

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS – PUC GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS MÉDICAS E DA VIDA – ECMV
CURSO DE MEDICINA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**USO DE REDES SOCIAIS E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ADOLESCENTES:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

ACADÊMICOS: Adinan José Santana Júnior
Ariel Matteucci de Alencar

ORIENTADORA: Profa. Ma. Lorena Rocha Lobo e S. Mamede

Goiânia, maio de 2026

USO DE REDES SOCIAIS E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

RESUMO

Introdução: O uso das redes sociais tornou-se parte integrante da rotina dos adolescentes, influenciando diretamente aspectos relacionados à construção da identidade, autoestima, relações interpessoais e saúde mental. Embora essas plataformas promovam comunicação e interação social, evidências recentes apontam associação entre o uso problemático das redes sociais e o desenvolvimento de sintomas depressivos, ansiedade, alterações do sono e prejuízos emocionais. Fatores como comparação social, busca por validação, exposição a padrões irreais e experiências negativas virtuais podem intensificar o sofrimento psíquico nessa população.

Objetivo: Analisar a associação entre o uso de redes sociais e a ocorrência de sintomas depressivos em adolescentes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada nas bases de dados *PubMed* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “*social media*”, “*adolescents*” e “*depression*”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que investigassem a relação entre redes sociais e sintomas depressivos em adolescentes. O protocolo PRISMA 2020 foi utilizado como referência metodológica para seleção e análise dos estudos. **Resultados:** A amostra final foi composta por 19 estudos. A maioria demonstrou associação entre uso excessivo ou problemático de redes sociais e aumento de sintomas depressivos. Observou-se relação significativa entre depressão e fatores como comparação social, cyberbullying, foco excessivo na autoimagem, consumo de vídeos curtos e uso prolongado de plataformas como *TikTok* e *Instagram*. Alguns estudos apontaram diferenças relacionadas ao gênero, com maior vulnerabilidade entre adolescentes do sexo feminino. **Conclusão:** Conclui-se que o uso de redes sociais está associado ao aumento de sintomas depressivos em adolescentes, especialmente quando relacionado a padrões disfuncionais de uso e experiências negativas virtuais. Estratégias preventivas, educação digital, fortalecimento socioemocional e acompanhamento familiar e escolar mostram-se fundamentais para minimizar os impactos das mídias sociais na saúde mental dos jovens.

Palavras-chave: Mídias sociais; depressão; saúde mental; adolescentes

USE OF SOCIAL MEDIA AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Introduction: The use of social media has become an integral part of adolescents' daily lives, directly influencing aspects related to identity formation, self-esteem, interpersonal relationships, and mental health. Although these platforms promote communication and social interaction, recent evidence suggests an association between problematic social media use and the development of depressive symptoms, anxiety, sleep disturbances, and emotional distress. Factors such as social comparison, the search for validation, exposure to unrealistic standards, and negative online experiences may intensify psychological suffering in this population. **Objective:** To analyze the association between social media use and the occurrence of depressive symptoms in adolescents. **Methods:** This systematic review was conducted using the PubMed and Virtual Health Library (VHL) databases, employing the descriptors "social media," "adolescents," and "depression," combined with the Boolean operator AND. Studies published between 2021 and 2025 in Portuguese, English, and Spanish that investigated the relationship between social media and depressive symptoms in adolescents were included. The PRISMA 2020 guidelines were used as the methodological framework for study selection and analysis. **Results:** The final sample consisted of 19 studies. Most studies demonstrated an association between excessive or problematic social media use and increased depressive symptoms. A significant relationship was observed between depression and factors such as social comparison, cyberbullying, excessive focus on self-image, consumption of short-form videos, and prolonged use of platforms such as TikTok and Instagram. Some studies also identified gender-related differences, with greater vulnerability among female adolescents. **Conclusion:** Social media use is associated with increased depressive symptoms in adolescents, especially when related to dysfunctional patterns of use and negative online experiences. Preventive strategies, digital education, socio-emotional support, and family and school supervision are essential to minimize the impact of social media on young people's mental health.

Keywords: Social media; depression; mental health; adolescents

INTRODUÇÃO

O uso das redes sociais tem crescido exponencialmente nos últimos anos, tornando-se uma parte integrante da vida cotidiana, especialmente entre os adolescentes. As plataformas de redes sociais não apenas facilitam a comunicação, mas também influenciam na construção de identidade, autoestima e nas interações sociais dos jovens (Avci; Baams; Kretschmer, 2024).

No Brasil, a utilização da internet entre crianças e adolescentes é significativa. Dados do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC), do Comitê Gestor da Internet do Brasil (CGI), indicam que 93% dos indivíduos entre 9 e 17 anos são usuários da internet. Dentre esses usuários, 83% possuem perfil em pelo menos uma rede social, com a porcentagem atingindo 99% entre adolescentes de 15 a 17 anos (Brasil, 2021).

Embora as redes sociais ofereçam uma plataforma para comunicação, expressão e interação social, também estão associadas a efeitos negativos, especialmente no que se refere à saúde mental dos jovens. Uma meta-análise recente demonstrou associação significativa entre uso problemático de redes sociais e sintomas de depressão, ansiedade e estresse, reforçando a consistência dessa relação na literatura (Shannon *et al.*, 2022).

A comparação social em redes sociais intensifica os sentimentos de inadequação, insatisfação corporal e baixa autoestima, principalmente em um contexto em que os jovens estão em processo de construção de identidade e de autopercepção (Fioravanti *et al.*, 2021).

Além disso, o uso excessivo das redes sociais tem sido relacionado a distúrbios do sono. O hábito de ficar conectado por longas horas, especialmente antes de dormir, interfere nos ciclos naturais de sono, levando a uma diminuição da qualidade do descanso (Alonzo *et al.*, 2021). O sono inadequado pode, por sua vez, aumentar os níveis de estresse e ansiedade, agravando os sintomas depressivos (Ishizawa *et al.*, 2021).

A depressão pode surgir devido ao processo conturbado de formação da identidade, pois os adolescentes frequentemente questionam quem são e onde se encaixam na sociedade (Choukas-Bradley *et al.*, 2022). Paradoxalmente, apesar de estarem conectados com frequência, muitos jovens relatam sensações de isolamento social e enfrentam desafios relacionados à autoestima (Rüther; Jahn; Marksteiner, 2023).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), a forma mais comum de depressão entre adolescentes é o Transtorno Depressivo Maior (TDM). Para o diagnóstico do TDM o adolescente deve apresentar pelo menos cinco dos seguintes sintomas durante um período de duas semanas: anedonia, alterações no apetite,

distúrbios do sono, fadiga, sentimentos de inutilidade, dificuldades de concentração e pensamentos suicidas, sendo que pelo menos um dos sintomas deve ser humor deprimido ou perda de interesse/prazer (DSM-5-TR, 2022).

Os fatores de risco para o desenvolvimento do TDM incluem: história familiar de depressão, experiências traumáticas na infância e estressores sociais (Sampaio; Mendonça, 2023). Já os fatores de proteção são: um ambiente familiar estável, com menos conflitos e mais coesão (Medeiros; Relva; Fernandes, 2022); o desenvolvimento de habilidades para lidar com as questões relacionadas à adolescência e um ambiente escolar saudável que ofereça suporte psicológico e prevenção contra o *bullying* (Da Silva; Barros, 2021).

No âmbito dos transtornos mentais na adolescência, um estudo qualitativo realizado em Salvador - Bahia, com estudantes de 14 a 17 anos, destacou a preocupação com suas experiências nas redes sociais, como *Facebook*, *Instagram* e *TikTok*. A pesquisa revelou que o uso dessas mídias está associado a depressão, ansiedade e baixa autoestima. Especificamente em relação à depressão, o estudo apontou o impacto do tipo de conteúdo consumido, pois os conteúdos negativos, como discursos de ódio, foram mencionados pelos participantes como um fator perturbador (Santana *et al.*, 2024).

Apesar da existência de estudos sobre o tema, a rápida evolução das plataformas digitais, aliada ao aumento das taxas de transtornos mentais na adolescência, torna necessária uma síntese atualizada das evidências que leve em consideração as especificidades dessa relação. Assim, o presente estudo parte do seguinte problema de pesquisa: o uso das redes sociais influencia nos sintomas depressivos de adolescentes? O objetivo deste trabalho é analisar, por meio de uma revisão sistemática, a relação entre o uso de redes sociais e a presença de sintomas depressivos em adolescentes.

MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática, método científico que se fundamenta em pesquisa de publicações já realizadas em relação a um problema em análise. O problema deste estudo é: o uso das redes sociais influencia nos sintomas depressivos de adolescentes?

Revisões sistemáticas, quando conduzidas com rigor metodológico, ocupam o topo da hierarquia das evidências científicas, juntamente com as metanálises. Esse tipo de estudo se apoia em critérios de seleção bem definidos e estruturados para reunir, de forma organizada, os dados disponíveis sobre um tema específico. A partir da análise de múltiplas pesquisas já publicadas, é possível comparar os achados, identificar convergências ou divergências entre os resultados e avaliar a consistência das evidências. Além disso, essas revisões contribuem para encontrar lacunas no conhecimento científico, orientando novos estudos e aprofundamentos sobre o tema (Moher *et al.*, 2009).

Para conduzir uma revisão sistemática de maneira adequada, é essencial seguir uma sequência de etapas bem definidas. O processo começa com a elaboração de uma pergunta de pesquisa clara, seguida pela busca em bases de dados previamente selecionadas. Em seguida, ocorre a triagem dos artigos encontrados, com a exclusão daqueles que não se relacionam diretamente com o tema ou que não atendem aos critérios de inclusão estabelecidos. Os estudos que permanecem passam por uma análise detalhada, culminando na elaboração de uma síntese crítica que reúne e interpreta os dados obtidos. A fidelidade a esse percurso metodológico garante que, ao se repetir o processo com os mesmos critérios, os resultados sejam reproduzíveis. Os achados gerados por esse tipo de revisão podem ser aplicados na prática clínica, contribuindo para embasar decisões terapêuticas e intervenções junto aos pacientes (Sampaio; Mancini, 2007).

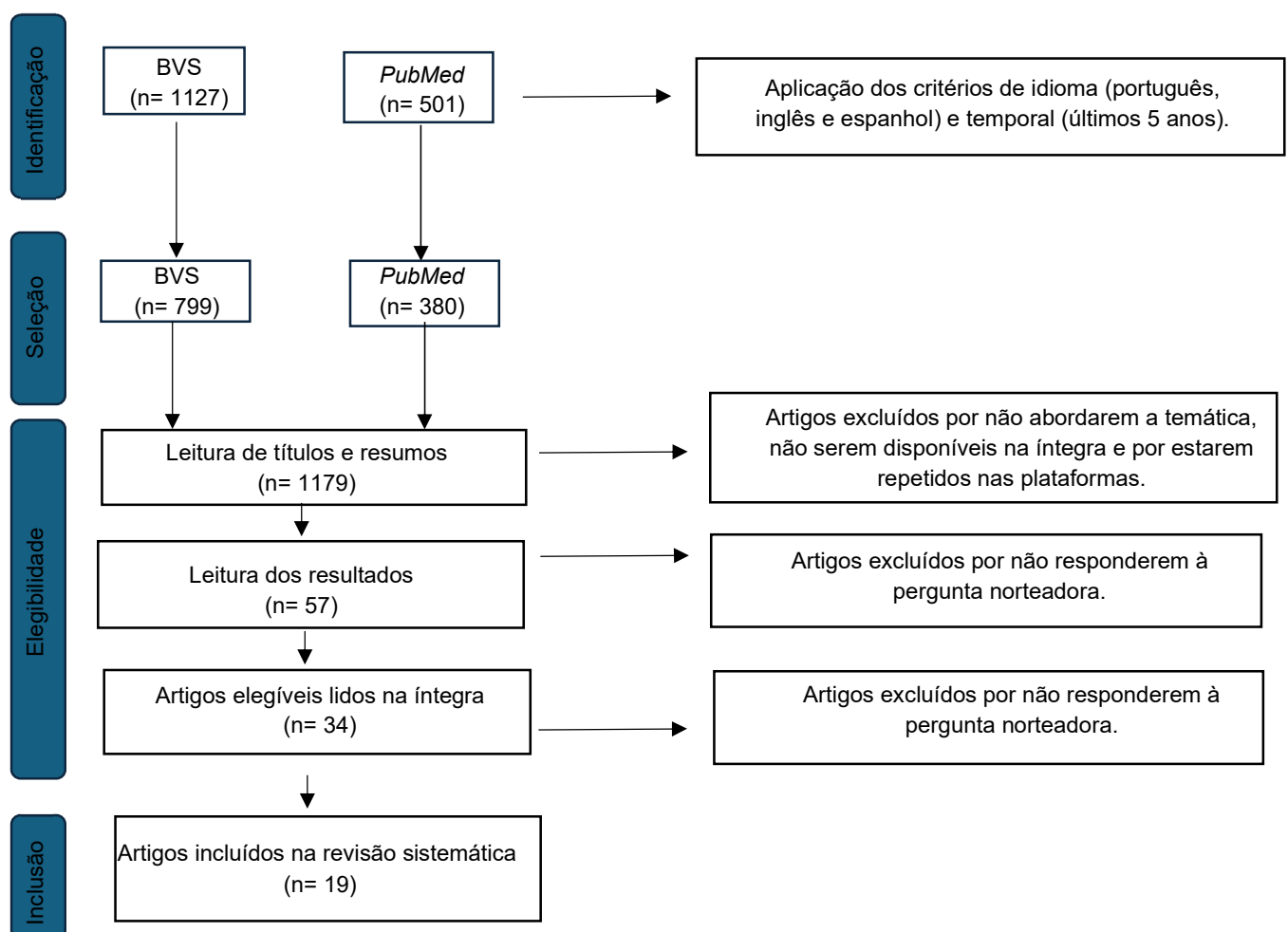
Foram selecionados artigos científicos nas bases de dados *PubMed* (via *National Library of Medicine*) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) em outubro de 2025. Considerou-se apenas estudos publicados nos últimos cinco anos, ou seja, entre 2021 e 2025. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH) utilizados foram, em português, “redes sociais”, “adolescentes” e “depressão”; e em inglês, “*social media*”, “*adolescents*” e “*depression*”. Foi utilizado o operador booleano AND para combinar os termos durante a busca.

O protocolo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) foi adotado como referência metodológica para a condução desta revisão

sistemática. A versão atualizada do PRISMA, de 2020, foi utilizada para garantir uma estrutura rigorosa, baseada em um checklist de 27 itens, abrangendo critérios de inclusão, exclusão, coleta de dados, análise crítica e apresentação dos resultados, incluindo a elaboração do fluxograma da seleção dos estudos (Page *et al.*, 2022).

Os critérios de inclusão foram: estudos disponíveis na íntegra, publicados entre 2021 e 2025, redigidos em português, inglês ou espanhol, que investiguem a associação entre o uso de redes sociais e sintomas depressivos em adolescentes, e que estejam de acordo com os princípios éticos da pesquisa. Foram excluídos artigos que não abordem diretamente a temática proposta, estudos voltados para outras faixas etárias, artigos de opinião, revisões anteriores e editoriais. Não houve predileção por tipo de estudo, logo todos os artigos que abordavam o uso de redes sociais e depressão em adolescentes foram incluídos.

Figura 1. Fluxograma PRISMA com informações das pesquisas nas bases de dados.



RESULTADOS

Os estudos incluídos foram publicados entre os anos de 2021 e 2025, com predominância de pesquisas realizadas na América do Norte, Europa e Ásia, além de estudos multicêntricos e metanálises. Observou-se predominância de estudos transversais, com menor proporção de delineamentos longitudinais, o que limita inferências causais entre exposição e desfecho. O Quadro 1 apresenta a síntese dos principais estudos incluídos nesta revisão sistemática.

Quanto à qualidade metodológica, a maioria dos estudos selecionados apresentou um nível de moderado a alto. Contudo, observou-se uma significativa heterogeneidade nos métodos de mensuração, além de limitações transversais, como a predominância de instrumentos autorreferidos e a carência de estudos longitudinais que estabeleçam causalidade entre o uso de redes sociais e os sintomas depressivos.

Quadro 1 – Caracterização dos 19 estudos da amostra final

Autores/ano de publicação	Periódico	Tipo de estudo	Objetivo	Achados principais
Kleppang <i>et al.</i> , 2021	<i>PLoS ONE</i>	Estudo transversal	Examinar a associação entre o uso de mídias eletrônicas e os sintomas de depressão, e se o gênero ou a presença de amigos moderavam essas associações.	(-) Depressão: maior probabilidade de sintomas depressivos com mais de 3 horas por dia de uso de redes sociais. (0) Gênero: sem alteração dos sintomas depressivos (0) Presença de amigos: sem interação
Kreski <i>et al.</i> , 2021	<i>Journal of Adolescent Health</i>	Estudo transversal	Avaliar associação entre uso de redes sociais e sintomas depressivos.	(0) Depressão em meninas: o uso diário de mídias sociais não foi associado a sintomas depressivos elevados. (+) Depressão em meninos: sugere-se um efeito protetor do uso diário de mídias sociais.
Ma <i>et al.</i> , 2021	<i>Family Practice</i>	Estudo longitudinal	Avaliar tempo de tela e sintomas depressivos e se o gênero influencia essas associações.	(-) Depressão: maior probabilidade de sentir-se deprimido ao passar mais de 2 horas nas redes sociais. (0) Gênero: esses padrões não diferem com o gênero.
Nesi <i>et al.</i> , 2021	<i>Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology</i>	Estudo longitudinal	Analisar associações entre respostas emocionais ao uso de redes sociais e sintomas depressivos.	(-) Experiências emocionais positivas nas redes: precederam sintomas depressivos um ano depois. (-) Experiências emocionais negativas nas redes: estão associadas a sintomas depressivos preexistentes.
Sha; Dong, 2021	<i>International Journal of Environmental</i>	Estudo observacional transversal	Investigar o efeito mediador da depressão, ansiedade e estresse	(-) Depressão: associada ao transtorno de uso do <i>TikTok</i> .

	<i>Research and Public Health</i>		entre o transtorno de uso do <i>TikTok</i> e a perda de memória.	(-) Ansiedade: associada ao transtorno de uso do <i>TikTok</i> . (-) Estresse: associado ao transtorno de uso do <i>TikTok</i> . (-) Perda de memória: associada ao transtorno de uso do <i>TikTok</i> .
Shafi <i>et al.</i> , 2021	<i>Journal of Psychiatric Research</i>	Estudo prospectivo e transversal	Examinar os efeitos do uso das mídias sociais em biomarcadores de estresse em adolescentes saudáveis e deprimidos.	(-) Marcadores salivares de estresse: aumento dos marcadores após o uso de mídias sociais por 20 minutos, com níveis de aumento maiores em adolescentes deprimidos.
Skogen <i>et al.</i> , 2021	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Estudo transversal	Investigar a associação entre o foco na autoapresentação nas mídias sociais e a saúde mental e qualidade de vida entre adolescentes.	(-) Depressão: alto foco na autoapresentação associado a mais sintomas de depressão. (-) Ansiedade: alto foco na autoapresentação associado a piora da ansiedade. (-) Qualidade de vida: alto foco na autoapresentação associado a menor qualidade de vida.
Fredrick; Nickerson; Livingston, 2022	<i>Journal of Youth and Adolescence</i>	Estudo transversal	Examinar as associações entre o uso de mídias sociais e os sintomas depressivos em adolescentes.	(0) Tempo gasto em mídias sociais: sem alterações estatísticas. (-) <i>Cyberbullying</i> : previu sintomas depressivos.
Maheux <i>et al.</i> , 2022	<i>Journal of Adolescence</i>	Estudo longitudinal	Avaliar consciência da aparência nas redes sociais e sintomas depressivos.	(-) Depressão: elevada preocupação com a aparência nas redes sociais está associada a sintomas depressivos. (0) Tempo gasto em mídias sociais: sem alterações estatísticas.
Xiao; Peng; Liao, 2022	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Estudo transversal	Verificar se o vício em redes sociais está associado à depressão.	(-) Uso do <i>TikTok</i> : preditor significativo de depressão e ansiedade. (-) Vício em redes sociais: forte correlação com a depressão. (+) Competência socioemocional: mitiga os efeitos negativos das redes sociais.
Bonsaksen <i>et al.</i> , 2023	<i>Frontiers in Public Health</i>	Estudo transversal	Examinar os sintomas depressivos em adolescentes em relação ao tempo gasto em redes sociais, experiências negativas relacionadas a elas e autoeficácia geral.	(-) Experiências negativas nas redes: aumento dos sintomas depressivos. (-) Tempo gasto nas redes sociais: o aumento do tempo está associado a depressão. (+) Autoeficácia geral: associada a níveis mais baixos de sintomas depressivos.
Gentzler <i>et al.</i> , 2023	<i>Journal of Adolescence</i>	Estudo observacional	Investigar a associação entre o uso de mídias sociais e sintomas depressivos.	(-) Depressão: níveis mais elevados de sintomas depressivos com maior tempo gasto em mídias sociais.

				(-) Gênero: meninas relataram maiores sintomas depressivos.
Steinsbekk; Nesi; Wichström, 2023	<i>Computers in Human Behavior</i>	Estudo de coorte prospectivo	Mensurar sintomas de depressão e ansiedade de acordo com o comportamento nas redes sociais.	(0) Depressão: não há relação entre o comportamento nas redes sociais e mudança nos sintomas de depressão. (0) Ansiedade: não há relação entre o comportamento nas redes sociais e mudança nos sintomas de ansiedade.
Gordesli <i>et al.</i> , 2024	<i>PLoS ONE</i>	Estudo transversal	Examinar a associação entre o tempo gasto em mídias sociais e ansiedade e depressão.	(-) Saúde mental: piora dos sintomas de depressão e ansiedade com mais de 4 horas diárias de uso de redes sociais.
Maurya <i>et al.</i> , 2024	<i>BMC Public Health</i>	Estudo longitudinal	Examinar a associação e a relação bidirecional entre o uso de redes sociais e os sintomas depressivos.	(-) Depressão: adolescentes que usam redes sociais apresentaram maior depressão do que os não usuários.
Santana <i>et al.</i> , 2024	<i>Revista Psicologia, Diversidade e Saúde</i>	Estudo qualitativo	Avaliar com entrevista as repercussões do uso de redes sociais na saúde mental.	(-) Depressão: correlação entre o uso excessivo e o aumento da depressão. (-) Ansiedade: aumento do risco de ansiedade com o uso das redes sociais. (-) Autoestima: relação entre uso de mídias sociais e baixa autoestima.
Zhu <i>et al.</i> , 2024	<i>Heliyon</i>	Estudo transversal	Avaliar a associação entre o consumo de vídeos curtos e a depressão.	(-) Consumo de vídeos curtos: aumento da probabilidade de apresentar depressão. (+) Limitar o acesso a vídeos curtos: redução da depressão com o tempo de uso de 60 minutos por dia.
El Hayek <i>et al.</i> , 2025	<i>Discover Mental Health</i>	Estudo transversal	Examinar o papel da depressão como mediadora entre o uso problemático de redes sociais e a dismorfia corporal.	(-) Transtorno Dismórfico Corporal (TDC): risco mais elevado com o uso excessivo de mídias sociais. (-) Depressão: piora da depressão pelo uso problemático de mídias sociais.
Nagata <i>et al.</i> , 2025	<i>JAMA Network Open</i>	Estudo de coorte prospectivo	Avaliar as associações individuais entre o tempo gasto em redes sociais e sintomas depressivos no início da adolescência.	(-) Depressão: mais sintomas depressivos com o aumento do uso de mídias sociais no início da adolescência.

Legenda:

(+) Positivo: indica redução de sintomas, melhora clínica ou desfecho favorável à intervenção/exposição.

(-) Negativo: indica agravamento de sintomas ou desfecho desfavorável.

(0) Neutro: indica ausência de significância estatística ou resultados inconclusivos.

Fonte: Elaborado pelos próprios autores.

DISCUSSÃO

A associação entre o uso de redes sociais e sintomas depressivos em adolescentes, devido à sua relevância e atualidade, tem sido objeto de estudo em diversos continentes. Observa-se que com a expansão das plataformas digitais e a facilidade de acesso pelos jovens, a compreensão de seus impactos na saúde mental é fundamental para o delineamento de estratégias de enfrentamento ao uso patológico (Gentzler *et al.*, 2023).

Com base nos estudos, é notável que o tempo gasto em redes sociais está associado a desfechos negativos na saúde mental, pois adolescentes com uso por mais de 2 horas por dia tendem a ter mais probabilidade de desenvolver sintomas depressivos (Ma *et al.*, 2021; Gordesli *et al.*, 2024; Kleppang *et al.*, 2021). Uma possível explicação é que o tempo gasto em atividades virtuais está associado à redução da interação social presencial, à menor prática de atividade física e a padrões de sono irregulares, uma vez que o uso tardio das mídias retarda o início do repouso, agravando quadros de instabilidade emocional (Bonsaksen *et al.*, 2023; Kleppang *et al.*, 2021). Outrossim, níveis elevados de uso problemático de mídias sociais tendem a negligenciar aspectos positivos da vida cotidiana, intensificando os sintomas de depressão (Santana *et al.*, 2024; El Hayek *et al.*, 2025).

No âmbito da autoimagem, as plataformas sociais podem reforçar percepções negativas da imagem corporal ao propagarem padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis, induzindo o adolescente à percepção de que seus atributos físicos são anormais (El Hayek *et al.*, 2025). Ademais, a comparação social em relação a esses padrões impacta negativamente a autoestima dos jovens (Santana *et al.*, 2024). Tal fenômeno apresenta variações de gênero, com adolescentes do sexo feminino mostrando-se mais propensas a engajar-se em comparações sociais negativas, enquanto adolescentes do sexo masculino tendem a utilizar as redes de forma mais passiva, para buscar informações gerais (Gentzler *et al.*, 2023). Diante disso, o foco excessivo na autoapresentação virtual associa-se a prejuízos na saúde mental e menor qualidade de vida (Maheux *et al.*, 2022; Skogen *et al.*, 2021).

Evidencia-se que certas redes sociais, como *Instagram* e *TikTok*, são mais propensas a exacerbar sintomas negativos. Tais plataformas estimulam a comparação direta com influenciadores e utilizam métricas de engajamento (curtidas) como parâmetros de aceitação social e bem-estar (Gentzler *et al.*, 2023). Especificamente, o uso do *TikTok* tem sido associado a depressão, ansiedade, estresse e déficits de memória em adolescentes (Sha; Dong, 2021).

Quanto às vivências digitais, níveis elevados de experiências emocionais positivas podem, paradoxalmente, preceder sintomas de depressão, possivelmente devido à preferência por relações *online* em detrimento das presenciais, ou por déficits prévios em habilidades

sociais (Nesi *et al.*, 2021). Por outro lado, sintomas depressivos preexistentes podem atuar como preditores de experiências emocionais negativas nas mídias, visto que adolescentes já diagnosticados tendem a filtrar e processar prioritariamente informações negativas no ambiente virtual (Nesi *et al.*, 2021; Shafi *et al.*, 2021).

Contudo, alguns estudos indicam que o tipo de conteúdo consumido possui maior influência nos desfechos do que o tempo de uso isolado. Conteúdos de vídeos curtos, predominantes no *TikTok*, demonstram forte correlação com a depressão (Zhu *et al.*, 2024). Experiências negativas como *cyberbullying*, ameaças e preocupação excessiva com a aparência mantêm associação robusta com sintomas depressivos, independentemente da carga horária de exposição (Bonsaksen *et al.*, 2023; Maurya *et al.*, 2024; Fredrick; Nickerson; Livingston, 2022; Zhu *et al.*, 2024; Xiao; Peng; Liao, 2022).

Apesar dos riscos, os jovens também vivenciam aspectos positivos, especialmente na facilitação da interação com pares (Fredrick; Nickerson; Livingston, 2022; Kreski *et al.*, 2021). O fortalecimento de amizades após o uso das redes sugere que estas podem atuar como complemento, e não necessariamente substituto, das interações presenciais (Steinsbekk; Nesi; Wichström, 2023).

Diante da heterogeneidade dos impactos identificados, o investimento em medidas de mitigação é essencial. Estratégias eficazes incluem o fomento de competências socioemocionais, o fortalecimento da autoeficácia e a limitação do acesso a vídeos curtos a um máximo de 60 minutos diários (Xiao; Peng; Liao, 2022; Zhu *et al.*, 2024; Fredrick; Nickerson; Livingston, 2022; Maurya *et al.*, 2024). Recomenda-se, ainda, evitar o uso antes dos 13 anos de idade, limite mínimo da maioria das plataformas, dado que o início precoce se correlaciona a maiores índices de depressão, tornando a orientação parental um fator preventivo crucial (Nagata *et al.*, 2025).

Entre as limitações desta revisão, destacam-se a inclusão predominante de estudos observacionais, a heterogeneidade dos instrumentos de avaliação e a restrição a artigos publicados nos últimos cinco anos, o que pode ter excluído evidências relevantes anteriores.

CONCLUSÃO

A presente revisão sistemática evidencia uma associação consistente entre o uso de redes sociais e a presença de sintomas depressivos em adolescentes. Embora a diversidade metodológica e a predominância de estudos observacionais limitem inferências causais, padrões como uso prolongado, exposição a conteúdos negativos, *cyberbullying* e foco na autoapresentação estão associados a piores desfechos em saúde mental.

Além disso, fatores individuais e contextuais, como gênero e idade de início do uso, influenciam essa relação, enquanto aspectos como autoeficácia, suporte familiar e competências socioemocionais atuam como fatores protetores.

Por fim, destaca-se a necessidade de estudos longitudinais mais robustos e o desenvolvimento de estratégias de promoção do uso consciente das redes sociais, com foco na proteção da saúde mental de adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONZO, R. et al. Interplay between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health in Youth: a Systematic Review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 56, e101414, 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5th-TR ed. [s.l.] American Psychiatric Association, 2022.

AVCI, H.; BAAMS, L.; KRETSCHMER, T. A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. **Adolescent Research Review**, <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>, 2024.

BONSAKSEN, T. et al. Negative social media-related experiences and lower general self-efficacy are associated with depressive symptoms in adolescents. **Frontiers in Public Health**, v. 10, 2023.

CETIC.br. Pesquisa TIC Kids Online Brasil 2021: 78% das crianças e adolescentes usam redes sociais. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2021. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: 25 mar. 2025.

CHOUKAS-BRADLEY, S. et al. The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls’ body image concerns and mental health. **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 25, n. 4, p. 681–701, 2022.

DA SILVA, M. M.; BARROS, L. S. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate a depressão e ao suicídio. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 21078–21095, 2021.

EL HAYEK, S. et al. Mediating effect of depression between problematic social media use and body dysmorphic concerns in adolescents. **Discover Mental Health**, v. 5, n. 1, 2025.

FIORAVANTI, G. et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. **Computers in Human Behavior**, v. 122, e106839, 2021.

FREDRICK, S. S.; NICKERSON, A. B.; LIVINGSTON, J. A. Adolescent Social Media Use: Pitfalls and Promises in Relation to Cybervictimization, Friend Support, and Depressive Symptoms. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 51, n. 2, p. 361–376, 2022.

GENTZLER, A. L. et al. Which Social Media Platforms Matter and for Whom? Examining Moderators of Links Between Adolescents' Social Media Use and Depressive Symptoms. **Journal of Adolescence**, v. 95, n. 8, 2023.

GORDESLI, B. K. et al. Moderating effect of cultural differences on the association between social media use and mental health outcomes in adolescents: A cross-cultural comparison study. **PLOS ONE**, v. 19, n. 12, p. e0316365–e0316365, 2024.

ISHIZAWA, M. et al. Effects of pre-bedtime blue-light exposure on ratio of deep sleep in healthy young men. **Sleep Medicine**, v. 84, p. 303–307, 2021.

KLEPPANG, A. L. et al. Electronic media use and symptoms of depression among adolescents in Norway. **PLOS ONE**, v. 16, n. 7, p. e0254197, 2021.

KRESKI, N. et al. Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v. 68, n. 3, 2021.

MA, L. et al. The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden. **Family Practice**, v. 38, n. 6, 2021.

MAHEUX, A. 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.

MAURYA, C. et al. Bidirectional and cross-lag relationship between social media use and psychological wellbeing: evidence from an Indian adolescent cohort study. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, 2024.

MEDEIROS, R.; RELVA, I.; FERNANDES, O. Funcionamento familiar e a sua relação com a regulação emocional na adolescência. **PsychTech & Health Journal**, v. 5, n. 2, p. 11-29, 2022.

MOHER, D. et al. The PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS Medicine**, v. 6, n. 7, e1000097, 2009.

NAGATA, J. M. et al. Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence. **JAMA Network Open**, v. 8, n. 5, p. e2511704–e2511704, 2025.

NESI, J. et al. Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, v. 51, n. 6, p. 1–16, 2021.

PAGE, M. J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 46:e112, p. 1-12, 2022.

RÜTHER, L.; JAHN, J.; MARKSTEINER, T. #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p.1-8, 2023.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, 2007.

SAMPAIO, M. E. B.; MENDONÇA, M. A. Diagnóstico do transtorno depressivo na adolescência: uma revisão sistemática. **Revista de Saúde**, v. 14, n. 2, p. 12–18, 2023.

SANTANA, R.R.C. et al. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. **Revista Psicologia Diversidade e Saúde**, v. 13, p. e5823–e5823, 2024.

SHA, P.; DONG, X. Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 16, 2021.

SHAFI, R. M. A. et al. Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use. **Journal of Psychiatric Research**, v. 136, p. 149–156, 2021.

SHANNON, H. et al. Problematic social media use in adolescents and young adults: A meta-analysis. **JMIR Mental Health**, v. 9, n. 4, 2022.

SKOGEN, J. C. et al. Through the Looking Glass of Social Media. Focus on Self-Presentation and Association with Mental Health and Quality of Life. A Cross-Sectional Survey-Based Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 6, p. 3319, 2021.

STEINSBEKK, S.; NESI, J.; WICHSTRØM, L. Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. **Computers in Human Behavior**, v. 147, p. 107859–107859, 2023.

XIAO, W.; PENG, J.; LIAO, S. Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 20, p. 13496, 2022.

ZHU, C. et al. The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of need gratification and short-form video addiction. **Heliyon**, v. 10, n. 9, p. e30346–e30346, 2024.