



Sofia Sousa Ribeiro

**O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
*uma Scoping Review***

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024



Sofia Sousa Ribeiro

**O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review***

Eu abaixo-assinado, atesto a originalidade deste trabalho:

Sofia Sousa Ribeiro

(Sofia Sousa Ribeiro)

Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pelo Professor José Manuel dos Santos, como parte dos requisitos para obtenção do grau de licenciada em Enfermagem.



Resumo

INTRODUÇÃO: Atualmente, as redes sociais desempenham um papel central na vida dos seus utilizadores, sendo os jovens e adolescentes o grupo mais assíduo. Desde o nascimento que estão em contacto com tecnologias e plataformas online. Este uso é, frequentemente, associado a comportamentos de risco e a doenças do foro psiquiátrico, sendo por isto, importante perceber quais os efeitos negativos para a saúde mental e desenvolver estratégias para um uso consciente e que promova o bem-estar.

OBJETIVO: Mapear a literatura existente sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens e adolescentes.

MÉTODOS: Foi efetuada uma *scoping review*, em setembro de 2024, conduzida de acordo com a metodologia de Joanna Briggs Institute (JBI). Foi feita a avaliação da relevância dos artigos, a extração e síntese dos dados.

DISCUSSÃO: Foram identificados 80 estudos, dos quais 16 apresentaram as características de elegibilidade para a inclusão na revisão. As redes sociais influenciam, maioritariamente, de forma negativa a saúde mental dos jovens e adolescentes, sendo a depressão e a ansiedade as patologias psicológicas mais presentes. Variáveis como o apoio familiar, as horas de utilização, o modo de uso e género têm diferentes implicações no bem-estar psicológico destes.

CONCLUSÃO: Segundo a literatura, é possível concluir que as redes sociais afetam mais fortemente a saúde mental da população alvo de forma negativa, no entanto, existem também benefícios trazidos pelo uso destas. É importante consciencializar os jovens e adolescentes para um uso moderado e correto e fornecer bases para o desenvolvimento de um foro emocional estável e sólido. Contudo, é necessário mais estudos para compreender melhor estes resultados.

Palavras-chave: Impacto; Redes Sociais; Saúde Mental; Jovens; Adolescentes.



Abstract

INTRODUCTION: Nowadays, social networks play a central role in the lives of their users, with young people and teenagers being the most frequent group. They have been in contact with technology and online platforms since birth. This use is often associated with risky behavior and psychiatric illnesses, which is why it is important to understand the negative effects on mental health and develop strategies for conscious use that promotes well-being. **OBJECTIVE:** To map the existing literature on the impact of social networks on the mental health of young people and adolescents. **METHODS:** A *scoping review* was carried out in September 2024 according to the methodology of the Joanna Briggs Institute (JBI). The relevance of the articles was assessed, and the data was extracted and synthesized. **DISCUSSION:** A total of 80 studies were identified, 16 of which met the eligibility criteria for inclusion in the review. Social networks have a mostly negative influence on the mental health of young people and adolescents, with depression and anxiety being the most common psychological pathologies. Variables such as family support, hours of use, mode of use and gender have different implications for their psychological well-being. **CONCLUSION:** According to the literature, it is possible to conclude that social networks have a stronger negative impact on the mental health of the target population, although there are also benefits to using them. It is important to make young people and adolescents aware of the importance of moderate and correct use and to provide a basis for the development of a stable and solid emotional forum. However, more studies are needed to better understand these results.

Keywords: Impact; Social Networks; Mental Health; Young People; Adolescents.



Siglas e Abreviaturas

CINHAL – Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature

DeCS – Descritores em Ciências da Saúde

JBI – Joanna Briggs Institute

MEDLINE – Medical Literature Analysis and Retrieval System Online

MeSH – Medical Subject Headings

PCC – População, Conceito e Contexto

TMC – Transtornos Mentais Comportamentais



Índice

1. Introdução.....	9
2. Metodologia.....	11
3. Resultados.....	14
4. Discussão.....	21
5. Conclusão.....	26
6. Referências Bibliográficas.....	28



Índice de Figuras

Figura 1 – Fluxograma Prisma 2020 elaborado para o presente estudo	14
--------------------------------------------------------------------------	----



Índice de Tabelas

Tabela 1 – Estratégia de pesquisa utilizada em cada base de dados 12

Tabela 2 - Resumo dos Resultados dos Artigos 15



1. Introdução

No decorrer dos últimos anos, as redes sociais revelaram uma crescente evolução, influenciando as interações sociais e meios de comunicação e ocupando grande parte da vida das pessoas. Este avanço tecnológico está a levar os adolescentes a um uso mais frequente das redes sociais, pois estes sentem a necessidade de estar socialmente conectados e atualizados (Khalaf et al., 2023).

As redes sociais são plataformas online, que servem de intermediário entre utilizadores de qualquer parte do mundo. Nestas é possível a visualização, publicação e troca de diversos conteúdos e mensagens pessoais sendo, assim, feito um contacto indireto que permite estabelecer relações com outras pessoas e organizações de uma forma simplificada (Ghanghoriya et al., 2022).

A adolescência, é um período marcado por mudanças significativas nas atitudes e comportamentos, além de um desenvolvimento emocional intenso, novas perspetivas, interesses variados e expectativas relacionadas aos papéis sociais que os jovens devem assumir. As redes sociais influenciam a vida dos adolescentes de diversas maneiras. Por um lado, apresentam um efeito positivo, proporcionando conectividade global, comunicação acessível e fácil compartilhamento de documentos e conteúdos multimédia. Por outro lado, também podem ser prejudiciais, resultando em sérios impactos negativos na saúde mental dos jovens e no desenvolvimento dos seus cérebros (Ghanghoriya et al., 2022).

O impacto das redes sociais varia conforme o propósito, a forma de uso e o utilizador. Quando as plataformas são usadas para entretenimento ou interesses pessoais, elas tendem a aumentar a satisfação das pessoas com a vida (Ting Tong et al., 2023).

Contudo, por detrás desta socialização virtual e entretenimento, surgem preocupações sobre o uso excessivo ou inadequado e as repercussões que possa ter na saúde mental (Ting Tong et al., 2023).



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

Atualmente, vivemos numa era digital onde a pressão pela popularidade, a validação social, a constante comparação com outros e a necessidade de estar sempre atualizado no meio online são algumas das questões que os jovens enfrentam diariamente, podendo levar a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão (Khalaf et al., 2023).

Ouve-se ainda falar de *cyberbullying*, que se torna cada vez mais comum nestas redes onde existe exposição a comentários agressivos, de ódio, imagens perturbadoras entre outros conteúdos causando danos significativos na saúde mental (Khalaf et al., 2023).

Assim sendo, é possível compreender a importância de se alertar sobre o tema, de modo a tomar as devidas providências e atuar na problemática, desenvolvendo estratégias para reduzir eventuais tendências virtuais conflituosas e promover um uso equilibrado das redes sociais (Khalaf et al., 2023).



2. Metodologia

A prática fundamentada em evidência oferece uma visão geral e ampla da literatura, servindo como guia para futuras pesquisas e decisões na área da saúde. A *scoping review* é uma metodologia sólida que proporciona uma abordagem sistemática para explorar o conhecimento disponível numa área específica, tornando-se, desta forma, uma ferramenta importante na síntese de evidência em saúde (Salvador et al., 2021).

De acordo com Salvador et al. (2021), este método de pesquisa tem como objetivo identificar uma finalidade e, em seguida, mapear conceitos-chave, definições, fatores relacionados e limites conceituais de um determinado tema. Além disso, também é utilizado para detetar lacunas na evidência científica disponível.

Deste modo, foi decidido fazer uma *scoping review*, utilizando a metodologia de JBI e seguindo as etapas estipuladas, sendo estas: a formulação da questão de investigação, a especificação dos métodos utilizados para a seleção dos estudos, a análise e avaliação dos estudos a incluir na revisão, a extração dos dados e a apresentação da síntese do conhecimento produzido pelo estudo.

Foi adotada a estratégia PCC: Participantes, Conceito e Contexto. Assim, foram incluídos nesta pesquisa estudos que, quanto aos participantes (P), eles fossem jovens e adolescentes, quanto ao conceito (C), ele envolvesse o impacto na saúde mental e, em relação ao contexto (C), que o mesmo retratasse as redes sociais.

Para tal, foi realizada uma pesquisa nas seguintes bases de dados: MEDLINE via PubMed, CINHALL via EBSCO e Web of Science.

Para garantir um maior nível de evidência, foram estabelecidos critérios de inclusão que facilitaram a seleção dos estudos relevantes. Foram, então, considerados artigos em



português e inglês, publicados depois de 2020, e com texto integral disponível gratuitamente.

A estratégia de pesquisa visou mapear estudos já publicados. Antes disso, foi realizada uma procura nas bases de dados mencionadas anteriormente para verificar a existência de trabalhos de pesquisa semelhantes. Esta análise prévia possibilitou a seleção dos termos a serem utilizados, ajudando a aprimorar a estratégia de pesquisa apresentada na Tabela 1. Foram definidas palavras-chave e termos, incluindo Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), adaptados para cada base de dados, com base na questão principal da investigação.

Tabela 1 – Estratégia de pesquisa utilizada em cada base de dados

Base de Dados: MEDLINE (Via PubMed)

Filtros: Free full text, Inglês, Português

Resultados: 14

Estratégia de Pesquisa (28 de Janeiro 2024)

((((Child*[Title] OR Children[Title] OR pediatric[Title] OR adolescent[Title] OR adolescence[Title] OR teens[Title] OR infant*[Title] OR young[Title] OR teenagers[Title] NOT Adult[Title]) AND (Mental health[Title] OR "well-being"[Title] OR "psychological well-being"[Title] OR "Child Health"[Title] OR "Adolescent Health"[Title] OR "Quality of Health Care"[Title])) AND (Impact[Title] OR Effect[Title] OR result*[Title] OR outcomes[Title] OR repercussion[Title])) AND (Social media[Title] OR internet[Title] OR Social network[Title]))

Base de Dados: CINAHL complete (Via EBSCO)

Filtros: Free full text, Inglês, Português

Resultados: 16

Estratégia de Pesquisa (28 de Janeiro 2024)

((((Child*[Title] OR Children[Title] OR pediatric[Title] OR adolescent[Title] OR adolescence[Title] OR teens[Title] OR infant*[Title] OR young[Title] OR teenagers[Title] NOT Adult[Title]) AND (Mental health[Title] OR "well-being"[Title] OR "psychological well-being"[Title] OR "Child Health"[Title] OR "Adolescent Health"[Title] OR "Quality of Health Care"[Title])) AND (Impact[Title] OR Effect[Title] OR result*[Title] OR outcomes[Title] OR repercussion[Title])) AND (Social media[Title] OR internet[Title] OR Social network[Title]))



Base de Dados: Web of Science

Filtros: Free full text, Inglês, Português

Resultados: 50

Estratégia de Pesquisa (10 de Setembro 2024)

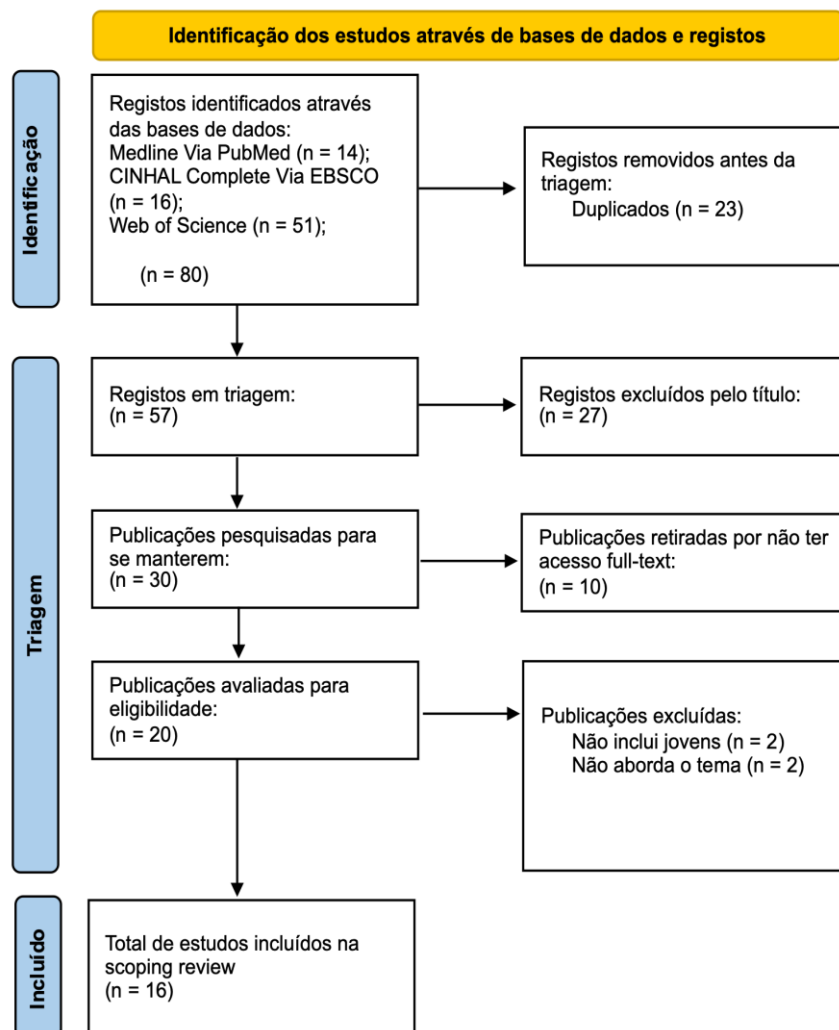
((((Child*[Title] OR Children[Title] OR pediatric[Title] OR adolescent[Title] OR adolescence[Title] OR teens[Title] OR infant*[Title] OR young[Title] OR teenagers[Title] NOT Adult[Title]) AND (Mental health[Title] OR "well-being"[Title] OR "psychological well-being"[Title] OR "Child Health"[Title] OR "Adolescent Health"[Title] OR "Quality of Health Care"[Title])) AND (Impact[Title] OR Effect[Title] OR result*[Title] OR outcomes[Title] OR repercussion[Title])) AND (Social media[Title] OR internet[Title] OR Social network[Title]))

A relevância dos artigos foi avaliada pela estudante e pelo orientador do trabalho, com o objetivo de determinar a elegibilidade dos artigos de forma imparcial, aplicando apenas os critérios de inclusão previamente estabelecidos. A fim de se poder retirar artigos repetidos, foi utilizada a plataforma digital Rayyan®.

3. Resultados

Conforme mostra a Figura 1, foram identificados na pesquisa um total de 80 artigos nas bases de dados utilizadas, potencialmente pertinentes para o estudo. Entre estes, 23 foram excluídos por serem duplicados. Dos restantes 57 artigos, 27 foram excluídos após a leitura do título, palavras-chave e resumo. Dos 30 estudos restantes, 10 foram removidos por não apresentarem full-text gratuito. Em seguida, 4 artigos foram excluídos por não cumprirem os critérios de inclusão após a leitura do texto integral. Desta forma, foram selecionados para análise final um total de 16 artigos incluídos na presente *scoping review*.

Figura 1 – Fluxograma Prisma 2020 elaborado para o presente estudo





Os 16 artigos selecionados estão apresentados na Tabela 2, estando descritas as seguintes informações: autor, ano de publicação, título, tipo de estudo, amostra/população, objetivo do estudo e resultados.

Tabela 2 – Resumo dos Resultados dos Artigos

Autor/Ano	Valkenburg et al., 2022
Título	Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence
Tipo de Estudo	Revisão sistemática
Amostra/População	Adolescentes
Objetivo do estudo	Fornecer atualizações de investigação sobre a utilização das redes sociais e os seus potenciais efeitos, abordando como a definição imprecisa do uso das redes sociais pode dificultar a compreensão dos seus efeitos na saúde mental.
Resultados	O tempo gasto nas redes sociais está associado a um maior nível de depressão, enquanto que a intensidade de uso e o número de amigos não está diretamente relacionado.

Autor/Ano	Khalaf et al., 2023
Título	The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review
Tipo de Estudo	Revisão sistemática
Amostra/População	Adolescentes
Objetivo do estudo	Identificar estudos sobre a influência da tecnologia, principalmente das redes sociais, no funcionamento psicossocial, na saúde e bem-estar dos adolescentes.
Resultados	Navegar nas redes sociais pode aumentar o risco de automutilação, solidão e perda de empatia, de acordo com uma série de estudos de investigação.



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

Autor/Ano	Gupta et al., 2022
Título	Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults
Tipo de Estudo	Revisão Sistemática
Amostra/População	Adolescentes
Objetivo do estudo	Investigar a relação entre as comunidades online e a depressão.
Resultados	Existe uma ligação com a depressão em adolescentes, no entanto, são necessários mais estudos longitudinais.

Autor/Ano	Beyens et al., 2020
Título	The Effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent
Tipo de Estudo	Um inquérito e um estudo personalizado de amostragem de experiência de uma semana
Amostra/População	Adolescentes
Objetivo do estudo	Calcular o tamanho do efeito específico por pessoa, para investigar quais as percentagens de adolescentes que experimentaram um melhor bem-estar, pior bem-estar ou nenhuma alteração.
Resultados	Verificou-se que a maioria dos adolescentes não experimentou quaisquer alterações de curto prazo no bem-estar relacionadas com a utilização das redes sociais, e se experimentasse alguma mudança seria frequentemente positiva.

Autor/Ano	Twigg et al., 2020
Título	Is social media use associated with children's well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study
Tipo de Estudo	Estudo longitudinal
Amostra/População	Jovens dos 10 aos 15 anos de idade
Objetivo do estudo	Avaliar a associação relativa entre as medidas de felicidade, a utilização das redes sociais e as características individuais, familiares e comunitárias.
Resultados	O elevado uso das redes sociais está significativamente associado à mudança nos índices de felicidade, mas não à deterioração das trajetórias de satisfação com a vida, sendo as raparigas mais afetadas.



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

Autor/Ano	Winstone et al., 2022
Título	Adolescent social media user types and their mental health and well-being: Results from a longitudinal survey of 13-14 year olds in the United Kingdom
Tipo de Estudo	Inquérito longitudinal
Amostra/População	Jovens entre os 13 e 14 anos de idade
Objetivo do estudo	Aprofundar a natureza da depressão causada pelo uso das redes sociais, uma vez que induz depressão na população.
Resultados	Adolescentes com elevados níveis de partilha de conteúdos, além de mensagens e navegação online têm maior probabilidade de sofrer de problemas de saúde mental um ano mais tarde.

Autor/Ano	Ghanghoriya et al., 2022
Título	Impact of Social Media on Adolescent's Mental Health
Tipo de Estudo	Estudo transversal
Amostra/População	200 alunos do 8º e 9º ano
Objetivo do estudo	Estudar a prevalência do uso das redes sociais entre adolescentes e avaliar a associação do uso das redes sociais com a depressão, ansiedade e desenvolvimento de vício.
Resultados	Existe uma elevada prevalência de depressão entre os grupos sociais utilizadores dos meios de comunicação social, o que é alarmante.

Autor/Ano	Schemer et al., 2021
Título	The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being: A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine Years
Tipo de Estudo	Estudo longitudinal
Amostra/População	Adolescentes
Objetivo do estudo	Examinar o impacto da frequência de utilização da internet e dos sites de redes sociais no bem-estar dos adolescentes.
Resultados	A frequência do uso da internet em geral e do uso das redes sociais em particular não está substancialmente relacionada com o bem-estar.



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

Autor/Ano	Skogen et al., 2023
Título	Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the “LifeOnSoMe”-study
Tipo de Estudo	Inquéritos
Amostra/População	Alunos do ensino secundário
Objetivo do estudo	Investigar a potencial relação entre diferentes aspetos da utilização das redes sociais e outras áreas importantes na vida dos adolescentes, incluindo a saúde mental e o bem-estar.
Resultados	Foram relatados sintomas de depressão e ansiedade.

Autor/Ano	Beyens et al., 2024
Título	Social Media Use and Adolescents’ Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns
Tipo de Estudo	Estudo longitudinal
Amostra/População	Alunos do 8º e 9º ano
Objetivo do estudo	Avaliar os efeitos específicos das redes sociais no bem-estar dos adolescentes.
Resultados	Diferentes tipos de utilização das redes sociais, muito raramente, produziram efeitos diferentes num mesmo adolescente.

Autor/Ano	Sahoo et al., 2024
Título	Social media impact on psychological well-being-A cross-sectional study among the adolescents of Odisha
Tipo de Estudo	Estudo longitudinal
Amostra/População	Estudantes entre os 17 e os 19 anos de idade.
Objetivo do estudo	Descobrir o efeito do uso das redes sociais e do género no apoio social percebido e no bem-estar psicológico dos estudantes.
Resultados	Os resultados indicam que os indivíduos com elevado uso das redes sociais percebem maior apoio social do que aqueles que usam menos e, ainda, que os rapazes têm um melhor bem-estar psicológico do que as raparigas.



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

Autor/Ano	Kysnes et al., 2022
Título	The association between sharing something difficult on social media and mental well-being among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study
Tipo de Estudo	Estudo transversal
Amostra/População	Estudantes do ensino secundário
Objetivo do estudo	Explorar a associação entre a partilha de algo difícil nas redes sociais e o bem-estar mental.
Resultados	Os resultados indicaram que partilhar algo difícil nas redes sociais, quer com alguns amigos/familiares, quer numa publicação pública, estava associado a um menor bem-estar.

Autor/Ano	Du et al., 2024
Título	Internet Use Behavior and Adolescent Mental Health: The Mediating Effects of Self-Education Expectations and Parental Support
Tipo de Estudo	Questionários
Amostra/População	Alunos do 7º ao 12º ano
Objetivo do estudo	Este estudo centra-se na forma como a utilização da internet afeta a saúde mental dos adolescentes e se as expectativas de auto-educação e o apoio dos pais medeiam a relação entre a utilização da Internet e a saúde mental dos adolescentes.
Resultados	Os resultados do estudo mostraram que a utilização da internet deu um contributo positivo para a saúde mental e os efeitos mediadores das expectativas de autoeducação e do apoio parental para os adolescentes foram todos significativos.

Autor/Ano	Kwak et al., 2022
Título	Impact of Internet usage time on mental health in adolescents: Using the 14 th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey 2018
Tipo de Estudo	Estudo transversal
Amostra/População	Alunos do ensino secundário com idade compreendida entre os 16 e os 18 anos.
Objetivo do estudo	Investigar a relação entre o tempo de utilização da internet pelos adolescentes e a sua saúde mental.
Resultados	O grupo com utilização de internet acima da média apresentava pior saúde, maior nível de stress e sentimentos de tristeza e ideação suicida em comparação com o grupo com utilização de internet abaixo da média.



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

Autor/Ano	Faqihi et al., 2024
Título	Examining the Effects of Social Media on Mental Health Among Adolescents in Saudi Arabia
Tipo de Estudo	Estudo transversal
Amostra/População	Jovens
Objetivo do estudo	Explorar o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.
Resultados	Os jovens apresentam maior suscetibilidade a impactos mentais decorrentes do uso das redes sociais. Estes sentem que o uso excessivo das redes sociais afetou negativamente os seus padrões de sono.

Autor/Ano	Ting Tong et al., 2023
Título	The impact of social media on mental health among young people
Tipo de Estudo	Estudo longitudinal
Amostra/População	Adolescentes
Objetivo do estudo	Entender como as redes sociais afetam o bem-estar mental dos adolescentes, analisando tanto os impactos positivos quanto os negativos. Explora problemas como o sono, a baixa autoestima devido a comparações sociais e o aumento de riscos de depressão e ansiedade.
Resultados	O uso intensivo das redes sociais está associado a problemas de saúde mental entre os jovens, incluindo o aumento da ansiedade, depressão e dificuldades no sono. Ao mesmo tempo, o uso moderado e intencional das redes pode oferecer benefícios, como apoio social e bem-estar emocional. Estes resultados sugerem que o impacto depende do tipo e intensidade de uso, e recomenda abordagens de educação digital para minimizar riscos e promover um uso saudável.



4. Discussão

O impacto das novas tecnologias envolvem questões como a privacidade, o cyberbullying e o desempenho escolar, e riscos como a perda de sono e o aumento do sofrimento mental (Khalaf et al., 2023).

Para Valkenburg et al. (2022), a definição imprecisa do uso das redes sociais, dificulta a compreensão dos efeitos que estas têm sobre a saúde mental. Este afirma, também, que o tempo despendido nas plataformas está associado a níveis mais elevados de depressão, enquanto que a intensidade de uso e o número de amigos não se encontram relacionados com a doença mental.

Segundo Ghanghoriya et al. (2022), também, o número de horas passado no digital está associado a um maior índice de perturbações mentais.

As redes sociais aumentam as chances para experiências negativas tal como o cyberbullying e para além disso os adolescentes podem enfrentar outras formas de cibervitimização, como insultos, ameaças e exclusão no ambiente online (Skogen, et al., 2023).

Segundo Kwak et al. (2022), adolescentes que recebem suporte familiar tendem a usar o digital com menos frequência, enquanto que aqueles que apresentam um baixo status económico tendem a utilizá-lo mais, o que pode afetar negativamente o desempenho escolar.

Assim, o uso da internet pode prejudicar a saúde mental dos jovens por substituir relações presenciais, estimular comparações sociais que geram inveja e afetar a auto-estima (Schemer, et al., 2021).

Contudo, quando utilizado de forma ética, o uso das redes sociais pode ampliar as oportunidades de conexão e comunicação, promover a saúde e facilitar o acesso a informações médicas importantes (Gupta, et al., 2022).



A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais, o que implica que o apoio social online pode oferecer proteção contra consequências negativas à saúde (Kysnes, et al., 2022).

Segundo Sahoo et al. (2024), o uso do digital está ligado a uma percepção positiva de apoio social e a um maior bem-estar psicológico, com os rapazes reportando um nível de bem-estar superior ao das raparigas.

Para compreender a relação entre as redes sociais e a saúde mental, é importante ter em conta fatores de risco como a instabilidade familiar, o bullying e o isolamento social (Khalaf et al., 2023).

Nestas plataformas online é usual fazer troça das pessoas, sem pensar nas advertências e mal-estar que causamos ao outro, resultando em sintomas de depressão, ansiedade, isolamento, stress e, em casos mais graves, pensamentos suicidas. Na comunidade feminina é, também, comum surgir problemas relacionados com a imagem corporal e distúrbios alimentares (Khalaf et al., 2023).

Segundo Twigg et al. (2020), o uso elevado das redes sociais está fortemente ligado a variações nos níveis de felicidade, sendo que as meninas apresentam uma queda mais acentuada desta e uma maior probabilidade de experimentarem uma trajetória de deterioração ao longo do tempo.

As interações dos adolescentes nas redes sociais são mais frequentes e intensas que na vida real, levando a um aumento da pressão dos colegas e a uma maior exposição a conteúdos prejudiciais. Isto eleva o risco de adotarem comportamentos de risco, contribuindo para o desenvolvimento de psicopatologias (Khalaf et al., 2023).

A facilidade com que as pessoas desligam umas das outras e deixam de interagir online aumenta os conflitos e a rejeição dos jovens levando a pensamentos suicidas e automutilação (Ting Tong et al., 2023).

A comparação social feita leva, assim, a sintomas depressivos (Ting Tong et al., 2023).



A depressão tem um impacto considerável na saúde e pode aumentar tanto a morbilidade quanto a mortalidade. Os efeitos deste transtorno mental estão se a tornar cada vez mais evidentes, com a Organização Mundial da Saúde a indicar que a depressão é um dos principais fatores que contribuem para os anos de vida ajustados por incapacidade a nível global. Isto deve-se, em parte, ao facto de que a depressão afeta maioritariamente indivíduos na adolescência e nos primeiros anos da idade adulta (Winstone et al., 2022).

Outra questão que se coloca é relativa à qualidade de sono que é, também, afetada pelas redes sociais, na medida em que, os jovens que utilizam regularmente os aparelhos eletrónicos durante a noite e mesmo antes de dormir, apresentam uma diminuição da duração de sono e da qualidade do sono, que resulta numa sonolência diurna excessiva (Khalaf et al., 2023).

As notificações recebidas durante a noite podem interromper o sono, uma vez que, a maioria dos adolescentes dorme com o telemóvel no quarto, muitas vezes debaixo da almofada ou em cima da mesa de cabeceira. A relação entre transtornos mentais e comportamentais (TMC) e a depressão foi observada com mais frequência nos jovens que dormiram menos (Ghanghoriya et al., 2022).

Para Du et al. (2024), atividades como ler e-mails, notícias e interagir em conversas são opções saudáveis, em contraste com o uso problemático, como jogos e apostas.

Mas, se por um lado, afirma-se que o mundo digital pode causar isolamento social, também, pode ter o efeito contrário e os jovens que estão socialmente isolados, encontrarem nas redes sociais um refúgio para a ansiedade social, pois não têm de lidar diretamente com as pessoas facilitando, deste modo, o relacionamento e a formação de amizades (Khalaf et al., 2023).

Assim, são relatados pelos adolescentes alguns benefícios das plataformas online como a possibilidade de conectar com outras pessoas com interesses semelhantes, de adquirir novos conhecimentos de forma rápida e intuitiva e o entretenimento e desenvolvimento da expressão criativa (Khalaf et al., 2023).



Atualmente, é feita a distinção entre o uso ativo e passivo das redes sociais. O uso ativo envolve interações diretas, como mensagens diretas, posts e respostas a estas, enquanto o uso passivo refere-se à navegação e observação de perfis. As pesquisas indicam que o uso passivo está associado a um aumento da depressão, ansiedade e diminuição do bem-estar, uma vez que pode gerar sentimentos de exclusão social. Em contrapartida, o uso ativo é considerado benéfico, pois promove apoio emocional e conexões sociais, contribuindo para um melhor bem-estar (Winstone et al., 2022).

Os jovens que combinam o uso ativo com o passivo de forma diária, são os que aparentam estar em maior risco de desenvolver a longo prazo problemas de saúde mental (Winstone et al., 2022).

Para Ting Tong et al. (2023), o uso passivo, também, está mais relacionado a sintomas depressivos do que o uso ativo.

A curto prazo a maioria dos jovens não experimentou quaisquer mudanças relacionadas com o bem-estar ou se experimentaram foi maioritariamente positiva (Beyens et al., 2020).

Segundo Beyens et al. (2024), o impacto das redes sociais não é igual para todos os adolescentes. Esta variação significativa deve-se a três fatores: 1) as respostas individuais dos adolescentes ao uso das redes podem ser diferentes, 2) o tipo de conteúdo acessado nas redes varia, e 3) as motivações para o uso das redes sociais influenciam os efeitos.

No que diz respeito à saúde, é fundamental abordar os jovens em momentos de crise e quando precisam de apoio. O acesso a diversos tipos de amizades e serviços pode contribuir para o bem-estar dos adolescentes (Gupta et al., 2022).

Informação acerca da influência de outros fatores como variações culturais ou o apoio e aconselhamento familiar no desenvolvimento de psicopatologias, é ainda um tópico pouco abordado (Khalaf et al., 2023).



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

A pesquisa aponta que o suporte dos pais é essencial para guiar o uso da internet, ajudando a reduzir os impactos negativos na saúde mental dos jovens. A teoria da mediação parental sugere que os pais devem estabelecer um ambiente favorável que promova a autorregulação e previna problemas associados ao uso excessivo da internet (Du et al., 2024).

É recomendado que os pais e cuidadores estabeleçam limites de tempo para o uso das redes sociais, promovam uma comunicação aberta e incentivem atividades fora do ambiente digital. A construção de confiança e a imposição de restrições parentais são essenciais para desenvolver hábitos digitais saudáveis, assim como a criação de ambientes sem tecnologia e o incentivo a relacionamentos presenciais entre os jovens (Faqihi et al., 2024).



5. Conclusão

Cada vez mais estudos indicam que o uso das redes sociais pode ter um impacto significativo na saúde mental dos jovens e adolescentes, contudo, é necessário mais investigação, tendo em conta a rapidez com que o panorama dos meios de comunicação digitais muda. Práticas saudáveis nas redes sociais podem ser promovidas através da consciencialização dos riscos associados ao seu uso, do desenvolvimento de competências para resolver problemas e pela comunicação de experiências online com pessoas de confiança, além da psicoeducação.

Concluindo, os resultados desta *scoping review* apontam que a saúde mental está diretamente relacionada com o uso das redes sociais quer de forma positiva como de forma negativa. Afirma-se que existe, efetivamente, um impacto maioritariamente negativo das redes sociais na saúde mental dos jovens e adolescentes que utilizam de forma frequente, estando estes mais predispostos a desenvolver algum distúrbio mental como ansiedade e depressão. Assim, é essencial a implementação de estratégias que atuem nas repercussões que as redes sociais têm sobre esta população.

Será igualmente interessante e importante alertar os pais, educadores e outros cuidadores para esta problemática de modo a serem adotadas medidas que visem a restrição do uso das tecnologias.

Sentiu-se algumas dificuldades na concretização deste estudo, nomeadamente na construção da frase booleana e na procura nas bases de dados.

Como sugestão para futuras investigações será benéfico realizar mais estudos que comparem a saúde mental dos jovens e adolescentes que utilizam as redes sociais com os que não utilizam, ou que recorrem pouco a estas. Além disso, estes mesmos estudos devem ser realizados com amostras maiores, em que seja possível generalizar os resultados, não restringindo o estudo apenas a uma parte da população.



O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens e Adolescentes:
uma *Scoping Review*

A originalidade da presente *scoping review* pode contribuir para futuras investigações e mudanças na saúde mental da população alvo, uma vez que, segundo a pesquisa realizada, poucos são os estudos que abordam o assunto.

As perceções desta fornecerão o conhecimento necessário para o desenvolvimento de estratégias para diminuir o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens e adolescentes.



6. Referências Bibliográficas

Beyens, I., Loes Pouwels, J., van Driel, I. I., Keiisers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keiisers, L., & Valkenburg, P. M. (2024). Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns. *Communication Research*, 51(6), 691-716. <https://doi.org/10.1177/00936502211038196>

Du, W., Fan, Z., Li, D., & Wu, M. (2024). Internet Use Behavior and Adolescent Mental Health: The Mediating Effects of Self-Education Expectations and Parental Support. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1163-1176. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S449353>

Faqihi, F. A., Qutob, R. A., Subh, R. H. M., Aljathalin, L. A. M., Alshalan, L. Z., Yati, S. M. A., Alaryni, A., Alghamdi, A., Alsolamy, E., Bukhari, A., Alanazi, A., Hazazi, B. H. A., Abuhemid, H. A., Alassaf, R. A., & Alzahrani, S. S. M. (2024). Examining the Effects of Social Media on Mental Health Among Adolescents in Saudi Arabia. *Cureus Journal of Medical Science*, 16(1), e53261. <https://doi.org/10.7759/cureus.53261>

Ghanghoriya, P., Sohane, P., & Tiwari, A. (2022). Impact of Social Media on Adolescent's Mental Health. *International Journal of Pure Medical Research*, 7. <https://doi.org/10.34300/26180766/26180774>

Gupta, C., Jogdand, S., & Kumar, M. (2022). Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. *Cureus* 14(10), e30143. <https://doi.org/10.7759/cureus.30143>



Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

Kwak, Y., Kim, H., & Ahn, JW. (2022). Impact of Internet usage time on mental health in adolescents: Using the 14th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey 2018. *Plos One*, 17(3), e0264948. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264948>

Kysnes, B., Hjetland, G. J., Haug, E., Holsen, I., & Skogen, J. C. (2022). The association between sharing something difficult on social media and mental well-being among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1026973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1026973>

Sahoo, P., Mishra, M., & Das, S. C. (2024). Social media impact on psychological well-being-A cross-sectional study among the adolescents of Odisha. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(3), 859-863. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_325_23

Salvador, P., Alves, K., Costa, T., Lopes, R., Oliveira, L., & Rodrigues, C. (2021). Contribuições da scoping review na produção da área da saúde: reflexões e perspectivas. *Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde*, 6. <https://doi.org/10.5935/2446-5682.20210058>

Schemer, C., Masur, P. K., Geiß, S., Müller, & P. Schäfer, S. (2021). The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being: A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine Years. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26, 1-21. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa014>

Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media use associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the “LifeOnSoMe”-study. *Frontiers Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192788>



Ting Tong, W., Bono, S. A., & Low, W. Y. (2023). The impact of social media on mental health among young people. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 35, 6-7. <https://doi.org/10.1177/10105395231198919>

Twigg, L., Duncan, C., & Weich, S. (2020). Is social media use associated with children's well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study. *Journal of Adolescence*, 80(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.002>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., Heron, J., & Kidger, J. (2022). Adolescent social media user types and their mental health and well-being: Results from a longitudinal survey of 13-14-year-olds in the United Kingdom. *JCPP Advances*, 2(2), e12071. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12071>