

USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E NA AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

**EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE AND ITS IMPACTS ON ADOLESCENTS'
MENTAL HEALTH AND SELF-ESTEEM: A NARRATIVE LITERATURE REVIEW**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 29/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/793152484](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/793152484)

Veida Yasmin Soares Rios¹

Andressa Costenaro de Alencar²

RESUMO

O uso das redes sociais integra as experiências de socialização na adolescência, período marcado pela construção da identidade e da autoestima. Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de revisão narrativa da literatura, as possíveis repercussões do uso excessivo das redes sociais na saúde mental e na autoestima dos adolescentes, considerando fatores psicológicos e psicossociais associados. Trata-se de pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, fundamentada em livros, estudos empíricos, revisões e documentos institucionais. As publicações foram interpretadas em eixos relativos ao uso excessivo e problemático, ansiedade e sintomas depressivos, imagem corporal, autoestima e fatores contextuais. Os estudos examinados indicam associações mais expressivas entre uso problemático e sofrimento psicológico do que entre uso geral e esses desfechos. Pesquisas brasileiras relacionam frequência de acesso às redes e insatisfação corporal, bem como baixa autoestima; contudo, não demonstram uma cadeia causal entre esses fenômenos. Conclui-se que a compreensão das experiências digitais exige considerar a qualidade das interações, a comparação social, a autorregulação e as condições de desenvolvimento, evitando atribuir prejuízos exclusivamente ao tempo de conexão.

Palavras-chave: Adolescência; Autoestima; Redes sociais; Saúde mental; Uso problemático.

ABSTRACT

Social media is part of adolescents' social experiences during a developmental stage marked by identity formation and self-esteem development. This study aims to analyze, through a narrative literature review, the possible implications of excessive social media use for adolescents' mental health and self-esteem, considering

related psychological and psychosocial factors. A qualitative bibliographic approach was adopted, drawing on books, empirical studies, reviews, and institutional documents. Sources were critically interpreted across themes involving excessive and problematic use, anxiety and depressive symptoms, body image, self-esteem, and contextual factors. The examined research indicates stronger associations between problematic social media use and psychological distress than between general use and these outcomes. Brazilian studies report associations between frequent social media access and body dissatisfaction, and between body dissatisfaction and low self-esteem; however, they do not establish a causal pathway connecting these phenomena. Understanding digital experiences therefore requires attention to interaction quality, social comparison, self-regulation, and developmental context rather than focusing solely on time spent online.

Keywords: Adolescence; Mental health; Problematic use; Self-esteem; Social media.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por importantes transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, que influenciam a construção da identidade, da autonomia e das relações interpessoais. Nesse período, a necessidade de pertencimento e aceitação pelos pares assume papel significativo, uma vez que o adolescente passa a atribuir maior importância à maneira como é percebido pelos outros. Essas experiências contribuem para a formação da autoestima e para a construção da percepção de si mesmo (Papalia; Feldman, 2013).

No contexto contemporâneo, as relações sociais passaram a ocorrer também nos ambientes digitais, especialmente por meio das redes sociais, que oferecem possibilidades de comunicação, entretenimento, compartilhamento de experiências e interação entre diferentes grupos. Essas plataformas passaram a integrar o cotidiano dos adolescentes, constituindo espaços de expressão pessoal, construção de vínculos e reconhecimento social. Entretanto, a utilização excessiva desses recursos tem despertado preocupações relacionadas às possíveis repercussões no desenvolvimento psicológico e na saúde mental dessa população (Souza; Cunha, 2019).

No Brasil, a presença das redes sociais na vida dos adolescentes pode ser observada a partir dos dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024, apresentados no Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais. Segundo o documento, 93% das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos eram usuários da internet, enquanto 83% dos usuários dessa faixa etária possuíam perfil em redes sociais. Entre os adolescentes de 15 a 17 anos, essa proporção alcançava 99%, evidenciando a presença expressiva dessas plataformas nas experiências de socialização juvenil (Brasil, 2025).

Embora as redes sociais possibilitem experiências positivas, como o fortalecimento de amizades, o acesso à informação e a identificação com grupos sociais, o uso excessivo pode estar associado a diferentes manifestações de sofrimento psicológico. Lorenzon et al. (2021) discutem que, durante a adolescência, as mudanças relacionadas à identidade e à autoconfiança podem tornar os jovens mais sensíveis à comparação social e à exposição a padrões idealizados. Nesse contexto, a busca por aceitação e

reconhecimento nas redes sociais pode contribuir para sentimentos de insegurança, frustração e insatisfação com a própria imagem.

A autoestima constitui outro aspecto relevante dessa discussão, considerando sua relação com a avaliação que o indivíduo realiza sobre o próprio valor. Durante a adolescência, a percepção de si mesmo encontra-se associada às experiências sociais, às mudanças corporais e à necessidade de aceitação. A exposição a imagens idealizadas pode favorecer comparações entre a realidade vivenciada e aquilo que é observado no ambiente virtual. Em estudo brasileiro, Lira et al. (2017) identificaram relação entre frequência de acesso às redes sociais e insatisfação corporal; por sua vez, Fonseca et al. (2023) identificaram associação entre insatisfação corporal e baixa autoestima em adolescentes, sem investigar especificamente o uso dessas plataformas.

Entretanto, o uso frequente não representa, necessariamente, um comportamento prejudicial. Os achados de Ahmed et al. (2024) indicam associações mais expressivas entre uso problemático e sintomas de sofrimento psicológico do que entre uso geral e esses desfechos. Assim, compreender as repercussões do uso excessivo exige distinguir duração da exposição, dificuldades de autorregulação, conteúdos acessados e características das relações estabelecidas.

A investigação justifica-se pela necessidade de articular as evidências relativas à saúde mental, à imagem corporal e à autoestima com as particularidades do desenvolvimento psicossocial. Diante desse contexto, questiona-se: de que maneira o uso excessivo das redes sociais está associado à saúde mental e à autoestima dos adolescentes, e quais fatores psicossociais podem

contribuir para essas repercussões? O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão narrativa da literatura, as possíveis repercussões do uso excessivo das redes sociais na saúde mental e na autoestima dos adolescentes, considerando os fatores psicológicos e psicossociais associados a esse comportamento.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Adolescência e Desenvolvimento Psicossocial

A adolescência é a fase do desenvolvimento que marca a transição entre a infância e a vida adulta. Período no qual o indivíduo passa por mudanças físicas, cognitivas e psicossociais que influenciam seu crescimento e sua forma de compreender o mundo. São transformações que envolvem também o desenvolvimento das emoções, da identidade e das relações sociais, contribuindo para a construção da personalidade e para a formação da autonomia (Papalia; Feldman, 2013). O principal desafio psicossocial da adolescência, segundo a perspectiva teórica de Erik Erikson, consiste na crise de Identidade versus Confusão de Identidade. Nesse estágio, o adolescente busca responder questões centrais como "quem sou eu" e "qual meu lugar no mundo", necessitando de reafirmação por parte de seus relacionamentos interpessoais. Nesse sentido, os adolescentes ganham e perdem autovalor rapidamente, dependendo de como os outros os estão percebendo, o que revela a vulnerabilidade característica desse período (Papalia; Feldman, 2013). Complementando a teoria eriksoniana, Marcia propôs os estados de identidade a partir dos eixos de crise e compromisso, sendo eles: realização da identidade, momento em que o adolescente explora diferentes possibilidades, reflete sobre seus interesses e capacidades e, depois, assume suas próprias escolhas; execução, onde o

adolescente assume compromissos sem explorar outras alternativas de maneira significativa, geralmente seguindo expectativas de pessoas importantes, como os pais; moratória, que ocorre quando o adolescente está explorando possibilidades, mas ainda não conseguiu tomar uma decisão em relação ao futuro; e difusão de identidade, caracterizada pela ausência de exploração significativa e de compromissos definidos (Papalia; Feldman, 2013). Os quatro estados mostram que os adolescentes podem lidar de maneiras diferentes com a construção da própria identidade. A família, as experiências pessoais e as oportunidades de explorar diferentes caminhos podem influenciar esse processo. A formação da identidade, portanto, não ocorre de forma linear, mas envolve exploração de alternativas e tomada de decisões nos domínios vocacional, ideológico e interpessoal.

Um dos construtos centrais vinculados ao desenvolvimento psicossocial é a autoestima, compreendida como a avaliação positiva do autovalor que é relativamente estável e independente das avaliações dos outros (Fonseca et al., 2023). No entanto, na adolescência, a autoestima ainda se encontra em construção, sendo fortemente influenciada por comparações sociais e pela necessidade de pertencimento. Conforme Lorenzon et al. (2021), a adolescência representa um período de vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, uma vez que a busca incessante por autoaceitação e a comparação com padrões idealizados podem gerar frustração, insegurança e insatisfação quanto à autoimagem. As relações interpessoais assumem papel fundamental nesse processo. Papalia e Feldman (2013) apontam que ocorre uma mudança significativa no uso do tempo e nos relacionamentos, com maior distanciamento dos pais e aproximação dos pares. Os adolescentes e seus pares passam a

exercer influência mútua sobre comportamentos, valores e autoimagem. O grupo social torna-se, assim, fonte primária de suporte, validação e construção de normas. A necessidade de aceitação no grupo é decisiva para o sentimento de pertencimento e para a manutenção da autoestima. Essa influência dos grupos sociais se intensifica no contexto contemporâneo mediado pelas tecnologias digitais. A própria 12ª edição de Papalia e Feldman (2013) já inclui um tópico específico intitulado "Consequências das redes sociais" (p. 443), reconhecendo que a tecnologia afeta a aprendizagem, os relacionamentos familiares e a formação da identidade. O ambiente virtual passa a ser uma extensão do espaço de socialização, onde ocorrem trocas, conflitos e processos de validação social. Nesse cenário, Rich, Tsappis e Kavanaugh (2017) destacam que a revolução digital, com sua rápida proliferação de dispositivos eletrônicos com telas, transformou a forma como crianças e adolescentes interagem. Adolescentes no ensino médio realizam suas tarefas com várias janelas abertas, acompanhando e criando dramas nas redes sociais, o que evidencia a centralidade desses espaços para a sociabilidade juvenil. Essas experiências mostram a importância de investigar como a utilização digital se articula às relações presenciais, sem pressupor que a frequência de uso, por si só, determine prejuízos socioemocionais.

Portanto, compreender as características do desenvolvimento psicossocial na adolescência, envolvendo a construção da identidade, a autoestima, as relações interpessoais e a influência dos grupos sociais, torna-se fundamental para analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais. Trata-se de um período em que o indivíduo é particularmente sensível ao feedback social, o que o torna mais suscetível aos efeitos da comparação social e da busca

por validação externa presentes nas plataformas digitais, aspectos que serão discutidos nos tópicos seguintes.

2.2. Redes Sociais e o Uso Excessivo na Adolescência

As redes sociais passaram a ocupar um espaço significativo na vida dos adolescentes, modificando a maneira como estabelecem relações, compartilham experiências e constroem suas percepções sobre si mesmos e sobre os outros. Essas plataformas oferecem possibilidades de comunicação, entretenimento e pertencimento social, tornando-se parte das experiências cotidianas dessa população. Entretanto, sua utilização excessiva tem despertado preocupações relacionadas às possíveis repercussões no desenvolvimento psicológico e na saúde mental.

Embora as redes sociais possibilitem a manutenção de vínculos, o acesso à informação e a participação em diferentes grupos, a intensidade e a forma de utilização desses espaços precisam ser consideradas. O uso frequente não caracteriza, necessariamente, um comportamento problemático. Quando a utilização interfere nas atividades cotidianas e se acompanha de dificuldades de controle, pode configurar um padrão de uso problemático.

Ahmed et al. (2024) diferenciam o uso geral das redes sociais do uso problemático, caracterizado por dificuldades de autorregulação, comportamentos semelhantes aos observados em padrões aditivos e prejuízos no cotidiano. Os resultados de sua revisão indicaram associações mais expressivas entre uso problemático e sofrimento psicológico quando comparado à utilização geral das plataformas.

Outro aspecto relevante está relacionado ao funcionamento das próprias plataformas digitais. O Guia sobre Usos de Dispositivos

Digitais destaca que recursos como notificações, recomendações personalizadas e rolagem contínua podem estimular a permanência prolongada dos usuários. Esses mecanismos merecem atenção especialmente durante a adolescência, quando experiências de reconhecimento e pertencimento assumem papel significativo (Brasil, 2025).

Nesse contexto, a possibilidade de receber curtidas, comentários e compartilhamentos transforma as interações digitais em espaços de avaliação social. Quando o reconhecimento externo passa a ocupar um lugar central na percepção que o adolescente constrói sobre si mesmo, experiências virtuais negativas podem se associar a insegurança e sentimentos de inadequação. Lorenzon et al. (2021) discutem padrões de beleza, comparação social e cyberbullying entre as experiências relacionadas aos riscos do uso excessivo.

Dessa forma, o uso excessivo não pode ser compreendido apenas pela duração da exposição, mas deve considerar os conteúdos acessados, a qualidade das interações e as necessidades emocionais envolvidas.

2.3. Repercussões Psicológicas do Uso Excessivo: Saúde Mental e Autoestima

As experiências vivenciadas nas relações interpessoais contribuem para a formação da autoestima e para a maneira como o adolescente interpreta a si mesmo. Com a ampliação das interações para os ambientes digitais, as redes sociais passaram a integrar essas experiências, proporcionando novas possibilidades de reconhecimento, comparação e avaliação social.

Ahmed et al. (2024) identificaram associações entre utilização das redes sociais, ansiedade, sintomas depressivos e problemas de sono. Essas associações foram mais expressivas quando considerado o uso problemático, o que reforça a importância de analisar dificuldades de autorregulação e possíveis prejuízos relacionados às plataformas. Contudo, não é possível afirmar que a utilização das redes seja, isoladamente, responsável pelo desenvolvimento de transtornos psicológicos.

A exposição frequente a conteúdos idealizados também merece atenção. Imagens e publicações podem representar estilos de vida e padrões de beleza selecionados, interpretados pelos adolescentes como referências de reconhecimento social. A comparação entre essas representações e a própria realidade pode contribuir para sentimentos de insatisfação e inadequação.

Lira et al. (2017), em pesquisa com 212 adolescentes brasileiras do sexo feminino, identificaram insatisfação corporal em 85,8% das participantes e associação entre frequência de acesso a determinadas redes sociais e percepção negativa da imagem corporal. É necessário diferenciar, porém, imagem corporal de autoestima: a primeira envolve percepções e sentimentos relativos ao próprio corpo; a segunda corresponde à avaliação mais ampla do valor pessoal.

Fonseca et al. (2023), em estudo com 860 adolescentes matriculados em escolas públicas de Salvador, identificaram baixa autoestima em 27,3% e insatisfação corporal em 25,2% dos participantes. A insatisfação corporal apresentou associação significativa com baixa autoestima em ambos os sexos. Esse estudo não mediu diretamente

o uso de redes sociais, mas ajuda a compreender a relação entre percepção corporal e autovalorização.

Maheux et al. (2022), em estudo longitudinal com 163 adolescentes norteamericanos, identificaram que maior preocupação com a aparência nas redes sociais estava associada a sintomas depressivos mais elevados um ano depois, mesmo considerando o tempo de uso e os sintomas iniciais. Os resultados sugerem que as experiências subjetivas com conteúdos digitais podem ser importantes para a compreensão do sofrimento psicológico.

Assim, a relação entre redes sociais, saúde mental e autoestima envolve diferentes dimensões do desenvolvimento adolescente. A comparação social e a preocupação com a avaliação externa podem participar da percepção do corpo e do valor pessoal, mas as associações precisam ser interpretadas à luz das características individuais e das limitações metodológicas dos estudos.

2.4. Sono e Saúde Mental na Adolescência: Repercussões do Uso das Redes Sociais

O sono constitui uma necessidade biológica essencial ao desenvolvimento e ao funcionamento psicológico durante a adolescência. A American Academy of Sleep Medicine recomenda que adolescentes de 13 a 18 anos durmam regularmente de oito a dez horas por noite. A duração adequada do sono está relacionada a melhores condições de atenção, aprendizagem, memória e regulação emocional, enquanto a insuficiência habitual de sono se associa a maior risco de dificuldades comportamentais e sintomas depressivos (Paruthi et al., 2016).

No contexto digital, o horário e a forma de utilização das redes sociais podem interferir na rotina de descanso. A permanência nas plataformas até tarde, as interações emocionalmente estimulantes e a dificuldade para interromper o acesso são fatores que merecem atenção, pois podem adiar o início do sono e comprometer o descanso. Essas possíveis repercussões devem ser examinadas sem reduzir o fenômeno apenas à quantidade total de horas conectadas.

Ahmed et al. (2024), em revisão sistemática com metanálises envolvendo adolescentes e adultos jovens, identificaram associação entre uso problemático das redes sociais e problemas de sono ($r = 0,189$). Em contraste, a relação entre utilização geral e problemas de sono não foi estatisticamente significativa na análise principal. Os resultados reforçam a relevância de distinguir padrões problemáticos de uso de mera frequência ou duração de acesso.

Em revisão de estudos longitudinais, Sullivan et al. (2026) observaram que oito dos doze estudos avaliados relataram pelo menos uma associação desfavorável entre uso das redes sociais e desfechos posteriores de sono, sobretudo em relação ao horário de dormir e à demora para adormecer. A utilização problemática e o acesso próximo ao horário de dormir apareceram entre os aspectos mais frequentemente relacionados a essas dificuldades. Os autores também identificaram resultados divergentes, que impedem atribuir o mesmo efeito a todos os adolescentes.

Diante desses achados, o sono deve ser considerado uma dimensão relevante na análise da saúde mental dos adolescentes. Isso não significa que as alterações do sono expliquem, isoladamente, os sintomas de ansiedade ou depressão, mas evidencia que padrões digitais que interferem no descanso podem coexistir com outras

condições de vulnerabilidade emocional. Portanto, a preservação de uma rotina de sono adequada integra a discussão sobre bem-estar psicológico e uso consciente das redes sociais.

2.5. Fatores Psicossociais e Possibilidades de Proteção

As possíveis repercussões do uso excessivo das redes sociais não podem ser compreendidas de maneira isolada das condições psicossociais em que os adolescentes estão inseridos. Relações familiares, convivência escolar, amizades e experiências de aceitação ou rejeição participam do desenvolvimento emocional e podem influenciar a maneira como os ambientes digitais são utilizados.

Papalia e Feldman (2013) destacam a influência dos pares e a importância das relações interpessoais durante a adolescência. Nos ambientes digitais, as necessidades de pertencimento podem se manifestar pela participação em grupos, compartilhamento de experiências e busca por reconhecimento. Entretanto, essas interações também podem envolver comparação social, exposição pública e violência virtual.

O cyberbullying pode envolver humilhações, ameaças e divulgação de conteúdos ofensivos, ampliando experiências de sofrimento emocional. Souza e Cunha (2019) discutem situações dessa natureza entre os fatores associados à saúde mental dos adolescentes. Ao mesmo tempo, as redes sociais podem favorecer comunicação, expressão pessoal e apoio entre pares, de modo que seus usos não devem ser considerados uniformemente negativos.

O Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais ressalta a relevância do acompanhamento familiar, do diálogo e da construção de hábitos digitais equilibrados. A orientação precisa ir além de limitar o tempo

e incluir privacidade, segurança, qualidade dos conteúdos e convivência respeitosa (Brasil, 2025).

A educação digital pode favorecer uma leitura crítica de imagens e publicações que representam recortes selecionados da realidade. Contudo, a eficácia de ações específicas de prevenção deve ser sustentada por pesquisas que investiguem diretamente seus efeitos.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. Gil (2002) caracteriza a pesquisa bibliográfica pela utilização de materiais publicados, especialmente livros e artigos científicos, que permitem reunir contribuições teóricas sobre determinado assunto. Neste estudo, o procedimento possibilita analisar as relações entre uso excessivo das redes sociais, saúde mental e autoestima dos adolescentes.

A revisão narrativa permite discutir um tema em sua dimensão teórica e contextual, articulando a leitura e a interpretação crítica da literatura (Rother, 2007). Sua escolha relaciona-se ao objetivo de compreender possíveis repercussões do uso excessivo das redes sociais, considerando particularidades do desenvolvimento psicossocial, comparação social, busca por aprovação virtual e sofrimento psicológico. Não foi realizado levantamento sistemático e exaustivo de toda a produção científica.

O conjunto documental foi constituído por livros, artigos científicos e documentos institucionais reunidos para o estudo. A localização e a conferência das versões integrais dos materiais selecionados foram realizadas em plataformas e portais de divulgação científica, entre

eles Scientific Electronic Library Online (SciELO), ScienceDirect, PubMed Central, repositório institucional da Universidade de Delaware e portais dos periódicos *Disciplinarum Scientia* e *Educação, Psicologia e Interfaces*. Documentos oficiais foram consultados no portal do Governo Federal. Esses locais de acesso não devem ser confundidos com as bases efetivamente pesquisadas pelos autores das revisões examinadas.

Entre as fontes teóricas foram consideradas as contribuições de Papalia e Feldman (2013), Lorenzon et al. (2021) e Souza e Cunha (2019). O núcleo de pesquisas empíricas examinadas compreendeu Lira et al. (2017), Fonseca et al. (2023) e Maheux et al. (2022), que investigaram, respectivamente, redes sociais e insatisfação corporal, imagem corporal e autoestima e preocupação com aparência nas redes sociais e sintomas depressivos. Também se examinou a revisão sistemática com metanálises de Ahmed et al. (2024), relacionada ao uso geral e problemático, à ansiedade, aos sintomas depressivos e ao sono.

A seleção considerou a pertinência ao problema da pesquisa, a população investigada e a contribuição de cada publicação para os eixos propostos. As fontes foram organizadas tematicamente em uso excessivo e problemático, manifestações de sofrimento psicológico, autoestima e imagem corporal e fatores psicossociais. A interpretação buscou convergências, divergências e limitações, sem estabelecer relações de causalidade onde os resultados permitiam identificar apenas associações. Publicações que apresentaram inconsistências metodológicas relevantes não foram adotadas como suporte para estimativas numéricas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos permite responder à pergunta-problema por três resultados convergentes: o uso problemático das redes sociais apresenta associações mais fortes com sintomas ansiosos e depressivos que o uso geral; a preocupação com a aparência nas plataformas está associada a sintomas depressivos futuros, mesmo quando o tempo de uso é considerado; e, em amostras brasileiras, a frequência de acesso a redes sociais se relaciona à insatisfação corporal, dimensão que, em outro estudo, apresentou associação com baixa autoestima. Esses resultados não são equivalentes entre si, mas esclarecem diferentes partes do fenômeno.

Ahmed et al. (2024), em revisão sistemática com 182 estudos, encontraram associações entre uso geral das redes sociais e sintomas depressivos ($r = 0,102$) e ansiosos ($r = 0,136$). Para uso problemático, as correlações foram maiores, alcançando 0,297 para sintomas depressivos e 0,278 para ansiedade. Esses valores se referem a correlações agregadas, não a taxas de adoecimento nem a efeitos causais. O estudo também observou considerável heterogeneidade entre pesquisas, mostrando que instrumentos e contextos podem modificar os resultados.

A diferença de magnitude entre essas correlações constitui um resultado central para esta revisão. Enquanto o uso geral apresenta associações pequenas com ansiedade e sintomas depressivos, o uso problemático reúne dificuldades de controle e repercussões no cotidiano, sendo acompanhado de associações mais expressivas. Portanto, o tempo conectado não deve ser empregado como indicador suficiente de prejuízo psicológico. Os dados também não indicam que todos os adolescentes com utilização intensa desenvolverão transtornos.

O sono constitui uma repercussão complementar relevante. Ahmed et al. (2024) identificaram associação entre uso problemático das redes sociais e problemas de sono ($r = 0,189$), enquanto a associação observada para uso geral foi menor e não significativa na análise principal. Esse resultado amplia a compreensão das dimensões do bem-estar relacionadas ao padrão problemático de utilização, mas não constitui evidência de lesão neuronal nem autoriza generalizar os achados para qualquer modalidade de tempo de tela.

A análise do sono amplia essa interpretação. Sullivan et al. (2026) reuniram evidências longitudinais de associação entre padrões problemáticos ou noturnos de utilização das redes sociais e alterações posteriores do início do sono. Em conjunto com Ahmed et al. (2024), esse resultado permite afirmar que o sono não constitui apenas um efeito secundário a ser mencionado: trata-se de uma dimensão da saúde que merece ser considerada ao investigar os hábitos digitais e o bem-estar psicológico na adolescência. Entretanto, os estudos não demonstram que alterações do sono sejam a via causal obrigatória entre redes sociais e sofrimento emocional.

Maheux et al. (2022), em estudo longitudinal realizado com 163 adolescentes norte-americanos, identificaram que maior preocupação com a própria aparência nas redes sociais se associou a níveis mais elevados de sintomas depressivos um ano depois, mesmo após considerar o tempo de uso e sintomas depressivos iniciais. O estudo examinou a preocupação em parecer atraente nas fotografias e publicações digitais, não o uso problemático das plataformas como um todo. Além disso, o acompanhamento envolveu participantes de uma única escola, o que limita a

generalização. Ainda assim, os dados ajudam a compreender a importância da qualidade das experiências digitais.

No Brasil, Lira et al. (2017) investigaram 212 adolescentes do sexo feminino e identificaram insatisfação corporal em 85,8% das participantes. Na análise bruta, acessos superior a dez vezes por dia ao Facebook e ao Instagram estiveram associados a maiores chances de insatisfação corporal. Na análise ajustada, o resultado para o Instagram permaneceu significativo. Como se trata de pesquisa transversal, com amostra não probabilística e questões próprias sobre redes sociais, não é possível inferir relações causais ou generalizar os percentuais para todos os adolescentes brasileiros.

A relação entre imagem corporal e autoestima foi examinada por Fonseca et al. (2023), em estudo com 860 adolescentes de ambos os sexos em escolas públicas de Salvador. Os resultados indicaram baixa autoestima em 27,3% e insatisfação corporal em 25,2% dos participantes. Após ajustes por características individuais e de estilo de vida, a insatisfação corporal permaneceu associada à baixa autoestima, com razão de chances de 5,61 para meninas e 3,83 para meninos. Essas medidas descrevem associações em uma amostra e não significam que tais proporções de adolescentes desenvolveram baixa autoestima devido às redes sociais.

A leitura articulada de Lira et al. (2017) e Fonseca et al. (2023) estabelece duas relações empiricamente observadas, mas em amostras diferentes: frequência de acesso às redes sociais e insatisfação corporal, no primeiro estudo; insatisfação corporal e baixa autoestima, no segundo. Essa articulação sustenta a importância da imagem corporal como possível elo psicossocial a investigar, mas não autoriza afirmar que foi testada ou comprovada

uma mediação entre o uso das redes e a autoestima. A conclusão mais precisa é que existem evidências consistentes para cada associação separadamente e uma hipótese plausível para a ligação entre elas.

Os estudos também permitem discutir diferenças de sexo. Fonseca et al. (2023) identificaram associações entre percepção corporal e autoestima em ambos os sexos, enquanto Lira et al. (2017) investigaram exclusivamente meninas. Maheux et al. (2022) observaram maior preocupação média com a aparência entre meninas, mas não diferenças significativas entre os sexos na associação longitudinal entre essa preocupação e sintomas depressivos. Esses resultados reforçam a necessidade de não tratar experiências de aparência como exclusivas de adolescentes do sexo feminino.

Em conjunto, os estudos indicam como fatores psicossociais relevantes a preocupação com a aparência perante os outros, a comparação com padrões estéticos idealizados e a avaliação social percebida. A pesquisa longitudinal de Maheux et al. (2022) acrescenta um dado decisivo: a preocupação com a apresentação pessoal nas redes sociais se associou a sintomas depressivos posteriores mesmo após o controle do tempo de utilização. Isso favorece interpretar a experiência psicológica do uso como dimensão própria, não redutível às horas de acesso. As características do desenvolvimento adolescente discutidas por Papalia e Feldman (2013) ajudam a contextualizar esses achados, sem constituir prova empírica adicional.

As pesquisas não apresentam uma medida única de exposição digital: Ahmed et al. (2024) distinguem uso geral e problemático;

Maheux et al. (2022) investigam preocupação com a aparência; Lira et al. (2017) analisam frequência de acesso; e Fonseca et al. (2023) não mensuram redes sociais, mas avaliam diretamente autoestima. Essa diferença não impede a análise narrativa; ela delimita o que cada pesquisa pode demonstrar. Além disso, a maior parte dos resultados é observacional e as amostras não representam necessariamente todos os adolescentes brasileiros.

Dessa análise resulta uma resposta objetiva ao problema de pesquisa: o padrão problemático de uso das redes sociais está mais fortemente associado a manifestações de ansiedade e sintomas depressivos do que o uso geral, e experiências digitais centradas na aparência podem constituir uma dimensão importante desse sofrimento. Quanto à autoestima, os achados brasileiros demonstram a relação entre frequência de acesso e insatisfação corporal e, separadamente, a relação entre insatisfação corporal e baixa autoestima. Portanto, a revisão identifica vínculos relevantes e possíveis mecanismos psicossociais, mas não quantifica nem comprova um efeito causal direto do uso excessivo sobre a autoestima global.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pergunta-problema desta revisão pode ser respondida da seguinte forma: o uso excessivo das redes sociais se relaciona à saúde mental sobretudo quando apresenta características problemáticas, e a experiência digital centrada na aparência constitui outro elemento associado ao sofrimento psicológico dos adolescentes. Nos estudos analisados, o uso problemático apresentou correlações maiores com sintomas depressivos e ansiedade do que o uso geral, enquanto a preocupação com a

aparência nas redes se associou a sintomas depressivos após um ano, mesmo com controle do tempo de utilização.

Em relação à autoestima, os resultados brasileiros oferecem duas evidências complementares: Lira et al. (2017) identificaram associação entre frequência de acesso às redes e insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino; Fonseca et al. (2023) encontraram associação entre insatisfação corporal e baixa autoestima em adolescentes de ambos os sexos. Assim, a aparência e a avaliação do próprio corpo se destacam na compreensão da autoestima, mas a combinação desses resultados não prova que o uso excessivo provoque diretamente sua redução.

O sono também se mostrou relevante para a resposta ao problema, uma vez que o uso problemático e a utilização próxima ao horário de dormir se associaram a dificuldades no descanso. Como o sono adequado contribui para a regulação emocional e outras funções fundamentais do desenvolvimento, essa dimensão deve integrar a avaliação de hábitos digitais, embora não tenha sido tratada como um desfecho independente da pergunta-problema.

O objetivo central foi alcançado ao identificar associações concretas e diferenciar os mecanismos examinados pelos estudos: dificuldades de autorregulação, preocupação com a aparência e percepção negativa do corpo. Esses fatores não devem ser confundidos entre si. A força do conjunto está em oferecer uma resposta interpretativa delimitada, e não em produzir uma estimativa causal que as pesquisas selecionadas não mediram.

Conclui-se que o aspecto mais relevante para compreender possíveis repercussões das redes sociais na adolescência não é

exclusivamente o número de horas de conexão, mas a presença de padrões problemáticos e a qualidade das experiências vividas nas plataformas. Para a saúde mental, há associações estatísticas demonstradas com ansiedade e sintomas depressivos, além de uma associação mais discreta com problemas de sono; para a autoestima, há evidências sobre imagem corporal que sustentam uma relação indireta a ser investigada mais diretamente. Essa distinção permite orientar ações de escuta, educação digital e atenção às experiências de comparação e avaliação social, sem presumir que limitar o tempo de tela, isoladamente, resolva o problema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMED, Oli 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: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>.

BRASIL. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: Governo Federal, 2025.

FONSECA, Jaqueline Silva et al. Imagem corporal e autoestima em adolescentes da rede pública estadual de Salvador-Bahia. *Psicologia em Estudo*, v. 28, e51926, 2023. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v28i0.51926>.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LIRA, Ariana Galhardi 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, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.

LORENZON, Ana Júlia Guimarães et al. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde*, v. 22, n. 3, p. 71–82, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37777/dscs.v22n3-007>.

MAHEUX, Anne J. et al. Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, v. 94, n. 2, p. 264–269, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1002/jad.12009>.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PARUTHI, Shalini et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 12, n. 6, p. 785–786, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>.

RICH, Michael; TSAPPIS, Michael; KAVANAUGH, Jill R. Problematic interactive media use among children and adolescents: addiction, compulsion, or syndrome? In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (org.). *Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment*. New York: Springer Publishing Company, 2017. p. 3–28.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S010321002007000200001>.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e*

Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204–217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>.

SULLIVAN, Emma C. et al. The longitudinal effects of social media on sleep among youth: a scoping review. *Computers in Human Behavior Reports*, v. 21, artigo 100908, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100908>.

¹ Acadêmica de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha (FEST). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

² Administradora, Advogada, Psicóloga e Teóloga. Especialista em Docência do Ensino Superior e em Gestão e Legislação Tributária. Docente da Faculdade de Educação Santa Terezinha (FEST). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).