



Impacto das Mídias Digitais na Saúde Mental de Adolescentes: Uma Análise Integrativa de Sintomas de Depressão e Estresse

*Danillo Magnum Farias Chagas¹; Isla Thamera Medeiros da Cunha²;
Andrea Biazatti Souto³; Ana Paula Noriko Cimino⁴*

Resumo: O uso crescente de dispositivos digitais entre adolescentes levanta preocupações sobre os impactos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social. O estresse digital, relacionado às redes sociais, envolve reações a notificações, expectativas, julgamentos e pressões nos relacionamentos, mas ainda tem definições em evolução. Esse estudo objetivou investigar o impacto das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, com foco na depressão e no estresse. Realizou-se uma revisão integrativa exploratória nas bases Psycinfo, Scielo, Lilacs e Pubmed, selecionando 141 estudos, dos quais 13 atenderam aos critérios de inclusão. O ambiente digital tem sido associado ao aumento de sintomas de depressão e estresse em adolescentes, além de comportamentos compulsivos, uso de substâncias, piora do sono e aumento de ideias suicidas. O uso excessivo das mídias digitais pode prejudicar a saúde mental dos adolescentes, sendo necessária mais pesquisa para criar estratégias que promovam um uso saudável dessas tecnologias.

Palavras-chave: Psicoterapia de Grupo; Universidades; Serviços de Saúde para Estudantes; Estudantes.

Impact of Digital Media on Adolescent Mental Health: An Integrative Analysis of Symptoms of Depression and Stress

Abstract: The increasing use of digital devices among adolescents raises concerns about the impacts on cognitive, emotional and social development. Digital stress, related to social networks, involves reactions to notifications, expectations, judgments and pressures in relationships, but its definitions are still evolving. This study aimed to investigate the impact of social media on the mental health of adolescents, focusing on depression and stress. An integrative exploratory review was conducted in the Psycinfo, Scielo, Lilacs and Pubmed databases, selecting 141 studies, of which 13 met the inclusion

¹ Graduando em Psicologia pela Universidade Tiradentes; Diretor de pesquisa da Liga Acadêmica de Psicologia LAPSI; Aluno de Iniciação Científica. Autor correspondente: danillomagnum07@gmail.com;

² Graduanda em Psicologia pela Universidade Tiradentes, Diretora de Extensão da Liga Acadêmica de Psicologia LAPSI; Aluna de Iniciação Científica. E-mail: islathamera@gmail.com;

³ Psicóloga com graduação pela Universidade Luterana do Brasil, Professora Universitária pela Universidade Tiradentes, Pós-graduada em Terapia Cognitiva Comportamental pela Faculdade de Medicina de Rio Preto, Mestranda em Biociências da Saúde pela Universidade Tiradentes. E-mail: andrea_biazatti@yahoo.com.br;

⁴ Psicóloga com graduação pela Universidade Católica de Pernambuco, Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco, Doutoranda em Educação pela Universidade Tiradentes, Coordenadora do curso de Psicologia pela Universidade Tiradentes. E-mail: ananoriko@gmail.com.

criteria. The digital environment has been associated with increased symptoms of depression and stress in adolescents, as well as compulsive behaviors, substance use, worse sleep and increased suicidal ideation. Excessive use of digital media can harm the mental health of adolescents, and more research is needed to create strategies that promote a healthy use of these technologies.

Keywords: Adolescents; Risk Behavior; Digital Media.

Introdução

O uso de dispositivos móveis e o acesso à internet, principalmente por meio das redes sociais, têm se expandido de forma significativa entre os adolescentes. A pesquisa TIC Kids Online Brasil revela que 70% dos jovens entre 9 e 17 anos são usuários frequentes de plataformas como WhatsApp, YouTube, Instagram e TikTok. Especificamente, o WhatsApp se destaca, com uma taxa de adesão e uso recorrente bastante alta entre essa faixa etária. Em termos de posse de perfis, a pesquisa aponta que 63% dos adolescentes têm perfil no Instagram, 45% no TikTok e 42% no YouTube. Esses números indicam não apenas uma alta interação dessas plataformas, mas também refletem os padrões de engajamento diário dos jovens com esses meios digitais. Além disso, a pesquisa aponta que 72% dos adolescentes acreditam possuir a autonomia necessária para utilizar as redes sociais de forma independente, o que sugere uma crescente percepção de autossuficiência no uso dessas ferramentas. Esse dado é particularmente interessante quando comparado à percepção de seus responsáveis, entre os quais apenas 57% acreditam que seus filhos têm essa capacidade (Cetik, 2024).

O aumento do uso de dispositivos digitais conectados à internet tem gerado preocupações crescentes entre pais, educadores e profissionais de saúde, especialmente no que diz respeito ao tempo excessivo de tela entre os adolescentes. A exposição prolongada a essas tecnologias pode afetar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos jovens. A diretriz da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) fornece orientações quanto ao uso de telas entre adolescentes, com o objetivo de promover um desenvolvimento saudável e equilibrado. Para adolescentes entre 11 e 18 anos, a SBP sugere que o tempo de tela seja limitado entre 2 a 3 horas por dia em atividades recreativas, como redes sociais, vídeos e jogos, além de reforçar a importância de equilibrar o uso da tecnologia com outras atividades essenciais, como o sono, a prática de exercícios físicos e as interações sociais presenciais. A recomendação é que o conteúdo consumido seja de qualidade e que os pais ou responsáveis estejam atentos ao uso, garantindo que ele não interfira nas rotinas de descanso e nas relações interpessoais. Essa

abordagem busca minimizar os efeitos negativos do uso excessivo de telas e promover o bem-estar dos adolescentes (SBP, 2024).

O estresse digital, um conceito em desenvolvimento, busca compreender as respostas estressantes associadas ao uso das redes sociais. Embora as definições de estresse digital e seus componentes ainda estejam em construção (Steele *et al*, 2020), ele pode envolver sentimentos de sobrecarga devido a notificações excessivas, expectativas externas, respostas ou julgamentos dos outros e pressões nos relacionamentos.

A presente pesquisa tem como objetivo investigar o impacto das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, levando em consideração vários fatores relacionados ao uso das redes sociais. Dentre eles, destacam-se a necessidade de manter-se disponível e obter a aprovação dos pares, bem como a pressão para apresentar a melhor versão de si mesmo e responder prontamente às interações. Considerando as características do desenvolvimento adolescente, como a busca por afiliação social, a sensibilidade ao *feedback* social e à comparação, bem como a busca por aprovação e conformidade com as normas do grupo, juntamente com as funcionalidades das redes sociais que incentivam a interação constante e a coleta de feedback, o estudo dos sintomas de depressão e estresse digital entre adolescentes se torna particularmente relevante. Além disso, embora pesquisas anteriores indiquem uma relação relativamente fraca entre a frequência de uso das redes sociais e os indicadores de saúde mental (Orben, 2020), o estresse digital, pode representar um risco aumentado para o desenvolvimento de quadros depressivos, de forma análoga ao estresse social presencial (Hammen, 2005).

Metodologia

Este estudo consiste em uma Revisão Integrativa da literatura, conforme os métodos descritos por Mendes, Silveira e Galvão (2008). A Revisão Integrativa seguiu as seguintes etapas metodológicas: a) identificação do tema e formulação da questão de pesquisa; b) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; c) coleta de dados extraídos dos estudos selecionados; d) análise crítica dos estudos incluídos; e) interpretação dos resultados obtidos; f) apresentação da síntese dos achados e revisão dos conteúdos (Mendes, Silveira & Galvão, 2008). Em conformidade com a primeira etapa, formulou-se a seguinte questão norteadora: Quais relações existem entre o uso excessivo de mídias sociais e o desenvolvimento de sintomas de estresse e depressão em adolescentes?

As buscas foram realizadas nas bases eletrônicas de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine and The National Institutes of Health (PubMed), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e na base de dados da American Psychological Association (Psycinfo). Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DEcS) em combinação com os operadores booleanos "And" e "Or", criando assim a estratégia de busca baseada nos descritores: (social media) AND (stress) AND (depression); (social media) AND (stress); (social media) AND (depression); (social media) AND (stress) OR (depression).

Os artigos foram selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão, bem como em procedimentos de validação, com o objetivo de identificar os mais relevantes, válidos e confiáveis. A qualidade dos artigos foi avaliada considerando-se o Fator de Impacto, o Qualis da revista, o Cite Score, e as informações do site da própria revista. Além disso, foram analisados os resumos, as palavras-chave e os títulos das publicações, permitindo a organização dos estudos pré-selecionados e a identificação dos estudos selecionados.

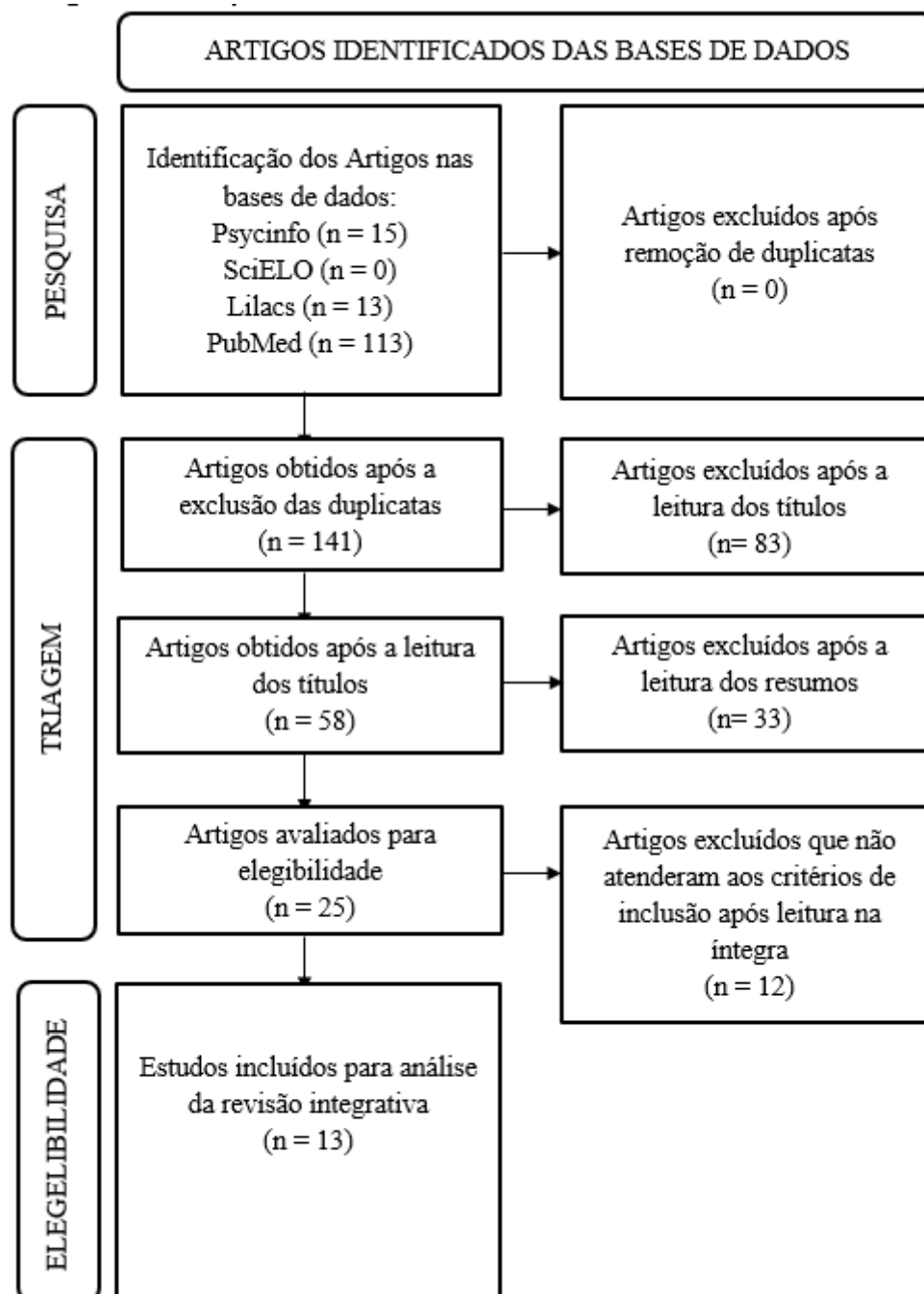
Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos artigos foram: publicados em inglês, português e espanhol; artigos originais disponíveis na íntegra que tratassem do tema proposto e que fossem publicados e indexados nos últimos cinco anos. Foram excluídos desta pesquisa artigos em formato de apostilas, editoriais, cartas, além de outros artigos de revisão ou meta análise.

Após a verificação da elegibilidade dos artigos científicos, foi feita a identificação nas bases de dados: remoção de duplicatas, leitura dos títulos, leitura dos resumos e exclusão daqueles que não atenderam aos critérios de inclusão após a leitura completa. Posteriormente, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, e os principais pontos de análise foram extraídos, com o auxílio do *software* Excel® 2016, com o título, objetivo, principais resultados e conclusão de cada artigo. As informações principais de cada artigo foram coletadas e inseridas em uma base de dados utilizando o software Mendeley™ Desktop 2.118.0© 2024.

Resultados

A pesquisa resultou em 15 resultados na Psycinfo, 0 na SciELO, 13 na Lilacs e 113 na PubMed. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas 13 artigos na PubMed atendiam ao proposto na questão norteadora (diagrama 1).

Diagrama 1: Seleção dos Estudos .



Fonte: Dados da pesquisa 2024.

A Tabela 1, na sequência, fornece uma síntese dos estudos selecionados, incluindo os nomes dos autores (ano), título, objetivo, principais resultados e conclusão.

Tabela 1. Descrição da análise dos artigos quanto aos autores (ano), título, objetivo, principais resultados e conclusão.

Autores (ano)	Título	Objetivo	Principais Resultados	Conclusão
Sha, P.; Dong, (2021).	Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss	Analisar o efeito mediador da depressão, ansiedade e estresse entre o transtorno de uso de Tiktok e a perda de memória.	Observou-se que tanto homens quanto mulheres, a depressão e a ansiedade exercem um efeito mediador parcial entre o transtorno do uso do TikTok (TTUD) e a capacidade de memória aferida pelo teste de <i>digit span</i> direto. Além disso, no teste de <i>digit span</i> indireto, a depressão, ansiedade e estresse também mostraram um efeito mediador parcial em relação ao TTUD. Para os participantes masculinos, apenas a depressão e a ansiedade tiveram efeitos mediadores parciais em ambos os testes.	O Transtorno do uso do TikTok (TTUD) está associado à perda de memória, bem como à depressão, ansiedade e estresse. Esses fatores emocionais também estão relacionados à perda de memória e exercem um efeito mediador entre o TTUD e esse deficit. Os estudantes do sexo masculino apresentaram níveis mais altos de depressão, ansiedade, estresse e perda de memória em comparação às estudantes do sexo feminino.
Shafi et al., (2021).	An Exploratory Study of Clinical and Physiological Correlates of Problematic Social Media Use in Adolescents	Identificar como a gravidade dos sintomas depressivos, <i>bullying</i> , <i>cyberbullying</i> , autoestima e medidas de estresse se relacionam com os relatos sobre o uso problemático das redes sociais.	Os resultados mostraram que a gravidade da depressão foi um preditor significativo do uso de redes sociais, com um aumento do risco de dependência das redes sociais à medida que os sintomas depressivos se intensificaram. Para a subamostra de adolescentes com transtorno depressivo maior (TDM), o sexo foi um preditor importante, mostrando que as	O uso problemático de mídias sociais em adolescentes está associado à gravidade dos sintomas depressivos, <i>cyberbullying</i> e níveis elevados de cortisol salivar.

			mulheres tinham um risco médio de dependência das redes sociais quase quatro vezes maior do que os homens.	
Shafi et al., (2021).	Altered Markers of Stress in Depressed Adolescents After Acute Social Media Use	Avaliar o impacto do uso agudo de redes sociais nos sintomas clínicos e nos marcadores fisiológicos de estresse em adolescentes saudáveis e deprimidos.	Os escores ajustados do Inventário Rápido de Sintomas Depressivos – adolescente (QIDS-A17-SR) indicaram que os adolescentes com transtorno depressivo maior apresentaram uma leve melhora na gravidade dos sintomas depressivos após a exposição (de 13,81 para 12,61), enquanto os controles saudáveis também mostraram uma pequena diminuição (de 4,41 para 3,95). Os resultados também indicaram que, após a exposição às redes sociais, houve um aumento significativo na resposta ao estresse, medido pelos níveis de cortisol e α -amilase, no grupo com Transtorno Depressivo Maior (MDD).	O uso de redes sociais parece ser diferente para os participantes adolescentes deprimidos e saudáveis, com os adolescentes deprimidos apresentando um uso problemático mais comum, pontuações significativamente mais altas na Escala de Dependência de Redes Sociais de Bergen (BSMAS) e uma reatividade fisiológica (níveis de cortisol) maior ao uso em comparação com os controles.
Arrivillaga et al., (2022).	A Mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms	Investigar como a baixa inteligência emocional (IE) atua como um fator de vulnerabilidade para o uso problemático de mídias sociais (UPMS) e como o estresse percebido, bem como os sintomas depressivos atuam como respostas afetivas e	A Inteligência emocional (IE) apresentou correlações negativas com o estresse percebido, sintomas depressivos e uso problemático de mídias sociais (UPMS), confirmando a primeira hipótese do estudo. Além disso, o estresse percebido, sintomas depressivos	A Inteligência emocional (IE) desempenha um papel crucial no desenvolvimento de problemas relacionados à Internet, como o uso problemático de mídias sociais (UPMS). A diminuição da IE em adolescentes está associada a um maior estresse

		cognitivas para o UPMS.	e UPMS estavam positivamente correlacionados entre si.	percebido, que contribui para mais sintomas depressivos, resultando em um maior UPMS.
Nick <i>et al.</i> , (2022).	Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association with Depressive Symptoms	Examinar o estresse digital, angústia subjetiva relacionada às demandas, expectativas e à aprovação e julgamento dos outros nas mídias sociais, entre os adolescentes.	Observou-se estresse digital relativamente baixo ($M = 1,91$, $DP = 0,97$), com 36,5% afirmando "nunca" ter experimentado esse tipo de estresse e 45,2% relatando experiências pelo menos "às vezes". Não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de estresse digital entre grupos raciais ou étnicos. No entanto, meninas relataram níveis mais altos de estresse digital em comparação aos meninos (E meninas = 1,99, AM meninos = 1,84; $p = 0,0482$), embora a diferença tenha sido pequena (d de Cohen = 0,15).	Participantes com maior estresse digital relataram maior uso e importância das mídias sociais, popularidade entre pares, ansiedade social, sensibilidade à rejeição, sintomas depressivos e solidão.
Vieira <i>et al.</i> , (2022).	Excessive use of social media by high school students in southern Brazil	Avaliar a prevalência do uso excessivo de redes sociais e identificar os seus fatores associados em estudantes do ensino médio do Sul do Brasil.	A prevalência de estudantes que relataram uso excessivo de redes sociais foi de 35,9%, com associação entre uso excessivo de redes sociais com tabagismo, risco de depressão, ansiedade e estresse, risco elevado de suicídio e uso de drogas.	Mais de um terço dos estudantes usou excessivamente as redes sociais, o uso está relacionado a aumentos em depressão, ansiedade, estresse e comportamentos de risco, como tabagismo e uso de drogas.
Yu, L.; Du, (2022).	Social networking use, mental health, and quality of life of Hong Kong adolescents during	Examinar a prevalência do uso de redes sociais e da dependência dessas plataformas entre adolescentes	Quarenta e seis por cento dos adolescentes usavam redes sociais frequentemente, com 7,8% apresentando	O uso excessivo de redes sociais entre adolescentes está associado a problemas significativos de

	the COVID-19 pandemic	de Hong Kong, além de avaliar seu estado de saúde mental e a qualidade de vida relacionada à saúde durante a pandemia de COVID-19.	dependência. A prevalência de depressão leve a severa, ansiedade e estresse foi de 39,6%, 37,5% e 48,8% respectivamente. O funcionamento físico, social e escolar dos participantes estava abaixo dos padrões saudáveis.	saúde mental tais como: depressão, ansiedade e estresse. Limitar o tempo de uso para 3 horas ou menos por dia pode estar relacionado a melhores níveis de depressão, ansiedade e estresse no geral.
Chao <i>et al</i> , (2023).	TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users	Analisar a associação entre o uso de aplicativos de vídeos curtos (SVU) e fatores psicossociais em adolescentes.	Usuários viciados exibiram piores condições de saúde mental do que não usuários e usuários moderados, incluindo níveis mais altos de depressão, ansiedade, estresse, solidão, ansiedade social, problemas de atenção e menor satisfação com a vida e qualidade do sono.	Usuários excessivos do TikTok apresentam condições de saúde mental significativamente piores em comparação a não usuários e usuários moderados, incluindo maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse, além de dificuldades acadêmicas e problemas de relacionamento.
Garthe <i>et al</i> , (2023).	Cyber-Victimization and Mental Health Concerns among Middle School Students Before and During the COVID-19 Pandemic	Investigar como o uso de mídias sociais e desavenças com amigos durante a pandemia estavam associados à ciber-vitimização e aos resultados de saúde mental.	A prevalência de ciber-vitimização ficou em 54,4% em 2019 e 50,7% em 2021. Em relação à saúde mental, os níveis de ansiedade em risco aumentaram de 34,94% para 53,31% no mesmo período, enquanto os níveis significativos de depressão cresceram de 32,35% para 72,45%. O estresse social também permaneceu elevado, passando de 36,03% em 2019 para 40,07% em 2021.	Experimentar ciber-vitimização antes da pandemia esteve associado a níveis elevados de sintomas de saúde mental durante a pandemia, incluindo ansiedade, depressão e estresse social. Um aumento nas desavenças com amigos durante a pandemia também foi associado a um risco aumentado de ciber-vitimização e ansiedade.

Pino, Mastromarino, (2023).	Impact of emotional intelligence (EI) on social network abuse among adolescents during COVID-19 outbreak in Italy	Investigar o papel moderador da Inteligência Emocional (IE) entre adolescentes durante a pandemia de COVID-19, especialmente em relação ao abuso de redes sociais e ao sofrimento emocional.	Abuso de Redes Sociais Online (RSOs) entre mulheres foi significativamente maior em comparação aos homens. Em relação ao sofrimento geral avaliado pelo DASS-21, as mulheres apresentaram níveis significativamente mais altos em comparação aos homens. No Questionário de Inteligência Emocional de Traço - Versão Adolescentes (TEIQUE-SF), os homens relataram pontuações significativamente mais altas do que as mulheres.	Altos níveis de estresse e baixos níveis de Inteligência Emocional estão associados a uma maior probabilidade de desenvolver dependência de redes sociais. Além disso, o abuso de redes sociais em conjunto com baixos níveis de bem-estar aumenta o risco de depressão. Ademais, o uso de redes sociais, baixos níveis de bem-estar e falta de autocontrole também estão ligados ao desenvolvimento de transtornos de estresse.
Song <i>et al.</i> , (2023).	Exploring Korean adolescent stress on social media: a semantic network analysis	Identificar palavras nas redes sociais que expressem estresse em adolescentes e investigar as associações entre essas palavras e seus tipos.	As cinco palavras mais frequentes sobre estresse adolescente em notícias e blogs online foram ‘aconselhamento’, ‘escola’, ‘suicídio’, ‘depressão’, ‘atividade’ e ‘dieta’, ‘exercício’, ‘comer’, ‘saúde’, ‘obesidade’, respectivamente.	O estresse entre adolescentes está fortemente associado a questões como aconselhamento, ambiente escolar, suicídio, depressão e atividades online, enquanto blogs destacam temas como dieta, exercício e obesidade.
Maheux <i>et al.</i> , (2024).	Longitudinal Change in Appearance-Related Social Media Consciousness and Depressive Symptoms: A Within-Person Analysis during Early-to-Middle Adolescence	Examinar as associações entre a consciência relacionada à aparência nas redes sociais e os sintomas depressivos entre adolescentes no início e durante esta fase da vida	A alteração da consciência relacionada à aparência nas redes sociais (ASMC) esteve associada a mudanças subsequentes nos sintomas depressivos, mas não o contrário. Os interceptos aleatórios para ASMC e tempo	A mudança na autoanálise relacionada à aparência nas redes sociais (ASMC) está associada a aumentos subsequentes nos sintomas depressivos entre adolescentes, enquanto mudanças no tempo gasto nas

			nas redes sociais estavam positivamente correlacionados, enquanto os interceptos para sintomas depressivos e tempo nas redes sociais não mostraram essa correlação.	redes sociais não afetaram essa relação. Além disso, os valores iniciais aleatórios para ASMC e tempo nas redes sociais mostraram uma correlação positiva, enquanto essa correlação não foi observada entre sintomas depressivos e tempo nas redes sociais.
Taddi <i>et al.</i> , (2024).	Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study	Investigar o impacto das mídias sociais no bem-estar mental de adolescentes e os perigos potenciais associados na Índia.	O uso excessivo de mídias sociais está correlacionado com aumento de estresse, ansiedade e depressão. Adolescentes se envolvem em comportamentos compulsivos, como rolar a tela no meio da noite, o que impacta negativamente sua saúde mental e física e leva a uma interrupção significativa do sono.	Os resultados destacam que o uso das redes sociais tem um impacto negativo significativo na saúde mental dos adolescentes. A busca por validação online e a comparação com padrões de beleza inatingíveis geram estresse e ansiedade. A imersão digital e o tempo excessivo de tela limitam a socialização face a face e outras atividades essenciais para um desenvolvimento saudável

Fonte: Dados do Estudo, 2024.

Discussão

Influência do ambiente virtual nas relações sociais e no estresse emocional

O uso problemático da internet tem emergido como uma preocupação clínica crescente para profissionais que atuam na saúde mental de adolescentes. Esse padrão de uso está associado a comportamentos de alto risco, frequentemente relacionados a fatores externos. A

rotina de uso excessivo da internet tem se configurado como um mecanismo de enfrentamento mal adaptativo para muitos adolescentes, especialmente no que diz respeito às relações sociais, uma vez que o aumento do uso da internet pode correlacionar-se com a diminuição do engajamento em atividades *offline* e interações sociais (Gansner et al., 2019). O comportamento compulsivo em relação ao uso da internet pode também indicar a utilização de um mecanismo de defesa para evitar o enfrentamento de emoções negativas, buscando um distanciamento de sentimentos difíceis (Andreassen, 2015). Dificuldades em gerenciar emoções na vida *offline* podem levar ao uso excessivo de redes sociais e ao desenvolvimento de uso problemático de mídias sociais como um mecanismo de compensação. Se essas dificuldades emocionais forem características centrais dos adolescentes, podem contribuir para o surgimento de problemas relacionados à internet (Brand et al., 2016).

As definições recentes de estresse digital e seus componentes apresentam variações, mas frequentemente incluem a sensação de estar inundado por notificações excessivas, expectativas, respostas ou julgamentos de terceiros, além de pressões nas relações. Levando em conta a busca dos adolescentes por pertencimento, sua elevada sensibilidade ao feedback social e à comparação com os outros, além de sua preocupação com a aprovação e as normas estabelecidas pelos colegas, podemos entender melhor como as redes sociais se tornam um ambiente potencialmente estressante. As redes sociais oferecem diversas oportunidades para que os jovens se conectem, interajam e recebam feedback sobre suas ações e comportamentos. No entanto, essa constante interação e o desejo de se encaixar nas expectativas dos outros podem gerar uma pressão significativa, configurando essas plataformas como fontes de estresse digital para os adolescentes (Nick et al., 2022).

A relação entre o aumento do cortisol salivar em adolescentes deprimidos que tem uso excessivo de mídias sociais é intrigante. As pesquisas longitudinais com adolescentes que revelaram uma correlação entre o aumento do cortisol e o surgimento de vícios, mostram que experiências de vida estressantes atuam como catalisadores para o desenvolvimento de dependências em jovens com níveis de estresse elevados (Rao, Hammen e Poland, 2009). Embora essa descoberta não estabeleça uma relação causal, as medições de saliva e os parâmetros neurofisiológicos do estresse serão fundamentais para esclarecer as vulnerabilidades biológicas, os riscos, os efeitos adversos, as construções clínicas e os possíveis endofenótipos de depressão e ansiedade associados ao uso problemático de mídias sociais entre adolescentes em estudos subsequentes (Shafi et al, 2021b).

Relação entre o uso de mídias sociais e sintomas de depressão

O uso excessivo de mídias sociais está fortemente associado a uma série de fatores de risco, incluindo tabagismo, depressão, ansiedade, estresse, risco aumentado de suicídio e uso de drogas (Vieira et al, 2022). Em alguns estudos, além da prevalência de depressão ser maior que um terço da amostra (Yu, L.; Du, 2022), usuários viciados em mídias sociais também apresentam condições de saúde mental significativamente piores, com níveis elevados de depressão, ansiedade, estresse, solidão e ansiedade social, além de enfrentarem dificuldades de atenção. Também relataram menor satisfação com a vida, qualidade do sono, estresse acadêmico elevado e desempenho escolar inferior (Chao et al, 2023). Estudos como o de (Choukas-Bradley et al., 2022), indicam que experiências de mídia social ligadas à aparência são preditores mais significativos de sintomas depressivos do que o tempo total gasto nas mídias sociais. Pesquisas sobre o impacto do gênero mostram que, embora as meninas apresentem níveis mais elevados de consciência sobre a aparência nas mídias sociais e mais sintomas depressivos em média, a relação entre essa consciência e os sintomas depressivos é semelhante para meninos e meninas. Isso sugere que o risco relacionado à consciência sobre a aparência nas redes sociais não difere entre os gêneros. De maneira geral, os resultados indicam que a ênfase visual das mídias sociais, junto com as preocupações típicas da adolescência sobre a aparência, pode aumentar a vulnerabilidade dos adolescentes, especialmente os mais jovens, aos sintomas depressivos (Maheux et al., 2024).

Influência do estresse e uso excessivo de internet na memória

As expectativas em relação ao uso da internet, juntamente com enfrentamentos cognitivos disfuncionais como a supressão, estratégias inadequadas de resolução de problemas e a evitação, podem atuar como mediadores entre a dependência da internet e questões psicopatológicas relacionadas à depressão e à ansiedade social. Estudos utilizando a Escala de Avaliação da Memória (MARS-MPS), mostraram que altos níveis de ansiedade e estresse estão associados a uma diminuição na memória de trabalho visuoespacial, mas não com o mesmo efeito sobre a memória de trabalho verbal. O estresse tem uma relação inversa sobre a memória de trabalho em geral, isso sugere que experiências de estresse podem prejudicar a capacidade de lidar com informações que envolvem habilidades visuoespaciais, mas não tem o mesmo efeito nas habilidades verbais. Isso mostra como diferentes tipos de estresse e ansiedade

influenciam nossas funções cognitivas (Sha, P.; Dong, 2021). Desse modo, se percebe que há uma relação significativa entre o tempo excessivo dedicado às mídias sociais e um desempenho de memória inferior. Quanto mais tempo os indivíduos passam nas mídias sociais, maior é a probabilidade de experimentarem dificuldades em suas capacidades de memória. Além disso, essa relação é parcialmente mediada pela ansiedade, indicando que a preocupação e o estresse associados ao uso excessivo das redes sociais podem influenciar negativamente a memória (Dagher et al., 2021).

Outros estudos que exploram a relação entre o uso da internet e a memória, com foco principal na memória semântica, que se refere à memória de fatos e conhecimentos gerais não adquiridos por experiências pessoais, também demonstraram uma relação inversa. O acesso constante à informação online pode substituir a necessidade de certos tipos de memória, especialmente a memória semântica. O aumento das atividades na internet tem sido associado a mudanças anatômicas na substância cinzenta do córtex cerebral, o que influencia não apenas a memória, mas também o controle de impulsos e a tomada de decisões (Sharifian, N.; Zahodne, 2021).

Conclusão

O uso excessivo da internet e das mídias sociais têm impactos significativos na vida social e na saúde mental dos adolescentes. A redução das interações sociais presenciais e o deslocamento de atividades cotidianas são evidentes, assim como as dificuldades em gerenciar emoções, que estão diretamente ligadas a essa dependência de mídias digitais. As notificações constantes, os julgamentos e as comparações nas redes sociais contribuem para o desenvolvimento do estresse, enquanto um estilo de vida sobrecarregado pode acentuar esses vícios. Além disso, a preocupação com a aparência nas plataformas digitais está associada a um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade. O uso excessivo dessas mídias também compromete a capacidade de memória e está relacionado a mudanças anatômicas na substância cinzenta do cérebro, afetando diretamente o controle de impulsos e a tomada de decisões. Esses fatores ressaltam a necessidade de uma reflexão crítica sobre o uso da tecnologia e de estratégias para promover um equilíbrio saudável entre a vida digital e as interações humanas. Pesquisas futuras devem expandir essas descobertas, explorando mais a fundo como as experiências subjetivas nas mídias sociais e o tempo dedicado a elas influenciam a saúde mental dos adolescentes.

Referências

- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: *A Comprehensive Review*. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Arrivillaga, C., Rey, L., Extremera, N., (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addict Behav.* 2022 Jan;124:107095. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107095. Epub 2021 Aug 23. PMID: 34479068.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.
- Cetik.BR. (2024). *TIC Kids Online investiga, pela primeira vez, frequência do uso de plataformas digitais por crianças e adolescentes*. Acessado em 20/01/25. Disponível em (<https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-investiga-pela-primeira-vez-frequencia-do-uso-de-plataformas-digitais-por-criancas-e-adolescentes/>).
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., Yang, H., (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Res.* 2023 Jul;325:115247. doi: 10.1016/j.psychres.2023.115247. Epub 2023 May 6. PMID: 37167877.
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image*, 33, 164–174. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>.
- Dagher, M., Farchakh, Y., Barbar, S., Haddad, C., Akel, M., Hallit, S., Obeid, S., (2021) Association between problematic social media use and memory performance in a sample of Lebanese adults: the mediating effect of anxiety, depression, stress and insomnia. *Head Face Med.* 2021 Feb 23;17(1):6. doi: 10.1186/s13005-021-00260-8. PMID: 33622360; PMCID: PMC7901207.
- Gansner, M., Belfort, E., Cook, B., Leahy, C., Colon-Perez A., Mirda, D., Carson, N., (2019). Problematic Internet Use and Associated High-Risk Behavior in an Adolescent Clinical Sample: Results from a Survey of Psychiatrically Hospitalized Youth. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2019 May;22(5):349-354. doi: 10.1089/cyber.2018.0329. Epub 2019 Mar 21. PMID: 30896977.
- Garthe, R.C., Kim, S., Welsh, M., Wegmann, K., Klingenberg, J., (2023). Cyber-Victimization and Mental Health Concerns among Middle School Students Before and During the COVID-19 Pandemic. *J Youth Adolesc.* 2023 Apr;52(4):840-851. doi: 10.1007/s10964-023-01737-2. Epub 2023 Feb 8. PMID: 36754916; PMCID: PMC9908506.
- Hammen, C., (2005). Stress and depression. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005;1:293-319. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938. PMID: 17716090.
- Maheux, A.J., Laurenceau, J.P., Roberts, S.R., Nesi, J., Widman, L., Choukas-Bradley, S., (2024), Longitudinal Change in Appearance-Related Social Media Consciousness and Depressive

Symptoms: A Within-Person Analysis during Early-to-Middle Adolescence. *J Youth Adolesc.* 2024 Oct;53(10):2287-2299. doi: 10.1007/s10964-024-01998-5. Epub 2024 May 24. PMID: 38789876; PMCID: PMC11413103.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17, 758-764.

Nick, E.A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E.H., Lindquist, K.A., Prinstein, M.J., (2021). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms. *J Adolesc Health.* 2022 Feb;70(2):336-339. doi: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.025. Epub 2021 Oct 16. PMID: 34666954; PMCID: PMC10153431.

Orben, A., (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2020 Apr;55(4):407-414. doi: 10.1007/s00127-019-01825-4. Epub 2020 Jan 10. PMID: 31925481.

Pino, O., Mastromarino, S., (2023). Impact of emotional intelligence (EI) on social network abuse among adolescents during COVID-19 outbreak in Italy. *Acta Biomed.* 2023 Jun 14;94(3):e2023150. doi: 10.23750/abm.v94i3.14468. PMID: 37326263; PMCID: PMC10308479.

Rao, U., Hammen, C.L., and Poland, R.E., (2009). Mechanisms underlying the comorbidity between depressive and addictive disorders in adolescents: interactions between stress and HPA activity, *Am J Psychiatry*, 166: 361–9. [PubMed: 19223436]

Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP, (2024). #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE – Atualização 2024 –. Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (gestão 2022-2024). Nº 163, 13 de Agosto de 2024. Disponível em (https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf)

Sha, P., Dong, X., (2021). Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Aug 21;18(16):8820. doi: 10.3390/ijerph18168820. PMID: 34444569; PMCID: PMC8393543.

Shafi, R.M.A., Nakonezny, P.A., Miller, K.A., Desai, J., Almorsy, A.G., Ligezka, A.N., Morath, B.A., Romanowicz, M., Croarkin, P.E., (2021). An exploratory study of clinical and physiological correlates of problematic social media use in adolescents. *Psychiatry Res.* 2021 Aug;302:114020. doi: 10.1016/j.psychres.2021.114020. Epub 2021 May 19. PMID: 34098156; PMCID: PMC8277714. (A)

Shafi, R.M.A., Nakonezny, P.A., Miller, K.A., Desai, J., Almorsy, A.G., Ligezka, A.N., Morath, B.A., Romanowicz, M., Croarkin, P.E., (2021). Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use. *J Psychiatr Res.* 2021 Apr;136:149-156. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.01.055. Epub 2021 Feb 2. PMID: 33592386; PMCID: PMC8009842. (B)

Sharifian, N., Zahodne, L.B., (2021). Daily associations between social media use and memory failures: the mediating role of negative affect. *J Gen Psychol.* 2021 Jan-Mar;148(1):67-83. doi: 10.1080/00221309.2020.1743228. Epub 2020 Apr 11. PMID: 32281502; PMCID: PMC8074877.

Song, J., Yang, J., Yoo, S., Cheon, K., Yun, S., Shin, Y., (2023). Exploring Korean adolescent stress on social media: a semantic network analysis. *PeerJ*. 2023 Mar 24;11:e15076. doi: 10.7717/peerj.15076. PMID: 36992939; PMCID: PMC10042152.

Steele, R.G., Hall, J.A., Christofferson, J.L., (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Towards the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2020;23(1):15–26. Doi:10.1007/s10567-019-00300-5 [PubMed: 31392451]

Taddi, V.V., Kohli, R.K., Puri, P., (2024). Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study. *World J Clin Pediatr*. 2024 Sep 9;13(3):97501. doi: 10.5409/wjcp.v13.i3.97501. PMID: 39350908; PMCID: PMC11438920.

Vieira, Y.P., Viero, V.D.S.F., Saes-Silva, E., Silva, P.A.D., Silva, L.S.D., Saes, M.O., Demenech, L.M., Dumith, S.C., (2022). Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. *Rev Paul Pediatr*. 2022 May 27;40:e2020420. doi: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020420IN. PMID: 35648981; PMCID: PMC9150901.

Yu, L., Du, M., (2022). Social networking use, mental health, and quality of life of Hong Kong adolescents during the COVID-19 pandemic. *Front Public Health*. 2022 Oct 31;10:1040169. doi: 10.3389/fpubh.2022.1040169. PMID: 36388293; PMCID: PMC9659958.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

CHAGAS, Danilo Magnum Farias; MEDEIROS, Isla Thamera da Cunha; SOUTO, Andrea Biazatti; CIMINO, Ana Paula Noriko. Impacto das Mídias Digitais na Saúde Mental de Adolescentes: Uma Análise Integrativa de Sintomas de Depressão e Estresse. **Id on Line Rev. Psic.**, Maio/2025, vol.19, n.76, p.11-27, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 29/03/2024; Aceito 23/04/2025; Publicado em: 31/05/2025.