

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: ANSIEDADE, DEPRESSÃO E DISTORÇÃO DA AUTOIMAGEM NA SOCIEDADE DIGITAL

Lorena Mendonça Matos, Ana Paula de Figueiredo, Marcelo Davi Lúcio , Adriana Pavarina , Roseli Amélia Salome , Lucas Alves Mendes , Eliane de Souza, Osani Maria de Souza, Oldair Donizete Galeni, Floripes Inácio da Silva



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n6p488-522>

Artigo recebido em 11 de Junho e publicado em 11 de Agosto de 2026

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A expansão das redes sociais transformou significativamente as formas de comunicação, interação social, construção da identidade e percepção individual na sociedade contemporânea. Embora as plataformas digitais possibilitem aproximação entre indivíduos, compartilhamento de informações, formação de redes de apoio e democratização do acesso ao conhecimento, o uso excessivo ou problemático desses ambientes tem despertado crescente preocupação quanto às suas repercussões sobre a saúde mental. O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos psicológicos associados ao uso das redes sociais, com ênfase na ansiedade, na depressão e nas alterações relacionadas à percepção da autoimagem na sociedade digital. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, fundamentada em publicações científicas nacionais e internacionais disponíveis em bases de dados reconhecidas, considerando estudos relacionados à saúde mental, comportamento digital, comparação social, autoestima, imagem corporal e uso problemático das redes sociais. A literatura evidencia que os impactos psicológicos não decorrem exclusivamente do tempo de exposição às plataformas, mas também da forma de utilização, dos conteúdos consumidos, da comparação social, da busca por validação, do medo de estar perdendo experiências — *Fear of Missing Out* (FOMO) —, do cyberbullying e da exposição recorrente a padrões idealizados de aparência e estilo de vida. A utilização de filtros, edição de fotografias e mecanismos algorítmicos de recomendação pode intensificar a exposição a representações estéticas pouco realistas, favorecendo insatisfação corporal, baixa autoestima e discrepâncias entre a imagem real e aquela considerada socialmente desejável. Paralelamente, estudos apontam associações entre determinados padrões de uso das redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão,

solidão e sofrimento psicológico, especialmente entre adolescentes e adultos jovens. Entretanto, a relação entre mídias sociais e saúde mental apresenta caráter complexo e multifatorial, não sendo possível estabelecer uma relação causal uniforme para todos os usuários. Conclui-se que o enfrentamento dos impactos negativos relacionados às redes sociais requer estratégias de educação e alfabetização digital, promoção do uso consciente das tecnologias, fortalecimento da autoestima, prevenção do cyberbullying e desenvolvimento de políticas de promoção da saúde mental adequadas às características da sociedade digital.

Palavras-chave: Redes Sociais. Saúde Mental. Ansiedade. Depressão. Autoimagem.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH: ANXIETY, DEPRESSION, AND BODY IMAGE DISTORTION IN THE DIGITAL SOCIETY

ABSTRACT

The expansion of social media has significantly transformed communication, social interaction, identity construction, and individual perception in contemporary society. Although digital platforms enable individuals to connect, share information, establish support networks, and democratize access to knowledge, excessive or problematic use of these environments has raised growing concerns regarding their effects on mental health. This article aims to analyze the psychological impacts associated with social media use, with an emphasis on anxiety, depression, and changes related to self-image perception in the digital society. This study consists of an integrative literature review based on national and international scientific publications available in recognized databases, considering research related to mental health, digital behavior, social comparison, self-esteem, body image, and problematic social media use. The literature indicates that psychological impacts are not determined exclusively by the amount of time spent on digital platforms but also by patterns of use, consumed content, social comparison, validation seeking, Fear of Missing Out (FOMO), cyberbullying, and repeated exposure to idealized standards of appearance and lifestyle. The use of filters, photo-editing technologies, and algorithmic recommendation mechanisms may intensify exposure to unrealistic aesthetic representations, contributing to body dissatisfaction, reduced self-esteem, and discrepancies between one's actual appearance and socially desirable images. Furthermore, studies have identified associations between certain patterns of social media use and symptoms of anxiety, depression, loneliness, and psychological distress, particularly among adolescents and young adults. However, the relationship between social media and mental health is complex and multifactorial, and a uniform causal relationship cannot be established for all users. It is concluded that addressing the negative impacts associated with social media requires digital and media literacy strategies, promotion of conscious technology use, strengthening of self-esteem, cyberbullying prevention, and the development of mental health promotion policies adapted to the characteristics of the digital society.

Keywords: Social Media. Mental Health. Anxiety. Depression. Self-Image.

Instituição afiliada –

Lorena Mendonça Matos
Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Dra. Ana Paula de Figueiredo
Enfermeira e Doutora em Saúde Pública
Docente de Enfermagem e Direito na Cruzeiro do Sul e Anhanguera - SP

Dr. Marcelo Davi Lúcio
Universidade Federal de Uberlândia e Professor colaborador ad honorem junto ao Programa de Doutorado em
Pós-Graduação em Psicologia / Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales - UCES

Adriana Pavarina

Roseli Amélia Salome
Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Lucas Alves Mendes
Bacharelado em Gestão em Saúde Ambiental
Esp. Saúde pública e Vigilância Sanitária
Hospital de Clínicas de Uberlândia HC - UFU – MG

Eliane de Souza
Hospital de Clínicas de Uberlândia HC - UFU – MG

Osani Maria de Souza
Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Oldair Donizete Galeni
Enfermeiro do Hospital de Clínicas de Uberlândia HC - UFU – MG

Floripes Inácio da Silva
Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos
Pós graduação em Recursos Humanos
Universidade Federal de Uberlândia- UFU

Autor correspondente: Lorena Mendonça Matos

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



1 INTRODUÇÃO

A crescente digitalização das relações humanas representa uma das transformações sociais mais significativas das últimas décadas. A popularização da internet, dos smartphones e, particularmente, das redes sociais modificou profundamente as formas de comunicação, interação, construção de vínculos e compartilhamento de experiências. Plataformas digitais passaram a ocupar espaço expressivo no cotidiano, funcionando simultaneamente como ambientes de informação, entretenimento, sociabilidade, expressão individual e construção de identidades. Nesse contexto, compreender as repercussões desse fenômeno sobre a saúde mental tornou-se uma questão relevante para diferentes campos do conhecimento, incluindo Psicologia, Psiquiatria, Saúde Pública e Ciências Sociais.

A saúde mental constitui dimensão essencial da saúde e do bem-estar, não podendo ser compreendida apenas como ausência de transtornos mentais. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) destaca que a saúde mental está relacionada à capacidade de lidar com as tensões da vida, desenvolver habilidades, aprender, trabalhar e contribuir para a comunidade. Essa compreensão amplia a discussão para além do diagnóstico clínico e permite considerar fatores sociais, econômicos, culturais e tecnológicos capazes de influenciar o bem-estar psicológico.

No ambiente contemporâneo, as redes sociais ocupam posição particular nesse conjunto de determinantes. A possibilidade de comunicação instantânea e de exposição permanente às experiências de outras pessoas criou novas formas de sociabilidade, mas também novos mecanismos de comparação, reconhecimento e validação social. Fotografias, vídeos, opiniões, conquistas profissionais, relacionamentos, viagens, hábitos de consumo e aspectos da aparência física podem ser continuamente compartilhados e submetidos à avaliação de outros usuários por meio de curtidas, comentários, visualizações e compartilhamentos.

É importante destacar, entretanto, que o uso das redes sociais não deve ser compreendido de maneira exclusivamente negativa. As plataformas digitais podem favorecer a manutenção de vínculos, facilitar o acesso a informações, proporcionar espaços de expressão pessoal e permitir a formação de comunidades de apoio. Para indivíduos que enfrentam isolamento social ou dificuldades para encontrar suporte em ambientes presenciais, comunidades virtuais podem oferecer oportunidades de pertencimento, identificação e compartilhamento de experiências. Dessa forma, os efeitos das mídias sociais sobre a saúde mental apresentam natureza heterogênea e dependem de diferentes condições individuais e contextuais.

Apesar desses benefícios, pesquisas têm investigado associações entre determinadas formas de utilização das redes sociais e indicadores de sofrimento psicológico. Revisões sistemáticas

apontam relações entre uso de mídias sociais e sintomas de depressão, ansiedade e sofrimento psíquico, especialmente em populações jovens, embora a magnitude e a direção dessas associações variem entre os estudos (KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020). Esses achados exigem cautela interpretativa, uma vez que fatores preexistentes podem influenciar simultaneamente tanto o padrão de utilização das plataformas quanto a saúde mental.

Entre os mecanismos psicológicos frequentemente discutidos encontra-se a comparação social. As redes sociais possibilitam que o usuário tenha acesso contínuo a representações cuidadosamente selecionadas da vida de outras pessoas. Diferentemente das interações presenciais, nas quais aspectos positivos e negativos da experiência humana podem ser observados simultaneamente, os ambientes digitais frequentemente privilegiam conteúdos associados ao sucesso, beleza, felicidade, produtividade, consumo e realização pessoal.

A exposição contínua a essas representações pode produzir uma percepção inadequada da realidade, especialmente quando o indivíduo compara sua experiência cotidiana, marcada por dificuldades e imperfeições, com versões altamente selecionadas ou editadas da vida de outras pessoas. A comparação social ascendente — realizada com indivíduos percebidos como mais atraentes, bem-sucedidos ou socialmente valorizados — pode contribuir para sentimentos de inadequação, inferioridade e insatisfação pessoal.

Outro fenômeno associado à dinâmica das redes sociais é o *Fear of Missing Out* (FOMO), expressão utilizada para caracterizar o receio persistente de que outras pessoas estejam vivenciando experiências relevantes ou gratificantes das quais o indivíduo está ausente. Esse medo pode estimular a necessidade de acompanhar constantemente atualizações, mensagens e publicações, favorecendo comportamentos repetitivos de verificação e dificuldades de desconexão do ambiente digital (PRZYBYLSKI et al., 2013).

A busca por validação social também representa importante elemento nesse processo. Curtidas, comentários, compartilhamentos e número de seguidores transformaram determinadas formas de reconhecimento social em indicadores quantitativos e publicamente visíveis. Para alguns indivíduos, especialmente aqueles em etapas do desenvolvimento marcadas pela formação da identidade e necessidade de pertencimento, a resposta obtida nas plataformas pode adquirir relevância significativa para a avaliação de si.

Nesse sentido, a adolescência e o início da vida adulta constituem períodos particularmente importantes para a investigação dos efeitos das redes sociais. Durante essas etapas, identidade, autoestima, pertencimento social e percepção corporal encontram-se em intenso processo de desenvolvimento. O *U.S. Surgeon General* (2023) chamou atenção para a necessidade de maior compreensão e proteção diante dos potenciais impactos das mídias sociais sobre crianças e

adolescentes, destacando que benefícios e riscos dependem de múltiplos fatores, incluindo conteúdo, características individuais e padrões de utilização.

A relação entre redes sociais e sintomas depressivos constitui outra dimensão relevante. Estudos observacionais identificaram associações entre maior utilização ou determinados padrões de interação digital e sintomas de depressão. Contudo, a interpretação desses resultados exige considerar a possibilidade de relações bidirecionais. Pessoas que já apresentam sofrimento emocional podem utilizar as redes sociais de maneira diferente, buscar maior interação virtual ou apresentar padrões de consumo de conteúdo distintos, dificultando estabelecer uma relação simples de causa e efeito.

A ansiedade também aparece frequentemente relacionada à experiência digital. A conectividade permanente pode produzir sensação de necessidade constante de disponibilidade, atualização e resposta. Notificações, mensagens, expectativas de interação e receio de exclusão podem dificultar períodos de afastamento das plataformas. Em determinadas circunstâncias, esse processo pode contribuir para preocupação excessiva, tensão emocional e alterações nos hábitos cotidianos.

Além da ansiedade e da depressão, um dos aspectos mais preocupantes refere-se à relação entre redes sociais e autoimagem. Plataformas centradas em fotografias e vídeos intensificaram a exposição dos usuários a padrões estéticos específicos. A aparência corporal deixou de ser apenas uma característica individual para tornar-se conteúdo produzido, editado, compartilhado e avaliado publicamente.

Ferramentas de edição digital e filtros permitem modificar características como formato facial, textura da pele, tamanho dos olhos, nariz, lábios e proporções corporais. Embora essas tecnologias possam ser utilizadas de maneira recreativa, sua utilização frequente pode contribuir para a normalização de padrões de aparência pouco realistas. O indivíduo passa a comparar não somente sua aparência com a de outras pessoas, mas eventualmente sua própria imagem real com uma versão digitalmente modificada de si mesmo.

A literatura sobre imagem corporal demonstra especial preocupação com conteúdos que valorizam padrões corporais idealizados. Revisões apontam que o envolvimento com determinadas atividades relacionadas à aparência nas redes sociais pode estar associado à insatisfação corporal, sobretudo quando há comparação de aparência e internalização de ideais estéticos (HOLLAND; TIGGEMANN, 2016). Esse processo demonstra que o impacto psicológico não depende apenas da presença nas plataformas, mas também da natureza dos conteúdos visualizados e das formas de interação estabelecidas.

Outro aspecto relevante envolve o funcionamento algorítmico das plataformas. Sistemas de

recomendação selecionam conteúdos a partir de diferentes indicadores de comportamento e engajamento. Dessa maneira, determinados interesses podem resultar em exposição repetitiva a conteúdos semelhantes, criando ambientes informacionais altamente personalizados. No campo da saúde mental, essa característica levanta questionamentos sobre a possibilidade de amplificação de conteúdos relacionados a padrões estéticos, sofrimento emocional ou comportamentos potencialmente prejudiciais.

O cyberbullying constitui igualmente importante fator de risco. Diferentemente de determinadas formas tradicionais de violência interpessoal, a agressão virtual pode ocorrer continuamente, atingir grandes audiências e permanecer registrada ou compartilhável. Humilhações, ameaças, comentários depreciativos e divulgação não consentida de conteúdos podem produzir consequências significativas para o bem-estar psicológico das vítimas.

Nesse contexto, torna-se inadequado analisar a relação entre redes sociais e saúde mental exclusivamente a partir do número de horas de utilização. A literatura contemporânea tem enfatizado a necessidade de considerar o tipo de uso realizado, o conteúdo consumido, as motivações individuais, a vulnerabilidade psicológica preexistente e as características sociais do usuário. Utilização ativa voltada à comunicação com pessoas significativas, por exemplo, pode produzir efeitos diferentes do consumo passivo e prolongado de conteúdos altamente idealizados.

Essa complexidade também exige evitar interpretações deterministas. As redes sociais não constituem, isoladamente, causa universal de ansiedade, depressão ou alterações da autoimagem. Os transtornos mentais possuem etiologia multifatorial e resultam da interação entre fatores biológicos, psicológicos, familiares, sociais e ambientais. As tecnologias digitais devem, portanto, ser compreendidas como parte de um ecossistema contemporâneo capaz de produzir benefícios, riscos ou intensificação de vulnerabilidades já existentes.

Sob a perspectiva da saúde pública, o fenômeno demanda estratégias que ultrapassem recomendações simplistas de redução do tempo de tela. Educação midiática, alfabetização digital, fortalecimento da autoestima, desenvolvimento de pensamento crítico diante de conteúdos editados, prevenção do cyberbullying e promoção de relações digitais saudáveis constituem possibilidades relevantes de intervenção. Da mesma forma, profissionais da saúde precisam estar preparados para investigar a experiência digital como parte da avaliação ampliada dos fatores relacionados ao sofrimento psicológico.

A discussão envolve ainda responsabilidades compartilhadas entre indivíduos, famílias, instituições educacionais, profissionais da saúde, governos e empresas responsáveis pelas plataformas. A proteção da saúde mental na sociedade digital não pode ser atribuída exclusivamente ao autocontrole do usuário, especialmente quando os ambientes digitais são estruturados para

maximizar atenção, interação e permanência.

Diante da ampla inserção das redes sociais na vida contemporânea e das evidências que relacionam determinados padrões de utilização a alterações no bem-estar psicológico, torna-se necessário aprofundar a compreensão científica do fenômeno. Investigar ansiedade, depressão e distorções da autoimagem permite compreender dimensões distintas, porém interligadas, da experiência psicológica no ambiente digital.

Assim, o presente artigo propõe analisar os impactos das redes sociais sobre a saúde mental, enfatizando suas associações com ansiedade, depressão e alterações da autoimagem na sociedade digital. Busca-se identificar os principais mecanismos psicológicos e sociais envolvidos, discutir fatores de risco e proteção e refletir sobre estratégias de prevenção e promoção da saúde mental capazes de responder aos desafios produzidos pelas novas formas de interação social mediadas pelas tecnologias digitais.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar, a partir da literatura científica, os impactos associados ao uso das redes sociais sobre a saúde mental, com ênfase nos sintomas de ansiedade e depressão e nas alterações relacionadas à autoimagem, considerando os mecanismos psicológicos e sociais presentes na sociedade digital e suas implicações para a promoção e prevenção em saúde mental.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar as principais evidências científicas acerca da associação entre o uso das redes sociais e manifestações de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico;
- Analisar a influência da comparação social, da busca por validação digital e do *Fear of Missing Out* (FOMO) sobre o bem-estar psicológico dos usuários;
- Investigar a relação entre exposição a padrões estéticos idealizados nas redes sociais, utilização de filtros e recursos de edição de imagem e alterações na percepção da autoimagem e satisfação corporal;
- Discutir a influência dos mecanismos de interação e recomendação de conteúdo das plataformas digitais sobre padrões de consumo de informações e possíveis vulnerabilidades psicológicas;
- Examinar o cyberbullying e outras formas de violência digital como fatores relacionados ao sofrimento emocional no ambiente das redes sociais;
- Compreender os principais fatores individuais, sociais e comportamentais capazes

de aumentar ou reduzir os impactos psicológicos relacionados à utilização das mídias sociais;

- Analisar a vulnerabilidade de adolescentes e adultos jovens diante da exposição intensiva às redes sociais, considerando aspectos relacionados à formação da identidade, autoestima, pertencimento social e imagem corporal;
- Discutir os potenciais benefícios das redes sociais para a manutenção de vínculos, formação de comunidades, apoio social e acesso a informações relacionadas à saúde mental;
- Identificar estratégias de educação midiática e alfabetização digital que possam contribuir para uma utilização mais crítica, consciente e saudável das redes sociais;
- Refletir sobre possibilidades de atuação dos profissionais da saúde, instituições educacionais, famílias, gestores públicos e plataformas digitais na prevenção de impactos negativos e na promoção da saúde mental na sociedade digital.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvida com a finalidade de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas relacionadas aos impactos das redes sociais sobre a saúde mental, com ênfase na ansiedade, depressão e alterações da autoimagem na sociedade digital.

A escolha da revisão integrativa justifica-se pela possibilidade de reunir estudos com diferentes delineamentos metodológicos e proporcionar uma compreensão abrangente acerca do fenômeno investigado. Esse método permite identificar tendências, convergências, divergências e lacunas existentes na produção científica, contribuindo para a construção de uma análise crítica sobre a relação entre comportamento digital e saúde mental.

A questão norteadora estabelecida para orientar a investigação foi: “Quais são as principais evidências científicas acerca dos impactos associados ao uso das redes sociais sobre a ansiedade, a depressão e a percepção da autoimagem na sociedade digital?”

Para a identificação dos estudos, foram consideradas publicações disponíveis nas bases de dados e portais PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). O Google Scholar foi utilizado complementarmente para localização de estudos e documentos relevantes que apresentassem relação direta com o objeto investigado.

Foram empregados descritores em português e seus correspondentes em inglês, selecionados de acordo com os vocabulários controlados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), contemplando os termos: “Redes Sociais” (*Social Media*), “Saúde Mental” (*Mental Health*), “Ansiedade” (*Anxiety*), “Depressão” (*Depression*), “Imagem Corporal” (*Body Image*), “Autoimagem”, “Adolescentes” (*Adolescents*) e “Adultos Jovens” (*Young Adults*).

Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, permitindo ampliar ou restringir os resultados conforme a estratégia de busca. Entre as combinações utilizadas destacaram-se: “Social Media AND Mental Health”; “Social Media AND Anxiety”; “Social Media AND Depression”; “Social Media AND Body Image”; “Social Media AND Anxiety AND Depression”; “Social Media AND Body Image AND Adolescents”; e “Social Media AND Mental Health AND Young Adults”.

Foram priorizadas publicações compreendidas entre 2020 e 2026, de modo a contemplar evidências recentes acerca das transformações das redes sociais e de seus possíveis impactos psicológicos. Estudos anteriores a esse período foram admitidos excepcionalmente quando considerados fundamentais para a fundamentação conceitual de fenômenos específicos, como comparação social, *Fear of Missing Out* (FOMO), comportamento digital e construção da imagem corporal.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos científicos disponíveis integralmente; publicações em português, inglês ou espanhol; estudos envolvendo adolescentes, jovens ou adultos; pesquisas relacionadas ao uso de redes sociais e saúde mental; investigações que abordassem ansiedade, depressão, autoestima, comparação social, FOMO, imagem corporal, distorção ou insatisfação com a autoimagem, cyberbullying ou uso problemático de mídias sociais; revisões sistemáticas, revisões integrativas, metanálises e estudos observacionais considerados pertinentes à questão investigada.

Como critérios de exclusão, foram considerados: trabalhos duplicados nas bases consultadas; publicações sem relação direta com o problema de pesquisa; estudos cujo objeto principal estivesse restrito ao uso geral da internet sem análise específica das redes sociais; textos sem informações metodológicas suficientes; editoriais, opiniões e materiais sem fundamentação científica; além de publicações que, após leitura do resumo ou do texto completo, não respondessem à questão norteadora estabelecida.

A seleção dos estudos foi organizada em etapas sucessivas. Inicialmente, realizou-se a identificação das publicações mediante aplicação dos descritores e estratégias de busca. Posteriormente, procedeu-se à análise dos títulos e resumos, eliminando-se trabalhos duplicados ou claramente incompatíveis com os objetivos da revisão. Na etapa seguinte, os estudos potencialmente elegíveis foram avaliados integralmente, considerando sua pertinência temática, características metodológicas e contribuição para a compreensão do fenômeno investigado.

Após a seleção, as informações relevantes foram organizadas considerando: autoria e ano de publicação; país ou contexto da pesquisa; população estudada; delineamento metodológico; características do uso das redes sociais; principais variáveis psicológicas analisadas; resultados referentes à ansiedade e depressão; efeitos relacionados à autoestima e imagem corporal; presença de comparação social, FOMO ou cyberbullying; fatores de risco e proteção; e principais conclusões apresentadas pelos autores.

Para a análise temática, os resultados foram agrupados em eixos relacionados aos objetivos da pesquisa: uso das redes sociais e saúde mental; redes sociais e ansiedade; redes sociais e depressão; comparação social e necessidade de validação digital; FOMO e hiperconectividade; redes sociais, padrões estéticos e autoimagem; filtros digitais e insatisfação corporal; cyberbullying e sofrimento psicológico; vulnerabilidades entre adolescentes e adultos jovens; e estratégias de prevenção e promoção da saúde mental na sociedade digital.

A interpretação dos resultados considerou ainda uma distinção metodológica fundamental entre associação e causalidade. A identificação de associação estatística entre maior uso ou uso problemático das redes sociais e sintomas psicológicos não significa, isoladamente, que as plataformas sejam responsáveis pelo desenvolvimento de transtornos mentais. Foram consideradas possíveis relações bidirecionais, nas quais indivíduos que já apresentam ansiedade, depressão, baixa autoestima ou dificuldades de interação social podem também desenvolver padrões específicos de utilização das mídias digitais.

Essa precaução mostra-se especialmente relevante diante da natureza multifatorial dos transtornos mentais. Assim, variáveis como idade, sexo, condições socioeconômicas, contexto familiar, apoio social, vulnerabilidades psicológicas preexistentes, qualidade do sono, experiências de violência, características individuais e natureza dos conteúdos consumidos foram consideradas elementos capazes de interferir na relação entre redes sociais e saúde mental.

Além dos artigos científicos selecionados, foram considerados documentos técnicos e institucionais provenientes de organismos reconhecidos, especialmente aqueles relacionados à saúde mental, proteção de crianças e adolescentes, comportamento digital e promoção da saúde. Esses materiais foram utilizados para contextualização epidemiológica e discussão das implicações dos resultados para a saúde pública, não substituindo os artigos científicos que constituíram a base principal da revisão.

A síntese dos resultados foi realizada de forma narrativa e temática, possibilitando estabelecer relações entre os achados dos diferentes estudos e identificar mecanismos psicológicos recorrentes. Especial atenção foi destinada às evidências recentes relacionadas ao uso problemático das redes sociais, uma vez que estudos contemporâneos têm demonstrado que a qualidade, finalidade e características do uso podem apresentar maior relevância para determinados desfechos psicológicos do que a análise isolada do tempo total de exposição.

Por se tratar de uma revisão de literatura baseada exclusivamente em dados secundários provenientes de publicações científicas e documentos disponíveis publicamente, sem participação direta de seres humanos, coleta de dados individuais ou acesso a informações pessoais identificáveis, não houve necessidade de submissão do estudo a Comitê de Ética em Pesquisa. Foram respeitados, entretanto, os princípios de integridade científica, reconhecimento da autoria, adequada referenciação das fontes consultadas e fidelidade na interpretação dos resultados encontrados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Redes sociais e saúde mental na sociedade digital

A análise da literatura demonstra que a relação entre redes sociais e saúde mental constitui um fenômeno complexo, multidimensional e condicionado pela interação entre características individuais, padrões de utilização das plataformas, natureza dos conteúdos consumidos e contexto social. As evidências disponíveis não sustentam uma interpretação segundo a qual a simples utilização das redes sociais provoque, de maneira uniforme, transtornos mentais. Em contrapartida, determinados padrões de uso, sobretudo aqueles caracterizados por comportamento problemático, comparação social intensa, exposição a

conteúdos prejudiciais e experiências negativas de interação, apresentam associações relevantes com indicadores de sofrimento psicológico.

A consolidação das plataformas digitais transformou significativamente os processos de sociabilidade contemporâneos. Relações interpessoais anteriormente condicionadas pela proximidade física passaram a ocorrer também em ambientes digitais caracterizados pela disponibilidade contínua, rapidez da comunicação e possibilidade de interação com grandes grupos. Essa transformação produziu benefícios evidentes, como manutenção de vínculos à distância, acesso a informações e formação de comunidades, mas também introduziu novos elementos na experiência psicológica cotidiana.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) reconhece que a saúde mental é influenciada pela interação de fatores individuais, familiares, comunitários e estruturais. A incorporação das tecnologias digitais à vida cotidiana acrescenta uma dimensão contemporânea a essa perspectiva, uma vez que parte expressiva das experiências de socialização, reconhecimento, pertencimento e construção identitária passou a ocorrer em espaços mediados por tecnologias.

As evidências encontradas na literatura indicam que uma das principais dificuldades metodológicas consiste em determinar quais características da experiência digital possuem maior relevância para a saúde mental. Durante anos, parte das pesquisas concentrou-se predominantemente no denominado “tempo de tela”. Entretanto, abordagens mais recentes têm destacado que o número de horas conectado, analisado isoladamente, apresenta limitações para explicar os diferentes desfechos psicológicos.

Duas pessoas podem utilizar uma rede social durante períodos semelhantes e vivenciar experiências completamente distintas. Enquanto uma pode utilizar a plataforma para conversar com familiares, acessar conteúdos educativos e participar de comunidades de apoio, outra pode permanecer exposta predominantemente a conteúdos associados à comparação de aparência, conflitos interpessoais ou comportamentos compulsivos de verificação. Portanto, a qualidade e a finalidade do uso constituem elementos fundamentais para a interpretação dos possíveis impactos psicológicos.

Nesse contexto, torna-se relevante distinguir o uso cotidiano do chamado uso problemático das redes sociais. Este último pode envolver dificuldade de controle, preocupação persistente com as plataformas, utilização excessiva apesar de consequências negativas,

interferência nas atividades acadêmicas ou profissionais e prejuízo das relações presenciais. A literatura tem demonstrado que indicadores de uso problemático podem apresentar associações mais consistentes com sofrimento psicológico do que medidas baseadas exclusivamente no tempo de utilização.

Também deve ser considerada a diferença entre utilização ativa e passiva. O uso ativo envolve comunicação direta, produção de conteúdo e interação com outras pessoas, enquanto o uso passivo caracteriza-se predominantemente pela observação de publicações produzidas por terceiros. Embora essa distinção não explique isoladamente todos os efeitos, o consumo passivo de conteúdos altamente selecionados pode favorecer processos de comparação social e percepção distorcida da realidade.

A comparação social constitui um dos mecanismos mais importantes identificados na literatura. As redes sociais proporcionam um ambiente particularmente favorável à comparação porque permitem acesso contínuo a informações sobre aparência, relacionamentos, conquistas, lazer, consumo e desempenho profissional de outras pessoas. Entretanto, os conteúdos apresentados nas plataformas raramente constituem uma representação integral da vida cotidiana.

Frequentemente, os usuários selecionam momentos considerados positivos ou socialmente valorizados para publicação. Dessa maneira, experiências comuns de frustração, insegurança, dificuldades financeiras, conflitos relacionais e sofrimento emocional tendem a permanecer menos visíveis. O resultado pode ser a construção de uma percepção segundo a qual outras pessoas possuem vidas mais satisfatórias, corpos mais adequados ou maior sucesso pessoal.

Quando essa comparação ocorre repetidamente, pode surgir uma discrepância entre a realidade vivenciada pelo indivíduo e aquela percebida nas redes. Esse mecanismo apresenta especial importância para indivíduos com baixa autoestima ou vulnerabilidades emocionais preexistentes, para os quais as comparações ascendentes podem reforçar sentimentos de insuficiência e inadequação.

Outro elemento identificado é a transformação da aprovação social em indicadores quantitativos. Curtidas, comentários, compartilhamentos, visualizações e número de seguidores permitem que determinados aspectos da aceitação social sejam mensurados e comparados. Essa característica pode favorecer a associação entre reconhecimento digital e avaliação

peçoal, especialmente quando o indivíduo passa a utilizar métricas de engajamento como referência para sua própria aceitação.

A busca contínua por validação pode produzir um ciclo comportamental no qual a publicação de conteúdos gera expectativa por respostas, seguida pela verificação repetitiva das interações recebidas. Quando a repercussão não corresponde às expectativas, podem surgir sentimentos de rejeição, inadequação ou frustração. Em contrapartida, respostas positivas podem reforçar a necessidade de novas publicações e verificações.

O *Fear of Missing Out* (FOMO) representa outro fenômeno associado à hiperconectividade. Przybylski et al. (2013) definiram o conceito a partir da apreensão de que outras pessoas possam estar vivenciando experiências gratificantes das quais o indivíduo está ausente. Nas redes sociais, essa sensação pode ser intensificada pela exposição constante às atividades realizadas por amigos, conhecidos, influenciadores ou outros grupos sociais.

A conectividade permanente também modificou as fronteiras entre períodos de interação e períodos de descanso. Smartphones possibilitam acesso praticamente contínuo às plataformas, fazendo com que notificações e mensagens acompanhem o indivíduo durante atividades profissionais, acadêmicas, momentos de lazer e períodos destinados ao sono. Essa ausência de limites claros entre conexão e desconexão pode interferir na capacidade de repouso psicológico.

A relação entre utilização das redes sociais e sono merece atenção particular. O uso noturno dos dispositivos pode atrasar o horário de dormir, enquanto notificações e envolvimento emocional com conteúdos podem dificultar o desligamento das atividades digitais. Como alterações do sono também estão relacionadas à ansiedade, depressão e funcionamento cognitivo, essa variável pode atuar como importante mediadora entre comportamento digital e saúde mental.

A literatura aponta ainda que os impactos das redes sociais não são distribuídos igualmente entre os usuários. Idade, gênero, personalidade, autoestima, suporte familiar, condições socioeconômicas, histórico de sofrimento psicológico e características das relações interpessoais podem modificar a experiência digital. Assim, determinados indivíduos podem apresentar maior vulnerabilidade aos efeitos negativos, enquanto outros obtêm benefícios significativos das mesmas tecnologias.

Entre adolescentes, essa discussão apresenta relevância particular. A adolescência corresponde a um período de desenvolvimento caracterizado pela formação da identidade, ampliação das relações sociais e maior importância atribuída à aceitação pelos pares. As redes sociais inserem essas tarefas desenvolvimentais em um ambiente de exposição pública, comparação contínua e possibilidade de avaliação quantitativa das interações.

O *Advisory* do U.S. Surgeon General (2023) destacou que as mídias sociais podem oferecer benefícios para jovens, incluindo conexão social e espaços de autoexpressão, mas também chamou atenção para riscos relacionados ao conteúdo prejudicial, uso excessivo e determinadas características de funcionamento das plataformas. A recomendação de maior investigação científica demonstra que ainda existem lacunas importantes quanto aos efeitos de longo prazo.

Entre os possíveis benefícios identificados na literatura encontra-se a formação de comunidades de apoio. Indivíduos que enfrentam dificuldades emocionais podem encontrar grupos nos quais experiências semelhantes são compartilhadas, reduzindo sentimentos de isolamento. As plataformas também podem facilitar o acesso a conteúdos educativos sobre saúde mental e contribuir para campanhas de conscientização e redução do estigma.

Contudo, a qualidade das informações disponíveis constitui um desafio. Conteúdos sobre transtornos mentais podem ser produzidos por profissionais qualificados, mas também por usuários sem formação específica. Simplificações, autodiagnósticos e informações descontextualizadas podem contribuir para interpretações inadequadas de sintomas e para a banalização de condições clínicas complexas.

Outro elemento contemporâneo refere-se à atuação dos algoritmos de recomendação. As plataformas utilizam sistemas capazes de identificar padrões de interação e selecionar conteúdos considerados potencialmente relevantes para cada usuário. Embora essa personalização facilite a descoberta de conteúdos de interesse, também pode intensificar a exposição repetida a determinados temas.

Um indivíduo que demonstra interesse frequente por conteúdos relacionados a dietas, emagrecimento ou transformação corporal, por exemplo, pode receber quantidade crescente de publicações semelhantes. Em usuários vulneráveis, esse mecanismo pode aumentar a exposição a padrões corporais idealizados ou discursos potencialmente prejudiciais. A mesma lógica pode ocorrer com conteúdo associados a sofrimento emocional.

A influência dos influenciadores digitais também merece consideração. A proximidade percebida entre criadores de conteúdo e seguidores pode produzir relações de identificação e confiança, mesmo quando não existe interação pessoal direta. Recomendações sobre aparência, estilo de vida, produtividade e comportamento podem, portanto, exercer influência significativa sobre determinados usuários.

Esse processo pode contribuir para a construção de expectativas pouco realistas. A apresentação contínua de rotinas altamente produtivas, corpos idealizados, relacionamentos aparentemente perfeitos e padrões elevados de consumo pode reforçar a ideia de que tais experiências constituem a norma social, quando frequentemente representam recortes selecionados da realidade.

A pandemia de COVID-19 também ampliou a centralidade das tecnologias digitais nas relações sociais. Durante períodos de distanciamento físico, redes sociais e ferramentas de comunicação digital desempenharam importante papel na manutenção dos vínculos e no acesso a informações. Paralelamente, o aumento da exposição digital fortaleceu discussões científicas sobre os efeitos psicológicos da hiperconectividade e sobre a necessidade de desenvolver formas mais saudáveis de interação com as tecnologias.

Os resultados analisados sugerem, portanto, que a questão fundamental não deve ser formulada apenas como “quanto tempo” os indivíduos permanecem nas redes sociais, mas como, por que é em quais condições essas plataformas são utilizadas. A experiência digital deve ser analisada considerando características individuais, conteúdos consumidos, interações estabelecidas e contexto social.

Sob a perspectiva da saúde pública, essa constatação possui implicações importantes. Estratégias preventivas baseadas exclusivamente na restrição de tempo podem ser insuficientes se não forem acompanhadas por educação midiática, fortalecimento da autoestima, desenvolvimento de pensamento crítico, reconhecimento de conteúdos manipulados e habilidades para estabelecer limites saudáveis de conectividade.

Profissionais da saúde também podem incorporar perguntas relacionadas aos hábitos digitais durante avaliações de saúde mental, especialmente quando o paciente apresenta ansiedade, sintomas depressivos, baixa autoestima, alterações do sono ou insatisfação corporal. Essa abordagem não significa responsabilizar automaticamente as redes sociais pelo sofrimento

apresentado, mas compreender a experiência digital como parte do contexto psicossocial contemporâneo.

Dessa forma, os resultados da literatura demonstram que as redes sociais constituem simultaneamente espaços de oportunidade e de vulnerabilidade psicológica. Seus impactos dependem menos de uma característica isolada da tecnologia e mais da interação entre design das plataformas, comportamento do usuário, conteúdos acessados e condições psicossociais individuais.

A compreensão dessa complexidade constitui ponto de partida para a análise específica dos principais desfechos investigados neste estudo. Entre eles, a ansiedade ocupa posição de destaque, especialmente diante da hiperconectividade, necessidade de resposta imediata, comparação social, busca por validação e presentes em determinadas experiências digitais.

4.2 Redes sociais, ansiedade e hiperconectividade

A ansiedade constitui um dos desfechos psicológicos mais frequentemente investigados nos estudos sobre redes sociais. Entretanto, a relação entre essas variáveis deve ser compreendida de forma multidimensional, uma vez que a presença em plataformas digitais não determina, isoladamente, o desenvolvimento de transtornos ansiosos. As evidências sugerem maior relevância de fatores como uso problemático, necessidade constante de conexão, comparação social, medo de exclusão e dificuldade de autorregulação.

A hiperconectividade caracteriza um contexto no qual o indivíduo permanece potencialmente acessível durante grande parte do dia. Smartphones e outros dispositivos móveis reduziram as fronteiras temporais e espaciais do acesso às redes, possibilitando verificar mensagens, notificações e publicações praticamente a qualquer momento. Embora essa conectividade apresente benefícios comunicacionais, ela também pode favorecer a percepção de que é necessário permanecer permanentemente disponível.

Nesse cenário, notificações digitais podem funcionar como estímulos capazes de interromper atividades cotidianas e direcionar repetidamente a atenção para os dispositivos. A expectativa por novas mensagens, comentários ou reações pode contribuir para comportamentos frequentes de checagem, particularmente entre usuários que atribuem elevada importância às interações digitais.

O FOMO (*Fear of Missing Out*) ocupa posição importante nesse processo. O medo de não acompanhar acontecimentos, conversas ou experiências compartilhadas por outras pessoas pode aumentar a necessidade de permanecer conectado. A exposição constante às atividades sociais de terceiros pode reforçar a sensação de que eventos relevantes estão ocorrendo continuamente e de que a ausência temporária das plataformas implica algum tipo de exclusão.

Outro aspecto relevante é a relação entre ansiedade social e uso problemático das mídias sociais. Uma revisão sistemática com metanálise publicada em 2024 identificou associação positiva entre ansiedade social e uso problemático de redes sociais, reforçando a hipótese de uma relação complexa e potencialmente bidirecional (WU; HUANG; YANG, 2024).

Indivíduos com maior ansiedade em interações presenciais podem encontrar nas redes sociais um ambiente inicialmente percebido como mais controlável. A comunicação mediada pela tecnologia permite maior tempo para elaboração das respostas e reduz alguns elementos imediatos da exposição presencial. Entretanto, quando a interação digital passa a substituir sistematicamente experiências sociais presenciais ou se transforma em comportamento difícil de controlar, podem surgir consequências negativas.

A relação entre redes sociais, ansiedade e sono também merece destaque. O acesso às plataformas no período noturno pode prolongar a vigília e dificultar a desconexão psicológica. Além disso, conteúdos emocionalmente estimulantes e expectativas relacionadas às interações podem interferir na preparação para o repouso. Considerando que qualidade do sono e saúde mental estão intimamente relacionadas, esse mecanismo deve ser considerado na interpretação dos efeitos da hiperconectividade.

Assim, os achados indicam que a ansiedade associada ao contexto digital não deve ser compreendida apenas em função do tempo de utilização. É necessário considerar o significado psicológico atribuído às plataformas, o grau de dependência das respostas sociais, a dificuldade de desconexão e as características individuais do usuário.

4.3 Redes sociais e depressão

A relação entre redes sociais e sintomas depressivos também tem recebido atenção crescente. Revisões da literatura identificam associações entre determinados padrões de utilização das mídias sociais e depressão ou sofrimento psicológico em adolescentes, embora exista importante heterogeneidade metodológica entre os estudos (ALFREDSON et al., 2024).

Uma das hipóteses explicativas envolve a comparação social. Ao observar repetidamente conteúdos que representam felicidade, sucesso profissional, beleza, viagens, relacionamentos e padrões elevados de consumo, o usuário pode desenvolver a percepção de que sua própria vida é menos satisfatória.

Essa interpretação torna-se particularmente relevante quando as publicações observadas são consideradas representações espontâneas da realidade, ignorando-se que grande parte dos conteúdos é selecionada, editada e produzida para exposição pública. A comparação entre a experiência cotidiana e as versões idealizadas apresentadas pelos demais pode contribuir para sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

Entretanto, deve-se evitar estabelecer causalidade automática. Pessoas que apresentam sintomas depressivos podem utilizar as redes sociais de forma diferente, permanecer mais tempo conectadas ou buscar determinadas categorias de conteúdo. Portanto, a relação pode ocorrer em ambas as direções.

Outro elemento importante refere-se ao isolamento social. Embora as redes ampliem quantitativamente as possibilidades de conexão, número elevado de contatos digitais não significa necessariamente presença de relações emocionalmente significativas. Em alguns casos, grande quantidade de interações superficiais pode coexistir com sentimentos de solidão.

Por outro lado, as mídias sociais também podem desempenhar função protetora. Comunidades digitais podem proporcionar apoio, identificação e pertencimento, especialmente para indivíduos que encontram dificuldades de estabelecer redes presenciais de suporte. Dessa maneira, a relação entre depressão e redes sociais deve considerar tanto potenciais riscos quanto possibilidades de apoio social.

4.4 Comparação social, autoestima e busca por validação digital

A comparação social constitui um dos mecanismos mais relevantes para compreender os impactos psicológicos das redes sociais. Nas plataformas digitais, os usuários são expostos a um fluxo contínuo de informações sobre aparência, desempenho profissional, relações afetivas, atividades sociais, viagens e condições materiais de outras pessoas.

Essa exposição produz condições especialmente favoráveis à chamada comparação social ascendente, na qual o indivíduo se compara com pessoas percebidas como superiores em

determinado atributo. Influenciadores, celebridades e até pessoas próximas podem tornar-se referências utilizadas para avaliar aparência, produtividade, popularidade e sucesso.

Uma metanálise publicada em 2025, envolvendo 83 estudos e 55.440 participantes, encontrou associação moderada entre maior comparação social on-line e maiores preocupações com a imagem corporal. Também identificou associação com sintomas relacionados aos transtornos alimentares e relação inversa com imagem corporal positiva (BONFANTI et al., 2025).

A autoestima pode ser particularmente afetada quando o valor pessoal passa a depender da avaliação recebida no ambiente digital. Curtidas, visualizações e número de seguidores funcionam como indicadores visíveis de reconhecimento e podem adquirir significado emocional.

A ausência da resposta esperada pode ser interpretada como rejeição ou desinteresse. Nesse contexto, forma-se potencialmente um ciclo de publicação, expectativa, verificação e avaliação da resposta recebida.

O problema não está na existência das métricas em si, mas na importância psicológica que lhes é atribuída. Quanto maior a dependência da aprovação externa para manutenção da autoestima, maior pode ser a vulnerabilidade às oscilações produzidas pelas interações digitais.

4.5 Distorção da autoimagem, filtros digitais e padrões estéticos

A influência das redes sociais sobre a percepção da aparência constitui um dos aspectos mais significativos identificados na literatura. Plataformas predominantemente visuais proporcionam exposição contínua a fotografias e vídeos nos quais corpos e rostos podem ser cuidadosamente selecionados, posicionados, iluminados e digitalmente modificados.

Revisões científicas apontam associação consistente entre determinadas atividades relacionadas à aparência nas redes sociais e pior percepção da imagem corporal entre adolescentes e jovens. Particularmente relevantes são exposição a conteúdos relacionados à aparência, edição de selfies, comparação corporal e internalização de padrões estéticos idealizados.

Filtros digitais acrescentam uma dimensão específica ao fenômeno. Recursos capazes de modificar pele, proporções faciais e outras características permitem que o usuário produza uma versão visual de si próprio diferente de sua aparência cotidiana.

Essa possibilidade pode parecer inicialmente apenas recreativa. Entretanto, a exposição frequente à própria imagem modificada pode alterar expectativas relacionadas à aparência. O indivíduo deixa de comparar-se somente com outras pessoas e passa a comparar sua aparência real com uma representação artificialmente aperfeiçoada de si mesmo.

É necessário, porém, diferenciar insatisfação ou perturbação da imagem corporal de diagnósticos psiquiátricos específicos. Nem toda pessoa insatisfeita com fotografias ou aparência apresenta transtorno dismórfico corporal. A utilização do conceito de “distorção da autoimagem” neste artigo deve ser compreendida principalmente como alteração negativa da percepção ou avaliação da própria aparência, salvo quando estudos analisados tratarem especificamente de diagnóstico clínico.

A questão ganha maior relevância entre adolescentes, período no qual identidade e percepção corporal encontram-se em desenvolvimento. Uma revisão sistemática identificou associação robusta entre uso de redes sociais e imagem corporal negativa, observando que atividades específicas relacionadas à aparência podem ser mais informativas do que a simples frequência geral de utilização (FIORELLA et al., 2022).

Dados internacionais também reforçam a importância do tema. Pesquisa envolvendo adolescentes de 42 países analisou diferentes categorias de uso das redes sociais em relação à imagem corporal, demonstrando a necessidade de considerar padrões de utilização e diferenças populacionais em vez de tratar todos os usuários de maneira homogênea (BONIEL-NISSIM et al., 2024).

4.6 Influenciadores digitais e a idealização da vida cotidiana

Os influenciadores digitais ocupam posição relevante na formação de padrões comportamentais e estéticos contemporâneos. Por meio da exposição frequente de rotinas, produtos, alimentação, exercícios, relacionamentos e aparência, esses criadores podem funcionar como importantes referências sociais.

A proximidade percebida entre influenciador e seguidor diferencia essa relação daquela tradicionalmente estabelecida entre celebridades e público. A publicação recorrente de

aspectos aparentemente cotidianos pode gerar sensação de intimidade e identificação, aumentando a influência potencial das mensagens transmitidas.

Nesse cenário, padrões corporais e estilos de vida podem ser apresentados como espontâneos, mesmo quando resultam de produção profissional, intervenções estéticas, edição de imagens ou relações comerciais.

Conteúdos associados a alimentação e aparência merecem atenção especial. Revisões recentes indicam que determinados conteúdos alimentares presentes nas mídias sociais podem estar relacionados à imagem corporal e aos comportamentos alimentares, embora os efeitos dependam da natureza específica das mensagens e das características do público (WU; KEMPS; PRICHARD, 2024).

O fenômeno reforça a importância da alfabetização midiática. Usuários devem desenvolver capacidade de reconhecer publicidade, manipulação visual e seleção estratégica de conteúdos, reduzindo a tendência de interpretar essas representações como retratos completos da realidade.

4.7 Algoritmos, personalização e exposição repetitiva a conteúdos

Os algoritmos de recomendação representam uma dimensão estrutural da experiência nas redes sociais. Diferentemente dos meios tradicionais, nos quais diferentes indivíduos recebem conteúdos relativamente semelhantes, plataformas digitais podem construir fluxos altamente personalizados.

Essa personalização é baseada em comportamentos como curtidas, tempo de visualização, buscas, compartilhamentos e interações. Consequentemente, conteúdos capazes de manter a atenção podem ser apresentados repetidamente.

Na discussão sobre autoimagem, isso significa que a interação com publicações sobre emagrecimento, estética ou transformação corporal pode aumentar a presença de materiais semelhantes no fluxo de conteúdo do usuário. A exposição pode ocorrer inclusive de forma incidental, sem busca deliberada por materiais relacionados à aparência.

Rousseau e Rodgers (2025) chamam atenção precisamente para essa exposição incidental, destacando que jovens podem encontrar conteúdos relacionados à aparência mesmo

quando não os procuram intencionalmente. Essa distinção amplia a compreensão dos mecanismos pelos quais as mídias sociais podem influenciar a imagem corporal.

Assim, a responsabilidade pela experiência digital não pode ser atribuída exclusivamente às escolhas conscientes do usuário. A arquitetura tecnológica das plataformas participa ativamente da seleção do que será visualizado.

4.8 Cyberbullying e sofrimento psicológico

O cyberbullying representa uma das manifestações mais graves de violência associadas aos ambientes digitais. Pode envolver insultos, ameaças, humilhações, perseguição, divulgação de imagens sem consentimento e exposição pública de informações.

A violência virtual apresenta características que podem ampliar seu impacto psicológico. O conteúdo pode permanecer disponível, ser compartilhado rapidamente e alcançar grande número de pessoas. Além disso, a vítima pode receber agressões mesmo dentro de sua residência, reduzindo os espaços tradicionalmente associados à proteção contra conflitos externos.

Adolescentes representam grupo particularmente relevante nessa discussão. A elevada importância atribuída à aceitação pelos pares pode tornar episódios de exclusão ou humilhação digital emocionalmente significativos.

A prevenção exige atuação integrada de famílias, escolas, serviços de saúde e plataformas digitais. Estratégias educativas devem orientar tanto vítimas quanto testemunhas e potenciais agressores, estabelecendo mecanismos acessíveis de denúncia e proteção.

4.9 Adolescentes e adultos jovens como grupos de maior vulnerabilidade

Embora pessoas de diferentes idades utilizem redes sociais, adolescentes e adultos jovens recebem atenção especial na literatura devido às características próprias dessas etapas do desenvolvimento.

A adolescência envolve formação da identidade, desenvolvimento da autonomia, consolidação da autoestima e crescente importância das relações com pares. As mídias sociais transformam o ambiente no qual esses processos acontecem.

Uma revisão sistemática recente sobre redes sociais e desenvolvimento da identidade em adolescentes encontrou 32 estudos, abrangendo 19.658 participantes, e indicou que diferentes formas de participação digital podem relacionar-se de maneira distinta à exploração da identidade e à clareza do autoconceito.

Isso demonstra novamente que quantidade de utilização e qualidade da experiência não são equivalentes. Participar ativamente de comunidades e explorar interesses pode apresentar significado psicológico diferente de permanecer passivamente exposto a comparações e conteúdos idealizados.

Adultos jovens também enfrentam pressões particulares relacionadas à aparência, formação profissional, relacionamentos e independência econômica. As redes sociais podem transformar esses marcos em objetos permanentes de comparação.

Portanto, intervenções destinadas a essas populações devem evitar discursos exclusivamente proibitivos. Educação digital e desenvolvimento de competências para reconhecer manipulação, estabelecer limites e selecionar conteúdos podem ser estratégias mais sustentáveis.

4.10 Redes sociais, imagem corporal e comportamentos alimentares

A relação entre imagem corporal e comportamento alimentar amplia a relevância do tema para a saúde pública. A exposição a conteúdos que associam magreza, muscularidade ou determinada aparência corporal a sucesso e felicidade pode contribuir para internalização de padrões estéticos.

A metanálise de Bonfanti *et al.* (2025) encontrou associação entre comparação social on-line e sintomas relacionados aos transtornos alimentares, além da relação observada com preocupações corporais.

Revisões também destacam que conteúdos relacionados à alimentação podem exercer diferentes influências sobre imagem corporal e comportamentos alimentares. Não é adequado pressupor que toda publicação sobre alimentação, exercício ou aparência seja prejudicial; o efeito depende do conteúdo, da mensagem transmitida e da vulnerabilidade individual.

Nesse sentido, conteúdos que promovem hábitos saudáveis sem estigmatização corporal podem produzir efeitos distintos daqueles baseados em restrição extrema, culpabilização alimentar ou idealização de corpos específicos.

A prevenção deve contemplar educação nutricional baseada em evidências e valorização da diversidade corporal, além do desenvolvimento de pensamento crítico sobre conteúdos produzidos para redes sociais.

4.11 Possíveis benefícios das redes sociais para a saúde mental

Uma análise equilibrada exige reconhecer que as redes sociais também apresentam potenciais benefícios. As plataformas podem ampliar oportunidades de conexão, facilitar comunicação entre pessoas geograficamente distantes e criar espaços para compartilhamento de experiências.

Comunidades digitais podem ser particularmente relevantes para indivíduos que vivenciam isolamento ou dificuldades para encontrar pessoas com experiências semelhantes em seu ambiente imediato.

As redes também podem contribuir para divulgação de campanhas de prevenção, combate ao estigma e informações sobre serviços de saúde mental. Profissionais e instituições podem utilizar esses espaços para disseminar conteúdos educativos.

Entretanto, a qualidade das informações constitui requisito fundamental. Conteúdos simplificados podem incentivar autodiagnóstico ou transmitir concepções incorretas sobre transtornos mentais.

Portanto, os benefícios das redes sociais dependem também da capacidade dos usuários de avaliar criticamente as fontes e diferenciar informação científica de opinião ou experiência pessoal.

4.12 Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental digital

Os resultados analisados indicam que as estratégias de prevenção não devem limitar-se à recomendação de redução do tempo de tela. Embora limites possam ser úteis em determinados contextos, uma política de saúde mental digital precisa considerar a qualidade do uso.

A alfabetização digital e midiática constitui uma das principais estratégias. Crianças, adolescentes e adultos devem ser capazes de compreender que conteúdos publicados podem ser selecionados, editados ou comercialmente orientados.

Também é necessário desenvolver consciência sobre filtros e manipulação de imagens. A compreensão de que determinada aparência foi digitalmente modificada pode reduzir a utilização daquela representação como padrão realista de comparação.

Outra estratégia envolve estimular períodos de desconexão, especialmente durante atividades que exigem concentração, convivência presencial e sono. Desativação de notificações desnecessárias e estabelecimento de horários podem auxiliar usuários que apresentam dificuldade de autorregulação.

A prevenção do cyberbullying deve integrar políticas educacionais e ações de saúde. Escolas precisam possuir protocolos claros para identificação, acolhimento e encaminhamento das situações de violência digital.

Profissionais de saúde também possuem papel relevante. Durante avaliações de ansiedade, depressão, baixa autoestima, alterações alimentares e insatisfação corporal, perguntas sobre hábitos digitais podem contribuir para uma compreensão ampliada do contexto do indivíduo.

As próprias plataformas possuem responsabilidade. Ferramentas de denúncia, mecanismos de proteção de menores, transparência sobre conteúdos patrocinados e políticas relacionadas a conteúdos potencialmente prejudiciais integram uma abordagem estrutural de prevenção.

4.13 Implicações para a Saúde Pública

A crescente presença das redes sociais no cotidiano transforma a saúde digital em questão relevante para a Saúde Pública. Os possíveis impactos não se restringem ao âmbito

individual, pois envolvem populações inteiras expostas a ambientes tecnológicos estruturados por mecanismos semelhantes de interação e recomendação.

Programas de promoção da saúde mental podem incorporar educação digital em escolas, universidades e serviços de Atenção Primária à Saúde. Essa abordagem permite deslocar o debate de uma perspectiva exclusivamente clínica para uma estratégia preventiva e educativa.

A Atenção Primária possui potencial particular para identificação precoce de situações relacionadas ao sofrimento psicológico. Profissionais podem investigar alterações do sono, ansiedade, humor, autoestima, isolamento, cyberbullying e insatisfação corporal, considerando também o contexto digital do usuário.

No campo educacional, programas de alfabetização midiática podem trabalhar pensamento crítico, diversidade corporal, segurança digital e reconhecimento de conteúdos manipulados.

Também se torna necessária a produção contínua de evidências científicas. A rápida transformação das plataformas significa que resultados obtidos sobre determinadas tecnologias podem não representar integralmente experiências futuras.

Assim, políticas públicas devem ser baseadas em evidências atualizadas e evitar tanto a minimização dos riscos quanto discursos alarmistas que atribuam às redes sociais responsabilidade exclusiva por fenômenos psicológicos multifatoriais.

4.14 Síntese dos resultados e discussão

A análise integrada da literatura permite identificar três grandes dimensões relacionadas aos impactos psicológicos das redes sociais. A primeira envolve processos emocionais, especialmente ansiedade, sintomas depressivos, solidão e necessidade de validação. A segunda corresponde aos processos relacionados à identidade e autoimagem, incluindo comparação social, autoestima, internalização de padrões estéticos e insatisfação corporal. A terceira envolve características estruturais do ambiente digital, como algoritmos, métricas de engajamento, exposição contínua e disponibilidade permanente.

Essas dimensões não atuam de maneira independente. A exposição a conteúdos estéticos pode estimular comparação social; a comparação pode afetar autoestima; a

necessidade de validação pode aumentar comportamentos de checagem; e a hiperconectividade pode interferir no sono e no bem-estar emocional.

As evidências recentes fortalecem particularmente a associação entre comparação social on-line e preocupações com a imagem corporal. A metanálise de Bonfanti et al. (2025), com mais de 55 mil participantes, encontrou associação moderada entre maior comparação social digital e maiores preocupações corporais, oferecendo suporte quantitativo importante para esse mecanismo.

Ao mesmo tempo, a literatura demonstra que análises baseadas apenas na frequência de utilização são insuficientes. Estudos sobre imagem corporal indicam que atividades específicas — como edição de selfies, exposição a conteúdos de aparência e comparação — podem explicar melhor determinados desfechos do que simplesmente contabilizar horas de uso.

Esse resultado possui implicação central para o presente artigo: o impacto psicológico das redes sociais parece depender não somente de quanto o indivíduo utiliza essas plataformas, mas principalmente de como utiliza, a quais conteúdos é exposto, quais necessidades procura satisfazer e quais vulnerabilidades apresenta.

Consequentemente, ansiedade, depressão e alterações da autoimagem não devem ser interpretadas como consequências inevitáveis da sociedade digital. As redes sociais constituem ambientes capazes de oferecer conexão e apoio, mas também de amplificar processos psicológicos potencialmente prejudiciais.

A resposta em saúde mental exige, portanto, abordagem multifatorial que combine educação digital, prevenção, identificação precoce de sofrimento psicológico, fortalecimento das relações presenciais, promoção da autoestima e maior responsabilização das estruturas tecnológicas.

Sob essa perspectiva, promover saúde mental na sociedade digital não significa defender a eliminação das redes sociais, mas favorecer uma relação mais consciente, crítica e equilibrada com as tecnologias. Essa abordagem reconhece simultaneamente as possibilidades oferecidas pelas plataformas e os riscos relacionados à exposição excessiva, comparação social, violência virtual e idealização da aparência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crescente inserção das redes sociais no cotidiano contemporâneo modificou significativamente as formas de comunicação, interação, pertencimento, reconhecimento social e construção da identidade. Diante dessa realidade, compreender suas repercussões sobre a saúde mental tornou-se uma questão relevante não apenas para a Psicologia e a Psiquiatria, mas também para a Saúde Pública, a educação e as políticas de proteção direcionadas especialmente às populações mais jovens.

A análise desenvolvida neste estudo demonstra que a relação entre redes sociais e saúde mental não pode ser interpretada de maneira linear ou determinista. As evidências científicas apontam associações entre determinados padrões de utilização das mídias sociais e sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima, insatisfação corporal e sofrimento psicológico. Entretanto, esses resultados não permitem concluir que a utilização das plataformas digitais, isoladamente, seja responsável pelo desenvolvimento de transtornos mentais.

Nesse sentido, um dos principais achados desta revisão refere-se à necessidade de diferenciar o simples tempo de exposição do chamado uso problemático das redes sociais. A quantidade de horas conectadas constitui apenas uma das dimensões da experiência digital. O conteúdo consumido, a finalidade da utilização, a comparação social, a necessidade de validação, o FOMO, as experiências de cyberbullying e as vulnerabilidades psicológicas preexistentes podem apresentar importância significativa para os desfechos observados.

A ansiedade pode estar relacionada, em determinados usuários, à necessidade de permanecer continuamente conectado, acompanhar atualizações e responder às interações digitais. A disponibilidade permanente proporcionada pelos smartphones pode reduzir os períodos de desconexão e favorecer comportamentos repetitivos de verificação das plataformas. Quando associados ao FOMO e à necessidade de aprovação, esses comportamentos podem contribuir para tensão emocional e dificuldades de autorregulação.

Em relação à depressão, os estudos analisados sugerem a existência de associações com determinados padrões de utilização das mídias sociais, porém a interpretação desses resultados deve considerar a possibilidade de relações bidirecionais. Pessoas que já apresentam sofrimento psicológico podem utilizar as plataformas de maneira diferente, ao mesmo tempo em que determinadas experiências digitais podem intensificar vulnerabilidades emocionais.

A autoimagem representa uma das dimensões mais relevantes identificadas nesta revisão. A exposição contínua a representações corporais idealizadas, associada à utilização de

filtros, edição de fotografias e comparação da aparência, cria condições capazes de influenciar a maneira como determinados indivíduos avaliam o próprio corpo.

Evidências recentes fortalecem essa preocupação. Metanálise publicada por Bonfanti et al. (2025) identificou associação entre maior comparação social nas mídias sociais, maiores preocupações com a imagem corporal e sintomas relacionados aos transtornos alimentares, além de associação negativa com indicadores de imagem corporal positiva.

Esse resultado demonstra que a comparação social constitui um dos mecanismos centrais para compreender a relação entre ambiente digital e percepção corporal. O indivíduo não se compara apenas com celebridades ou influenciadores, mas também com amigos, colegas e versões digitalmente modificadas da própria aparência.

A abrangência internacional do fenômeno também merece destaque. Estudo envolvendo adolescentes de 42 países demonstrou a relevância de analisar diferentes categorias de utilização das redes sociais e suas relações com a percepção corporal, evidenciando que os efeitos não devem ser considerados uniformes entre populações e contextos.

A presença de algoritmos de recomendação acrescenta outra dimensão ao problema. A experiência nas plataformas não depende exclusivamente das escolhas deliberadas dos usuários, uma vez que sistemas automatizados participam da seleção e repetição dos conteúdos apresentados. Dessa forma, a discussão sobre saúde mental digital deve envolver também as características estruturais das plataformas e não somente a responsabilidade individual.

Os adolescentes constituem população que demanda atenção especial. O período de formação da identidade, desenvolvimento da autoestima, necessidade de pertencimento e maior relevância das relações entre pares pode aumentar a sensibilidade às experiências vivenciadas nas redes sociais. O *U.S. Surgeon General* reconhece tanto potenciais benefícios quanto riscos das mídias sociais para jovens e destaca que ainda existem lacunas importantes no conhecimento científico sobre sua segurança para crianças e adolescentes.

Outro aspecto fundamental consiste em reconhecer que as redes sociais não apresentam exclusivamente efeitos negativos. As plataformas podem favorecer manutenção de vínculos, acesso à informação, formação de comunidades, expressão da identidade e obtenção de apoio social. Portanto, uma abordagem baseada apenas na demonização ou proibição das tecnologias mostra-se insuficiente diante da complexidade do fenômeno.

A prevenção dos possíveis impactos negativos exige investimentos em alfabetização digital e midiática, particularmente entre crianças e adolescentes. Reconhecer imagens modificadas, compreender estratégias de publicidade, questionar padrões estéticos idealizados, selecionar fontes confiáveis e estabelecer limites para a conectividade são competências necessárias para a promoção da saúde mental na sociedade digital.

Famílias e instituições educacionais também possuem papel fundamental. O diálogo sobre redes sociais deve ultrapassar abordagens exclusivamente punitivas, permitindo que adolescentes discutam experiências de comparação, rejeição, exposição, cyberbullying e pressão estética sem receio de julgamento.

No âmbito assistencial, profissionais da saúde podem incorporar a experiência digital à avaliação ampliada do indivíduo. Investigar hábitos relacionados às redes sociais pode ser particularmente relevante diante de queixas de ansiedade, sintomas depressivos, alterações do sono, baixa autoestima, isolamento, insatisfação corporal ou mudanças no comportamento alimentar.

Sob a perspectiva da Saúde Pública, torna-se necessária uma abordagem intersetorial envolvendo serviços de saúde, instituições educacionais, famílias, pesquisadores, formuladores de políticas públicas e responsáveis pelas plataformas digitais. A responsabilidade pela promoção de ambientes digitais mais seguros não deve recair exclusivamente sobre o usuário.

Conclui-se, portanto, que as redes sociais constituem elemento importante do ambiente psicossocial contemporâneo e podem atuar tanto como instrumentos de conexão e apoio quanto como espaços de amplificação de vulnerabilidades psicológicas. Ansiedade, depressão e alterações da autoimagem apresentam etiologia multifatorial, mas determinadas características da experiência digital podem integrar o conjunto de fatores associados ao sofrimento emocional.

Promover saúde mental na sociedade digital significa, assim, desenvolver uma relação mais crítica, consciente e equilibrada com as tecnologias, sem desconsiderar seus benefícios e sem minimizar seus potenciais riscos. O desafio contemporâneo não consiste simplesmente em afastar os indivíduos das redes sociais, mas em construir condições para que essas tecnologias sejam utilizadas de maneira mais segura e compatível com o bem-estar psicológico.

Por fim, recomenda-se a realização de novos estudos longitudinais e experimentais capazes de esclarecer relações de causalidade e identificar quais características das plataformas, conteúdos e padrões de utilização apresentam maior impacto sobre diferentes populações. Investigações futuras também devem considerar diferenças culturais, socioeconômicas, etárias e de gênero, bem como acompanhar continuamente as transformações tecnológicas, uma vez que as próprias redes sociais e seus mecanismos de interação evoluem em ritmo acelerado.

REFERÊNCIAS

ALFREDSON, Quinlan D.; GARIMELLA, Amrutha; KERR, Bradley; MORENO, Megan A. Systematic review of studies measuring social media use and depression, anxiety, and psychological distress in adolescents: 2018–2020. *Wisconsin Medical Journal*, v. 123, n. 6, p. 578-588, 2024. Disponível em: [PubMed – Alfredson et al.](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

BONFANTI, Rubinia Celeste et al. The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Body Image*, v. 52, art. 101841, 2025. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101841. Disponível em: [PubMed – Bonfanti et al.](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

BONIEL-NISSIM, Meyran et al. Different categories of social media use and their association with body image among adolescents in 42 countries. *International Journal of Public Health*, v. 69, art. 1606944, 2024. DOI: 10.3389/ijph.2024.1606944. Disponível em: [International Journal of Public Health – artigo completo](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

DU, Mingxuan et al. Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, v. 12, art. 263, 2024. DOI: 10.1186/s40359-024-01705-w. Disponível em: [BMC Psychology – artigo completo](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

FIORAVANTI, Giulia; BOCCI BENUCCI, Sara; CERAGIOLI, Giulia; CASALE, Silvia. How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: a systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, v. 7, p. 419-458, 2022. DOI: 10.1007/s40894-022-00179-4. Disponível em: [Springer Nature – artigo completo](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

FORTUNATO, Lucia et al. Relation between social media use and body image concerns and disordered eating in adolescence: a systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 2026. DOI: 10.1007/s40894-026-00285-7. Disponível em: Springer Nature – Fortunato et al.. Acesso em: 09 ago. 2026.

KARIM, Fazida; OYEWANDE, Azeezat A.; ABDALLA, Lamis F.; EHSANULLAH, Reem Chaudhry; KHAN, Safeera. Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*, v. 12, n. 6, e8627, 2020. DOI: 10.7759/cureus.8627. Disponível em: [PubMed – Karim et al.](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R.; GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human*



Behavior, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014. Disponível em: [University of Essex Research Repository – Przybylski et al.](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

ROUSSEAU, Ann; RODGERS, Rachel F. Social media incidental appearance exposure and young people's body image: a conceptual review. *Body Image*, v. 52, art. 101838, 2025. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101838. Disponível em: [PubMed – Rousseau e Rodgers](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

UNITED STATES. Department of Health and Human Services. Office of the Surgeon General. *Social media and youth mental health: the U.S. Surgeon General's advisory*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2023. Disponível em: [U.S. Department of Health and Human Services – Social Media and Youth Mental Health](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

WU, Wenfeng; HUANG, Liangrong; YANG, Feilong; FANG, Yang. Social anxiety and problematic social media use: a systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, v. 153, art. 107995, 2024. DOI: 10.1016/j.addbeh.2024.107995. Disponível em: [PubMed – Wu et al.](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

WU, Yu; KEMPS, Eva; PRICHARD, Ivanka. Digging into digital buffets: a systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*, v. 48, art. 101650, 2024. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.101650. Disponível em: [ScienceDirect – Wu, Kemps e Prichard](#). Acesso em: 09 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: [World Health Organization – World Mental Health Report](#). Acesso em: 09 ago. 2026.