

ASSOCIAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS MENTAIS E USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

ASSOCIATION BETWEEN MENTAL DISORDER AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

ASOCIACIÓN ENTRE TRANSTORNOS MENTALES Y USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Lais Lopes Melo Kummer Tonet¹
Maria Cláudia Freire Bezerra²

RESUMO: Esse artigo teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, a associação entre o uso problemático de redes sociais e transtornos mentais em adolescentes. Métodos: Foram realizadas buscas nas bases PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science e LILACS, incluindo estudos observacionais publicados entre 2010 e 2025. A seleção seguiu as diretrizes PRISMA. Foram incluídos estudos com amostras de adolescentes (10-19 anos) que avaliam o uso problemático de redes sociais e sintomas ou diagnóstico de transtornos mentais. Resultados: Foram incluídos 5 estudos, identificando uma associação significativa entre o uso problemático de redes sociais e maior prevalência ou gravidade de sintomas mentais em adolescentes, com variações por sexo, tipo de rede e região geográfica. Conclusão: Apesar da carência de consolidação científica, a compreensão dessa associação pode auxiliar na formulação de estratégias de prevenção e intervenções em saúde mental voltadas à juventude digital.

1

Palavras-chave: Adolescente. Redes Sociais. Saúde Mental.

ABSTRACT: This article aimed to investigate, through a systematic literature review, the association between problematic social media use and mental disorders in adolescents. Methods: Searches were conducted in the PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, and LILACS databases, including observational studies published between 2010 and 2025. Selection followed PRISMA guidelines. Studies involving adolescent samples (aged 10-19) that assessed problematic social media use and symptoms or diagnoses of mental disorders were included. Results: Five studies were included, identifying a significant association between problematic social media use and a higher prevalence or severity of mental health symptoms in adolescents, with variations observed regarding sex, type of social media platform, and geographic region. Conclusion: Despite the lack of scientific consensus, understanding this association can aid in formulating prevention strategies and mental health interventions aimed at digital-age youth.

Keywords: Adolescent. Social Media. Mental Health.

¹ Autora, Discente do curso de Medicina do Centro Universitário CESMAC.

² Orientadora, Formada em Medicina pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), Residência médica em psiquiatria pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Docente Titular do curso de Medicina do Centro Universitário CESMAC.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo investigar, mediante una revisión sistemática de la literatura, la asociación entre el uso problemático de las redes sociales y los trastornos mentales en adolescentes. Métodos: Se realizaron búsquedas en las bases de datos PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science y LILACS, incluyendo estudios observacionales publicados entre 2010 y 2025. La selección siguió las directrices PRISMA. Se incluyeron estudios con muestras de adolescentes (10–19 años) que evaluaban el uso problemático de las redes sociales y síntomas o diagnósticos de trastornos mentales. Resultados: Se incluyeron 5 estudios, identificándose una asociación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y una mayor prevalencia o gravedad de síntomas mentales en adolescentes, con variaciones según el sexo, el tipo de red y la región geográfica. Conclusión: A pesar de la falta de consolidación científica, la comprensión de esta asociación puede contribuir a la formulación de estrategias de prevención e intervenciones de salud mental dirigidas a la juventud digital.

Palabras clave: Adolescente. Redes sociales. Salud mental.

INTRODUÇÃO

Nas últimas duas décadas, o avanço tecnológico e a popularização das redes sociais transformaram profundamente a forma como adolescentes interagem, constroem identidade e lidam com experiências emocionais. Embora essas plataformas ofereçam benefícios, como acesso à informação, socialização e expressão individual, há uma crescente preocupação da comunidade científica quanto ao uso problemático das redes sociais e seus possíveis impactos sobre a saúde mental dos jovens.

Adolescentes constituem uma população particularmente vulnerável, tanto pelo estágio de desenvolvimento neuropsicológico quanto pelas características próprias da adolescência, como a busca por aceitação social, exposição a comparações sociais intensas e maior impulsividade. Atualmente sabe-se que o uso excessivo e desregulado das redes sociais na adolescência pode interferir em alterações em regiões do cérebro, incluindo o córtex pré-frontal e o sistema límbico, que desempenham um papel fundamental na regulação do comportamento, das emoções, das funções cognitivas de ordem superior e dos processos de risco³. Além disso, interferir em funções comportamentais, visto que na adolescência, a busca por gratificação imediata e a curiosidade por novas experiências se combinam com uma sensação de invulnerabilidade, de modo que os adolescentes ficam mais expostos a comportamentos de risco⁴.

O uso problemático das redes sociais, também conhecido como "uso disfuncional" ou "uso compulsivo", é caracterizado por um padrão persistente e excessivo de envolvimento com essas plataformas, a ponto de causar prejuízos significativos no funcionamento social, acadêmico e emocional do indivíduo. A avaliação do bem-estar dos adolescentes em contexto

escolar revela-se de grande importância, pelo impacto que tem na saúde global e no desenvolvimento saudável, integral e mentalmente equilibrado⁵. Esse padrão tem despertado crescente interesse da psiquiatria, especialmente quanto ao seu papel como fator de risco ou mantenedor de transtornos mentais em adolescentes.

Diante da magnitude do fenômeno e da urgência de compreender suas implicações clínicas, torna-se necessário sintetizar criticamente as evidências disponíveis sobre a associação entre transtornos mentais e o uso problemático de redes sociais em adolescentes. Este trabalho apresenta uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de identificar, analisar e discutir os principais achados científicos sobre essa associação, contribuindo para a compreensão dos mecanismos envolvidos e o reconhecimento precoce de comportamentos de risco.

OBJETIVO

Analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, as evidências científicas disponíveis sobre a associação entre o uso problemático de redes sociais e a presença de transtornos mentais em adolescentes, visando compreender as inter-relações envolvidas, identificar fatores de risco e oferecer subsídios para a atuação clínica e preventiva no contexto da saúde mental infantojuvenil.

3

MÉTODO

Essa revisão sistemática da literatura, foi desenvolvida buscando identificar as características de seu estado atual, com o propósito de chegar a uma compreensão geral, na qual as evidências de estudos primários sobre um tema específico foram analisadas e interpretadas, com base em critérios de inclusão e exclusão predefinidos, para atingir o objetivo proposto de forma rigorosa, imparcial e replicável.

Critérios foram estabelecidos para limitar a seleção da literatura científica e garantir a relevância dos estudos encontrados. Assim, com base na estratégia PICO, aspectos como a população (adolescentes de 10 a 20 anos), intervenção (uso problemático das redes sociais), o comparador (adolescentes com uso não problemático das redes sociais) e o desfecho (transtornos mentais diagnosticados ou sintomas mentais significantes) do estudo foram levados em consideração para aplicar os critérios de inclusão e exclusão.

Dessa forma, foram utilizados os padrões do modelo PRISMA quanto ao protocolo, processo de busca, seleção e síntese dos resultados. Cujo foram selecionados artigos científicos

que correspondessem ao tema de uso problemático das redes sociais e sua correlação com transtornos mentais em adolescentes, publicados nas bases PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science e LILACS. Foram estabelecidos termos de busca que combinavam palavras-chave, em inglês, como "social media" AND "teenagers", "teenagers" AND "mental health". Artigos publicados em inglês, português ou espanhol, incluindo estudos observacionais publicados entre 2010 e 2025, que correspondiam a participantes pertencentes ao ensino médio ou superior, cujas idades variaram entre 10 e 20 anos, excluindo-se aqueles que abrangeram uma faixa etária mais avançada ou crianças fora da faixa etária, excluindo também artigos de opinião, revisões narrativas, editoriais, e estudos sem avaliação válida de uso de redes sociais ou transtornos mentais. Durante a filtragem, foi considerada a relevância das fontes primárias quanto à presença de descritores dentro dos elementos de indexação, como título, resumo e assunto. Na segunda etapa, foi realizada uma revisão completa dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. As principais informações de cada um deles foram então resumidas em uma tabela, de acordo com os objetivos traçados, para análise descritiva e interpretativa dos achados. (Tabela 1)

Tabela 1: seleção de artigos e dados utilizados no estudo.

Autor, ano de publicação, país de origem	Tipo de estudo	Amostra e características dos participantes	Objetivo principal	Associação relacionada
Maísa Gelain Marin, 2024, Brasil	Transversal	48 adolescentes de 15 a 18 anos, de escolas públicas e privadas de ambos os sexos.	Buscar as correlações entre IA e diferentes variáveis, como depressão, ansiedade, estresse, impulsividade, TDAH e atenção em adolescentes; presença de diferenças de gênero em relação ao vício em internet; e examinar se o grupo viciado apresenta mais sintomas de TDAH, depressão, ansiedade, impulsividade e desatenção do que os não viciados.	Alta prevalência de sintomas depressivos, desatenção, estresse, hiperatividade e ansiedade em adolescentes com AI, com base no percentil 75 da escala IAT-Total.
Patrícia Dias, 2023, Portugal	Análise de dados	20 indivíduos entre 15 e 18 anos que já tivessem vivenciado algum tipo de desconexão digital.	Determinar a frequência de uso da internet entre adolescentes, bem como os aplicativos que eles utilizam.	A percepção de que os adolescentes lutam em suas jornadas de desconexão digital e não recorrem a adultos em busca de ajuda é preocupante.
Dr. Ricardo E. Reolid-Martínez, 2015, Argentina	Transversal	967 alunos de duas escolas de ensino médio de fácil acesso aos pesquisadores e cujo número pudesse facilmente cobrir o tamanho amostral necessário.	Determinar a frequência de uso da internet entre adolescentes, bem como os aplicativos que eles utilizam.	A internet ocupa grande parte do tempo dos adolescentes, especialmente como meio de comunicação, sendo o WhatsApp e as redes sociais os aplicativos mais utilizados. Também há padrões de risco mesmo quando os adolescentes estão cientes dos perigos potenciais.
Ariane Gaiardi Lira, 2017, Brasil	Transversal	212 meninas com idades entre 10 e 18 anos.	Avaliar relações entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino.	A mídia, incluindo as redes sociais, está associada à insatisfação da imagem corporal entre adolescentes do sexo feminino na amostra.
Crístina Teixeira, 2021, Portugal	Transversal descritivo-correlacional e transversal	478 alunos de um agrupamento escolar do Norte de Portugal, com idade compreendida entre 12 e 19 anos, matriculados no ano letivo 2018/2019.	Caracterizar o bem-estar psicológico e a utilização da internet; relacionar o uso problemático da internet com o bem-estar psicológico; o relacionar o bem-estar psicológico com variáveis sociodemográficas, escolares e de utilização da internet.	Os adolescentes com utilização problemática da internet apresentavam menor bem-estar psicológico, justificando estratégias que promovam comportamentos saudáveis e, consequentemente, o bem-estar psicológico.

Fonte: KUMMER, Lais, et al., 2026.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desse estudo corroboram parcialmente com a hipótese de associação entre o uso problemático das redes sociais e o aumento de transtornos mentais em adolescentes, visto que, apesar de todos os estudos chegarem à conclusão de que o uso problemático das redes sociais possui correlação com o aumento de transtornos mentais em adolescentes, é importante ressaltar que o celular é usado pela grande maioria dos adolescentes e é uma ferramenta essencial em suas atividades diárias. Os adolescentes se expressam com e por meio do celular; é um símbolo de identidade para eles que os ajudou a alcançar sua independência comunicativa⁴. Dessa forma, ao serem "desconectados" das redes sociais, os adolescentes costumam se sentir inferiores e excluídos em meio aos outros colegas.

Além disso, a falta de fiscalização parental é um fator fundamental para monitorar o uso problemático das redes sociais, evitando o uso abusivo e dependente, protegendo os adolescentes do desenvolvimento de transtornos mentais como depressão, ansiedade, TDAH, transtorno de imagem e transtornos alimentares.

A análise epidemiológica apresente uma prevalência na população feminina, de um modo geral, os meninos são mais positivos e referem sentimentos felizes em relação à vida e por sua vez as meninas apresentam maior risco de sintomas ansiosos e depressivos e menor autoestima, em resultado da tendência para a internalização de mal-estar psicológicos⁵. Os resultados comparativos entre zona rural e urbana, e entre escolas particulares e públicas, não foram avaliados.

5

CONCLUSÃO

As redes sociais geram impacto negativo na população adolescente se usada de forma problemática, reforçando comportamentos viciosos e dependentes, devendo ser alvo de estudo para os profissionais da área da saúde. Ademais, as abordagens devem ser psicoeducacionais, permitindo aos adolescentes desenvolverem as habilidades digitais e a autorregulação emocional necessárias para fazer uso funcional das redes sociais e possam prevenir comportamentos de risco associados à exposição às tecnologias, como o aumento de transtornos mentais.

REFERÊNCIAS:

1. DIAS, Patrícia; MARTINHO, Leonor; JORGE, Ana. Digital Disconnection and Portuguese Youth: Motivations, Strategies, and Well-Being Outcomes. Comunicação e

Sociedade, Braga , v. 44, e023014, dez. 2023 .

2. LIRA, A. G. et al.. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 3, p. 164-171, jul. 2017.
3. MARIN, M. G.; DE ALMEIDA, R. M. M.. Prevalence of Internet Addiction and Psychological Factors in Adolescents during the COVID-19 Pandemic . *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, p. e257594, 2024.
4. REOLID-MARTINEZ, Ricardo E et al . Frecuencia y características de uso de Internet por adolescentes espanoles: Unestudio transversal. *Arch. argent. pediatr.*, Buenos Aires , v. 114, n. 1, p. 6-13, feb. 2016 .
5. TEIXEIRA, Cristina et al . Bem-estar Psicológico e Utilização Problemática da Internet em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Porto , n. 28, p. 112-121, dez. 2022