizados em seis eixos. O maior conjunto concentrou depressão, ansiedade e sofrimento psicológico ($n=200$; 48,19%), seguido de imagem corporal, autoestima e aparência ($n=98$; 23,61%). Sono e ritmos associados corresponderam a 38 estudos (9,16%), solidão, pertencimento, suporte e conexão social a 34 (8,19%), bem-estar e funcionamento psicossocial a 30 (7,23%) e mecanismos sociocognitivos e autorregulação a 15 (3,61%).

Em termos gerais, medidas de uso problemático, compulsivo ou difícil de controlar apresentaram associações desfavoráveis mais consistentes do que medidas simples de tempo ou frequência. Comparação social, preocupação com aparência, métricas de aprovação, FoMO, ruminação, experiências negativas com pares e interferência no sono apareceram repetidamente como mecanismos relevantes. Ao mesmo tempo, resultados longitudinais, experimentais e intensivos revelaram efeitos pequenos, nulos, bidirecionais ou dependentes da pessoa e do contexto, enquanto estudos qualitativos e observacionais também registraram conexão, apoio, pertencimento e redução de estresse em determinados usos.

Tabela 1 - Distribuição temática dos estudos avaliados criticamente ($n = 415$)

Eixo temático	n	%
Depressão, ansiedade e sofrimento psicológico	200	48,19
Imagem corporal, autoestima e aparência	98	23,61
Sono e ritmos associados	38	9,16
Solidão, pertencimento, suporte e conexão social	34	8,19
Bem-estar e funcionamento psicossocial	30	7,23
Mecanismos sociocognitivos e autorregulação	15	3,61
Total	415	100,00

Uso problemático, sintomas internalizantes e direção das associações

O eixo de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico concentrou quase metade da síntese. A convergência mais clara não ocorreu para tempo total de uso, mas para padrões problemáticos. Berges et al. (2026) distinguiram intensidade e uso problemático em coorte adolescente e observaram relações fracas ou nulas para tempo, enquanto o uso problemático se associou de modo mais consistente a problemas internalizantes. Mougharbel et al. (2023) encontraram maior sofrimento psicológico entre adolescentes com uso pesado, ainda que o delineamento transversal impeça definir temporalidade.

Estudos prospectivos sustentam alguma associação, mas com efeitos modestos. Li et al. (2022) observaram pequeno aumento no risco de depressão incidente associado à intensidade de uso em adolescentes chineses. Curle et al. (2026) relacionaram aumento do tempo de redes ao longo de um ano a mais depressão e ansiedade e menor flourishing. Em contraste, Steinsbekk, Nesi e Wichstrøm (2023), acompanhando adolescentes em quatro ondas, não encontraram evidência consistente de que mudanças em comportamentos como postar, curtir ou comentar produzissem alterações posteriores de ansiedade ou depressão. Liu et al. (2026) encontraram direção mais clara de problemas de saúde mental para uso problemático subsequente do que o caminho inverso.

Esses resultados apoiam um modelo de retroalimentação: vulnerabilidades prévias podem alterar o uso, enquanto experiências digitais problemáticas podem intensificar sofrimento em parte dos adolescentes. Assim, a presença de associação não justifica atribuir às redes sociais causalidade universal ou linear.

Aparência, comparação social e validação

Imagem corporal e autoestima formaram o segundo maior eixo e mostraram de forma particularmente nítida que o tipo de engajamento importa mais que a presença nas plataformas. Markey e Daniels (2022) não encontraram diferenças globais relevantes entre usuárias e não usuárias, mas observaram piores resultados entre aquelas com maior engajamento focado em aparência. Jarman et al. (2021) e Scully, Swords e Nixon (2023) relacionaram atividade de aparência, internalização de ideais e comparação social à insatisfação corporal.

Métricas de aprovação também podem adquirir significado emocional. Fatt e Fardouly (2023) mostraram relações entre likes, comentários, seguidores e preocupações corporais. Em estudo longitudinal, Maes e Vandenbosch (2022) não encontraram um caminho consistente de maior uso de Instagram ou TikTok para piora posterior de indicadores corporais; um dos caminhos ocorreu no sentido inverso, reforçando a possibilidade de seleção ativa de conteúdo por adolescentes já vulneráveis.

Portanto, intervenções centradas apenas no tempo de uso tendem a perder mecanismos mais específicos, como comparação ascendente, autopresentação, internalização de ideais e dependência de validação.

Conexão social, sono e possíveis benefícios

A relação entre redes e conexão social foi ambivalente. Çiftci, Yıldız e Çiftci (2023) associaram uso problemático, ostracismo e solidão, mas Liu, Zhang e Han (2023) observaram que autorrevelação positiva e feedback responsivo se relacionavam a melhor qualidade de amizade. Estudos qualitativos relataram simultaneamente pressão, estresse e comparação, mas também apoio, pertencimento, informação e manutenção de vínculos (Hjetland et al., 2021; O'Reilly et al., 2023). Entre adolescentes transgênero, as redes também foram descritas como fonte de validação e apoio, embora coexistissem riscos de assédio e exclusão (Selkie et al., 2020).

8

O sono constituiu um mecanismo recorrente. Khan et al. (2024) encontraram relações mais fortes entre sono ruim e uso intenso ou problemático, enquanto van den Eijnden et al. (2021) apontaram efeito protetivo de regras parentais sobre uso noturno. Entretanto, Sennock et al. (2024), em experimento de laboratório com uso de redes antes de dormir, não observaram prejuízo significativo na condição social-media, lembrando que achados observacionais não devem ser automaticamente interpretados como efeito causal direto.

Esses resultados reforçam que as mesmas plataformas podem operar como risco ou recurso conforme o padrão de uso, o momento, a função social e o contexto do adolescente.

Autorregulação, implicações e limites da evidência

O conjunto dos estudos aponta FoMO, comparação social, ruminação, autoeficácia emocional, alfabetização midiática e autorregulação como mecanismos que ajudam a explicar diferenças entre adolescentes. Schreurs, Meier e Vandenbosch (2023) mostraram que

letramento em redes modifica efeitos de exposição a conteúdos positivos e comparação; Fang et al. (2026) encontraram relação longitudinal entre uso problemático e FoMO em parte do seguimento; Calandri, Graziano e Rollé (2021) observaram papel moderador da autoeficácia emocional e do gênero.

Para famílias, escolas e profissionais, os achados favorecem uma abordagem centrada em qualidade e função do uso: capacidade de interromper voluntariamente a atividade, uso noturno, dependência de métricas, comparação, conteúdo acessado, vínculos construídos e presença de prejuízo funcional. Restrições quantitativas podem ser úteis em situações específicas, mas não substituem educação digital, proteção do sono, fortalecimento de apoio social e desenvolvimento de autorregulação.

A interpretação deve considerar limitações importantes. Há grande presença de estudos transversais, medidas autorreferidas e definições não equivalentes de uso intenso, excessivo, problemático e adição. Mesmo estudos longitudinais apresentam perdas, confundimento residual e diferenças entre plataformas e contextos culturais. A revisão também se limitou a três bases efetivamente incorporadas ao corpus, idiomas português, inglês e espanhol e publicações de 2020 a 2026; PsycINFO não pôde ser exportada integralmente, e Scopus e Web of Science não foram incorporadas. A heterogeneidade dos desenhos e medidas tornou inadequada uma estimativa quantitativa global.

Apesar dessas limitações, a síntese é consistente em rejeitar tanto a minimização dos riscos quanto a demonização das redes. Uso problemático, comparação, pressão estética, validação, dificuldade de desconexão e interferência no sono merecem atenção, mas coexistem com conexão, suporte e resultados neutros ou bidirecionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação entre redes sociais e vulnerabilidade emocional na adolescência é complexa, heterogênea e dependente do contexto. O simples tempo de uso não se mostrou suficiente para explicar os desfechos; associações desfavoráveis foram mais consistentes diante de uso problemático, comparação social intensa, dependência de validação, preocupação com aparência, FoMO, experiências negativas entre pares e interferência no sono.

Os resultados também mostram que vulnerabilidades psicológicas podem anteceder mudanças no comportamento digital e que determinados usos favorecem apoio, pertencimento

e comunicação. Portanto, redes sociais não constituem fator universal de risco ou proteção. A avaliação deve considerar como, por que, com quem e em quais condições o adolescente utiliza esses ambientes.

Para promoção da saúde mental, famílias, escolas e profissionais tendem a obter maior benefício ao combinar educação digital, pensamento crítico, proteção do sono, manejo de comparação e FoMO, reconhecimento de uso problemático e fortalecimento de autorregulação e suporte social, em vez de adotar somente limites genéricos de tempo.

REFERÊNCIAS

AHMED, O. et al. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. **Journal of Affective Disorders**, v. 367, p. 701-712, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193.

AROMATARIS, E. et al. (ed.). **JBİ manual for evidence synthesis**. Adelaide: JBI, 2024. DOI: 10.46658/JBİMES-24-01.

BERGES, L. M. et al. Behind the screen: social media use and internalizing problems in adolescents. **Journal of Affective Disorders**, v. 414, 122341, 2026. DOI: 10.1016/j.jad.2026.122341.

CALANDRI, E.; GRAZIANO, F.; ROLLÉ, L. Social media, depressive symptoms and well-being in early adolescence: the moderating role of emotional self-efficacy and gender. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 660740, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.660740.

CHARMARAMAN, L. et al. Early adolescent social media-related body dissatisfaction: associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 42, n. 5, p. 401-407, 2021. DOI: 10.1097/DBP.0000000000000911.

ÇİFTÇİ, N.; YILDIZ, M.; ÇİFTÇİ, K. The mediating role of social ostracism in the effect of social media addiction on loneliness in adolescents. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 73, p. 177-183, 2023. DOI: 10.1016/j.pedn.2023.09.005.

CURLE, M. et al. The cross-sectional and longitudinal associations between social media and mental health among a large sample of adolescents, inclusive of transgender/gender-diverse adolescents. **Journal of Adolescence**, v. 98, n. 4, p. 1396-1408, 2026. DOI: 10.1002/jad.70151.

FANG, X. et al. Exploring fear of missing out and problematic social media use among Generation Alpha: a random intercept cross-lagged panel model and cross-lagged panel network analysis. **Addictive Behaviors**, v. 172, 108489, 2026. DOI: 10.1016/j.addbeh.2025.108489.

FATT, S. J.; FARDOULY, J. Digital social evaluation: relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns. **Body Image**, v. 47, 101621, 2023. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.101621.

HJETLAND, G. J. et al. How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. **BMC Psychology**, v. 9, n. 1, 78, 2021. DOI: 10.1186/s40359-021-00582-x.

JARMAN, H. K. et al. Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: a mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. **Body Image**, v. 36, p. 139-148, 2021. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.11.005.

KHAN, A. et al. Intense and problematic social media use and sleep difficulties of adolescents in 40 countries. **Journal of Adolescence**, v. 96, n. 5, p. 1116-1125, 2024. DOI: 10.1002/jad.12321.

LI, J.-B. et al. Associations of intensity and emotional connection related to online social networking use on the risk of incident depression among Chinese adolescents: a prospective cohort study. **Journal of Affective Disorders**, v. 308, p. 116-122, 2022. DOI: 10.1016/j.jad.2022.04.029.

LIU, G. et al. The associations between social media intensity, problematic social media use, and adolescents' mental health: a cross-lagged panel network analysis. **Addictive Behaviors**, v. 172, 108524, 2026. DOI: 10.1016/j.addbeh.2025.108524.

LIU, L.; ZHANG, T.; HAN, L. Positive self-disclosure on social network sites and adolescents' friendship quality: the mediating role of positive feedback and the moderating role of social anxiety. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, 3444, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20043444.

MAES, C.; VANDENBOSCH, L. Adolescent girls' Instagram and TikTok use: examining relations with body image-related constructs over time using random intercept cross-lagged panel models. **Body Image**, v. 41, p. 453-459, 2022. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.04.015.

MARKEY, C. H.; DANIELS, E. A. An examination of preadolescent girls' social media use and body image: type of engagement may matter most. **Body Image**, v. 42, p. 145-149, 2022. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.05.005.

MOUGHARBEL, F. et al. Heavy social media use and psychological distress among adolescents: the moderating role of sex, age, and parental support. **Frontiers in Public Health**, v. 11, 1190390, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1190390.

O'REILLY, M. et al. Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 28, n. 2, p. 668-682, 2023. DOI: 10.1177/13591045221106573.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

RETHLEFSEN, M. L. et al. PRISMA-S: an extension to the PRISMA Statement for reporting literature searches in systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 10, art. 39, 2021. DOI: 10.1186/s13643-020-01542-z.

SCHREURS, L.; MEIER, A.; VANDENBOSCH, L. Exposure to the positivity bias and adolescents' differential longitudinal links with social comparison, inspiration and envy depending on social media literacy. **Current Psychology**, v. 42, n. 32, p. 28221-28241, 2023. DOI: 10.1007/s12144-022-03893-3.

SCULLY, M.; SWORDS, L.; NIXON, E. Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. **Irish Journal of Psychological Medicine**, v. 40, n. 1, p. 31-42, 2023. DOI: 10.1017/ipm.2020.93.

SELKIE, E. et al. Transgender adolescents' uses of social media for social support. **Journal of Adolescent Health**, v. 66, n. 3, p. 275-280, 2020. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2019.08.011.

SENNOCK, S. et al. Investigation of the influence of 45-minute pre-sleep social media use on sleep quality and memory consolidation in adolescents. **Sleep Medicine**, v. 124, p. 299-307, 2024. DOI: 10.1016/j.sleep.2024.09.034.

STEINSBEKK, S.; NESI, J.; WICHSTRØM, L. Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression: a four-wave cohort study from age 10-16 years. **Computers in Human Behavior**, v. 147, 107859, 2023. DOI: 10.1016/j.chb.2023.107859.

VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. **Current Opinion in Psychology**, v. 44, p. 58-68, 2022. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

VAN DEN EIJNDEN, R. J. J. M. et al. Social media use and adolescents' sleep: a longitudinal study on the protective role of parental rules regarding Internet use before sleep. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 3, 1346, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18031346.

VIEIRA, Y. P. et al. Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, e2020420, 2022. DOI: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020420IN.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent health**. Geneva: WHO, [s. d.]. Acesso em: 15 set. 2026.

APÊNDICE A - ESTRATÉGIAS DE BUSCA BIBLIOGRÁFICA

Este apêndice reproduz as estratégias de busca registradas na planilha-mestre da revisão, em consonância com os princípios do PRISMA-S. As estratégias foram estruturadas em quatro blocos: P (população: adolescentes), E (exposição: redes sociais digitais), O (desfechos de saúde mental) e M (mecanismos/moderadores). A Busca A correspondeu a $P \cap E \cap O$ e a Busca B a $P \cap E \cap M$. As strings abaixo são apresentadas conforme executadas ou registradas nas respectivas interfaces, com a indicação do status de cada fonte. As bases efetivamente incorporadas ao corpus final foram SciELO, LILACS/BVS e PubMed.

A.1. SciELO

Interface: SciELO Search. **Data de execução das buscas A e B:** 20/08/2026. **Recorte:** 2020-2026.

Busca A - P ∩ E ∩ O. Retorno bruto: 67 registros.

subject:(adolescente OR adolescentes OR adolescência OR adolescencia OR adolescent OR adolescents OR teen OR teens OR teenager OR teenagers OR youth OR "young people") AND subject:("redes sociais" OR "rede social" OR "mídias sociais" OR "midias sociais" OR "mídia social" OR "midia social" OR "redes sociales" OR "red social" OR "social media" OR "social network" OR "social networks" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube) AND subject:("saúde mental" OR "saude mental" OR "salud mental" OR "mental health" OR ansiedad OR anxiety OR ansiedad OR depressão OR depressao OR depression OR depresión OR depresion OR autoestima OR "self-esteem" OR "self esteem" OR solidão OR solidao OR loneliness OR soledad OR "bem-estar psicológico" OR "bem estar psicológico" OR "psychological well-being" OR "psychological wellbeing" OR "bienestar psicológico" OR "imagen corporal" OR "body image" OR "imagen corporal" OR "sofrimento psicológico" OR "sofrimento psicologico" OR "psychological distress" OR "malestar psicológico" OR "malestar psicologico") AND (publication_year:2020 OR publication_year:2021 OR publication_year:2022 OR publication_year:2023 OR publication_year:2024 OR publication_year:2025 OR publication_year:2026)

Busca B - P ∩ E ∩ M. Retorno bruto: 61 registros.

subject:(adolescente OR adolescentes OR adolescência OR adolescencia OR adolescent OR adolescents OR teen OR teens OR teenager OR teenagers OR youth OR "young people") AND subject:("redes sociais" OR "rede social" OR "mídias sociais" OR "midias sociais" OR "mídia social" OR "midia social" OR "redes sociales" OR "red social" OR "social media" OR "social network" OR "social networks" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube) AND subject:("comparação social" OR "comparacao social" OR "comparación social" OR "comparacion social" OR "social comparison" OR FOMO OR "fear of missing out" OR cyberbullying OR ciberbullying OR ciberacoso OR cybervictimization OR "cyber-victimization" OR cibervitimização OR cibervitimizacao OR "validação online" OR "validacao online" OR "online validation" OR "validação social" OR "validacao social" OR "social validation" OR "uso problemático de redes sociais" OR "uso problematico de redes sociais" OR "problematic social media use" OR "uso problemático de redes sociales" OR "uso problematico de redes sociales" OR "uso excessivo de redes sociais" OR "excessive social media use" OR "uso ativo" OR "active use" OR "uso passivo" OR "passive use" OR sono OR sleep OR sueño OR "apoio social" OR "social support" OR "apoyo social" OR "apoio familiar" OR "family support" OR "apoyo familiar" OR "habilidades sociais" OR "social skills" OR "habilidades sociales") AND (publication_year:2020 OR publication_year:2021 OR publication_year:2022 OR publication_year:2023 OR publication_year:2024 OR publication_year:2025 OR publication_year:2026)

13

Síntese da recuperação: $A \cap B = 61$; $A \cup B = 67$; após deduplicação bibliográfica interna, **60 publicações únicas.**

A.2. LILACS/BVS

Interface: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), base LILACS. **Data:** 20/08/2026. **Recorte:** 2020-2026.

Busca A - P ∩ E ∩ O. Retorno bruto: 178 registros.

(mh:"Adolescente" OR tw:(adolescente OR adolescentes OR adolescência OR adolescencia OR adolescent OR adolescents OR teen OR teens OR teenager OR teenagers OR youth OR "young people")) AND (mh:"Mídias Sociais" OR tw:("redes sociais" OR "rede social" OR "mídias sociais" OR "midias sociais" OR "mídia social" OR "midia social" OR "redes sociales" OR "red social" OR "social media" OR "social network" OR "social networks" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube)) AND (mh:"Saúde Mental" OR tw:("saúde mental" OR "saude mental" OR "salud mental" OR "mental health" OR ansiedad OR anxiety OR ansiedad OR depressão OR depressao OR depression OR depresión OR depresion OR autoestima OR "self-esteem" OR "self esteem" OR solidão OR solidao OR loneliness OR soledad OR "bem-estar psicológico" OR "bem estar psicológico" OR "psychological well-being" OR "psychological wellbeing" OR "bienestar psicológico" OR "imagen corporal" OR "body image" OR "imagen corporal" OR "sofrimento psicológico" OR "sofrimento psicologico" OR "psychological distress" OR "malestar psicológico" OR "malestar psicologico")) AND (da:2020* OR da:2021* OR da:2022* OR da:2023* OR da:2024* OR da:2025* OR da:2026*)

Busca B - P ∩ E ∩ M. Retorno bruto: 235 registros.

(mh:"Adolescente" OR tw:(adolescente OR adolescentes OR adolescência OR adolescencia OR adolescent OR adolescents OR teen OR teens OR teenager OR teenagers OR youth OR "young people")) AND (mh:"Mídias Sociais" OR tw:(("redes sociais" OR "rede social" OR "mídias sociais" OR "midias sociais" OR "mídia social" OR "media social" OR "redes sociales" OR "red social" OR "social media" OR "social network" OR "social networks" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube)) AND (mh:"Cyberbullying" OR tw:(("comparação social" OR "comparacao social" OR "comparación social" OR "comparacion social" OR "social comparison" OR FOMO OR "fear of missing out" OR cyberbullying OR ciberbullying OR ciberacoso OR cybervictimization OR "cyber-victimization" OR cibervitimização OR cibervitimizacao OR "validação online" OR "validacao online" OR "online validation" OR "validação social" OR "validacao social" OR "social validation" OR "uso problemático de redes sociais" OR "uso problematico de redes sociais" OR "problematic social media use" OR "uso problemático de redes sociales" OR "uso problematico de redes sociales" OR "uso excessivo de redes sociais" OR "excessive social media use" OR "uso ativo" OR "active use" OR "uso passivo" OR "passive use" OR sono OR sleep OR sueño OR "apoio social" OR "social support" OR "apoyo social" OR "apoio familiar" OR "family support" OR "apoyo familiar" OR "habilidades sociais" OR "social skills" OR "habilidades sociales")) AND (da:2020* OR da:2021* OR da:2022* OR da:2023* OR da:2024* OR da:2025* OR da:2026*))

Síntese da recuperação: a tela da BVS indicou $A \cap B = 83$; a comparação dos arquivos RIS identificou 84 IDs LILACS comuns. Foi adotada a evidência dos arquivos exportados: $A \cup B = 329$ IDs, com 2 duplicatas bibliográficas adicionais, resultando em 327 publicações únicas; io já estavam na SciELO, de modo que a contribuição líquida da LILACS foi de 317 registros.

A.3. PubMed

Interface: PubMed/NCBI. **Busca A - P ∩ E ∩ O. Data:** 20/08/2026. **Período:** 01/01/2020 a 20/08/2026. **Retorno bruto:** 4.462 registros.

("Adolescent"[Mesh] OR adolescen*[tiab] OR preadolesc*[tiab] OR teen*[tiab] OR teenager*[tiab] OR youth[tiab] OR youths[tiab] OR "young people"[tiab] OR "young person"[tiab]) AND ("Social Media"[Mesh] OR "social media"[tiab] OR "social network*[tiab] OR "social networking"[tiab] OR "social networking site*[tiab] OR Instagram[tiab] OR TikTok[tiab] OR Facebook[tiab] OR Snapchat[tiab] OR YouTube[tiab]) AND ("Mental Health"[Mesh] OR "mental health"[tiab] OR "Anxiety"[Mesh] OR anxi*[tiab] OR "Depression"[Mesh] OR depress*[tiab] OR "Self Concept"[Mesh] OR "self-esteem"[tiab] OR "self esteem"[tiab] OR "Body Image"[Mesh] OR "body image"[tiab] OR "Loneliness"[Mesh] OR lonel*[tiab] OR wellbeing[tiab] OR "well-being"[tiab] OR "psychological well-being"[tiab] OR "emotional well-being"[tiab] OR "psychological distress"[tiab] OR stress*[tiab]) AND 2020/01/01:2026/08/20[dp]

14

Busca B - P ∩ E ∩ M. Data: 20/08/2026. **Período:** 01/01/2020 a 20/08/2026. **Retorno bruto:** 2.290 registros.

("Adolescent"[Mesh] OR adolescen*[tiab] OR preadolesc*[tiab] OR teen*[tiab] OR teenager*[tiab] OR youth[tiab] OR youths[tiab] OR "young people"[tiab] OR "young person"[tiab]) AND ("Social Media"[Mesh] OR "social media"[tiab] OR "social network*[tiab] OR "social networking"[tiab] OR "social networking site*[tiab] OR Instagram[tiab] OR TikTok[tiab] OR Facebook[tiab] OR Snapchat[tiab] OR YouTube[tiab]) AND ("Social Comparison"[Mesh] OR "social comparison"[tiab] OR "appearance comparison"[tiab] OR FOMO[tiab] OR "fear of missing out"[tiab] OR "Cyberbullying"[Mesh] OR cyberbully*[tiab] OR cybervictim*[tiab] OR "online harassment"[tiab] OR "online validation"[tiab] OR "social validation"[tiab] OR "problematic social media use"[tiab] OR "problematic social network*[tiab] OR "social media addiction"[tiab] OR "social media disorder"[tiab] OR "compulsive social media use"[tiab] OR "excessive social media use"[tiab] OR "active social media use"[tiab] OR "passive social media use"[tiab] OR sleep*[tiab] OR "Social Support"[Mesh] OR "social support"[tiab] OR "online social support"[tiab] OR "Family Support"[Mesh] OR "family support"[tiab] OR "social skills"[tiab]) AND 2020/01/01:2026/08/20[dp]

Sobreposição A ∩ B: 1.486 registros; $A \cup B = 5.266$ identificadores PubMed antes da deduplicação bibliográfica interna.

Busca C - sensibilidade etária formal. Data: 12/09/2026. Período mantido em 01/01/2020 a 20/08/2026. **Retorno bruto:** 5.767 registros.

("Child"[Mesh] OR "Young Adult"[Mesh] OR child*[tiab] OR preteen*[tiab] OR pre-teen*[tiab] OR "10 year old"[tiab] OR "10-year-old"[tiab] OR "10 years old"[tiab] OR "11 year old"[tiab] OR "11-year-old"[tiab] OR "11 years old"[tiab] OR "12 year old"[tiab] OR "12-year-old"[tiab] OR "12 years old"[tiab] OR "19 year old"[tiab] OR "19-year-old"[tiab] OR "19 years old"[tiab] OR "young adult"[tiab] OR "young adults"[tiab]) AND ("Social Media"[Mesh] OR "social media"[tiab] OR "social network*[tiab] OR "social networking"[tiab] OR "social networking site*[tiab] OR Instagram[tiab] OR TikTok[tiab] OR Facebook[tiab] OR Snapchat[tiab] OR YouTube[tiab]) AND (("Mental Health"[Mesh] OR "mental health"[tiab] OR "Anxiety"[Mesh] OR "anxi*[tiab] OR "Depression"[Mesh] OR "depress*[tiab] OR "Self Concept"[Mesh] OR "self-esteem"[tiab] OR "self esteem"[tiab] OR "Body Image"[Mesh] OR "body image"[tiab] OR "Loneliness"[Mesh] OR "lonel*[tiab] OR "wellbeing"[tiab] OR "well-being"[tiab] OR "psychological well-being"[tiab] OR "emotional well-being"[tiab] OR "psychological distress"[tiab] OR "stress*[tiab] OR ("social comparison"[tiab] OR "appearance comparison"[tiab] OR FOMO[tiab] OR "fear of missing out"[tiab] OR "Cyberbullying"[Mesh] OR "cyberbully*[tiab] OR "cybervictim*[tiab] OR "online harassment"[tiab] OR "online validation"[tiab] OR "social validation"[tiab] OR "problematic social media use"[tiab] OR "problematic social network*[tiab] OR "social media addiction"[tiab] OR "social media disorder"[tiab] OR "compulsive social media use"[tiab] OR "excessive social media use"[tiab] OR "active social media use"[tiab] OR "passive social media use"[tiab] OR "sleep*[tiab] OR "social support"[tiab] OR "online social support"[tiab] OR "family support"[tiab] OR "social skills"[tiab])) AND 2020/01/01:2026/08/20[dp]

Resultado da Busca C: $C \cap (A \cup B) = 3.285$; C exclusivo = 2.482; $A \cup B \cup C = 7.748$ PMIDs. Após 2 duplicatas bibliográficas internas, **permaneceram 7.746 publicações PubMed únicas antes da atualização temporal.**

Busca U - atualização temporal pós-buscas A/B/C. Data: 12/09/2026. **Intervalo:** 21/08/2026 a 12/09/2026. **Retorno bruto:** 132 registros.

População ampliada (Adolescent/Child/Young Adult + termos livres) AND redes sociais AND (desfechos de saúde mental OR mecanismos/moderadores) AND 2026/08/21:2026/09/12[dp]

15

Resultado da atualização U: 89 registros já estavam em $A \cup B \cup C$ e 43 publicações novas foram incorporadas. O registro operacional apontou 7.789 publicações PubMed após a atualização; a reauditoria final de deduplicação identificou 7.787 publicações únicas no PubMed, das quais 32 duplicavam registros de SciELO/LILACS, **resultando em contribuição líquida final de 7.755 publicações.**

A.4. Estratégias registradas, mas não incorporadas ao corpus final

APA PsycINFO / APA PsycNet: as buscas A e B foram executadas em 20/08/2026, porém a exportação integral ficou bloqueada por restrição de acesso. Por isso, seus registros não foram deduplicados nem incorporados ao corpus de triagem.

Busca A - contagem confirmada: 3.921 registros.

Linha 1: adolescent* OR preadolescent* OR teen* OR teenager* OR youth OR youths OR "young people" OR "young person" | E | Linha 2: "social media" OR "social network*" OR "social networking" OR "social networking site*" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube | E | Linha 3: "mental health" OR "anxi*" OR "depress*" OR "self esteem" OR "self-esteem" OR "body image" OR "lonel*" OR "wellbeing" OR "well-being" OR "psychological well-being" OR "emotional well-being" OR "psychological distress" OR "stress*" | Data: 2020-2026 | Campos: Qualquer Área

Busca B - contagem confirmada: 1.940 registros; $A \cap B = 1.315$; $A \cup B = 4.546$.

Linha 1: adolescen* OR preadolescenc* OR teen* OR teenager* OR youth OR youths OR "young people" OR "young person" | E | Linha 2: "social media" OR "social network*" OR "social networking" OR "social networking site*" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube | E | Linha 3: "social comparison" OR "appearance comparison" OR FOMO OR "fear of missing out" OR cyberbully* OR cybervictim* OR "online harassment" OR "online validation" OR "social validation" OR "problematic social media use" OR "problematic social network*" OR "social media addiction" OR "social media disorder" OR "compulsive social media use" OR "excessive social media use" OR "active social media use" OR "passive social media use" OR sleep* OR "social support" OR "online social support" OR "family support" OR "social skills" | Data: 2020-2026 | Campos: Qualquer Área

Scopus: as strings A e B foram validadas, mas não houve execução/contagem incorporável por ausência de acesso institucional adequado. Não contribuíram para o fluxo PRISMA final.

A: TITLE-ABS-KEY((adolescenc* OR preadolescenc* OR teen* OR teenager* OR youth OR youths OR "young people" OR "young person") AND ("social media" OR "social network*" OR "social networking" OR "social networking site*" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube) AND ("mental health" OR anxi* OR depress* OR "self esteem" OR "self-esteem" OR "body image" OR lonel* OR wellbeing OR "well-being" OR "psychological well-being" OR "emotional well-being" OR "psychological distress" OR stress*)) AND PUBYEAR > 2019 AND PUBYEAR < 2027

B: TITLE-ABS-KEY((adolescenc* OR preadolescenc* OR teen* OR teenager* OR youth OR youths OR "young people" OR "young person") AND ("social media" OR "social network*" OR "social networking" OR "social networking site*" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube) AND ("social comparison" OR "appearance comparison" OR FOMO OR "fear of missing out" OR cyberbully* OR cybervictim* OR "online harassment" OR "online validation" OR "social validation" OR "problematic social media use" OR "problematic social network*" OR "social media addiction" OR "social media disorder" OR "compulsive social media use" OR "excessive social media use" OR "active social media use" OR "passive social media use" OR sleep* OR "social support" OR "online social support" OR "family support" OR "social skills")) AND PUBYEAR > 2019 AND PUBYEAR < 2027

Web of Science Core Collection: as strings A e B foram validadas, mas não houve execução/contagem incorporável por ausência de acesso institucional à Core Collection. Não contribuíram para o fluxo PRISMA final.

A: TS=((adolescenc* OR preadolescenc* OR teen* OR teenager* OR youth OR youths OR "young people" OR "young person") AND ("social media" OR "social network*" OR "social networking" OR "social networking site*" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube) AND ("mental health" OR anxi* OR depress* OR "self esteem" OR "self-esteem" OR "body image" OR lonel* OR wellbeing OR "well-being" OR "psychological well-being" OR "emotional well-being" OR "psychological distress" OR stress*)) AND DOP=2020-01-01/2026-08-11

B: TS=((adolescenc* OR preadolescenc* OR teen* OR teenager* OR youth OR youths OR "young people" OR "young person") AND ("social media" OR "social network*" OR "social networking" OR "social networking site*" OR Instagram OR TikTok OR Facebook OR Snapchat OR YouTube) AND ("social comparison" OR "appearance comparison" OR FOMO OR "fear of missing out" OR cyberbully* OR cybervictim* OR "online harassment" OR "online validation" OR "social validation" OR "problematic social media use" OR "problematic social network*" OR "social media addiction" OR "social media disorder" OR "compulsive social media use" OR "excessive social media use" OR "active social media use" OR "passive social media use" OR sleep* OR "social support" OR "online social support" OR "family support" OR "social skills")) AND DOP=2020-01-01/2026-08-11

Nota metodológica. O corpus final de triagem foi constituído exclusivamente pelas publicações de SciELO, LILACS/BVS e PubMed efetivamente exportadas, deduplicadas e auditadas. A APA PsycINFO teve contagens documentadas, mas seus registros não foram exportados integralmente; Scopus e Web of Science não foram incorporadas. Essa distinção foi preservada para evitar inflar artificialmente o número de registros identificados no PRISMA.