

**IMPACTO DO USO DE REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO
DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS
ADULTOS**

**IMPACT OF THE USE OF SOCIAL NETWORKS ON THE
DEVELOPMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS IN
YOUNG ADULTS**

Pedro Moura Carias¹

Evelyn Almeida do Nascimento²

Matheus Almeida Cabral dos Santos Lugão³

João Pedro Rocha Morozini⁴

Rebeca Leite Bicalho⁵

Carolina Garcia Lima⁶

Pedro Henrique Braga⁷

Evelyn Fernanda Santos⁸

Ana Luiza Cerutti Dutra⁹

Júlia Bandeira Lima¹⁰

Maycon Costa Pignaton¹¹

-
- 1 EMESCAM
 - 2 Universidade Vila Velha
 - 3 EMESCAM
 - 4 EMESCAM
 - 5 Universidade Vila Velha
 - 6 UNIG Itaperuna
 - 7 Universidade Vila Velha
 - 8 Universidade do Estado da Bahia
 - 9 Faculdade Multivix Vitória
 - 10 Universidade Vila Velha
 - 11 Centro Universitário do Espírito Santo



Amanda Stein de Siqueira Varejão¹²

Camile Ventorim Giurizzato¹³

Isadora Agrizzi Morais¹⁴

Maria Carolina de Oliveira Gomes¹⁵

Resumo: As redes sociais transformaram a forma como jovens adultos se relacionam, consomem informações e constroem suas identidades. Embora essas plataformas proporcionem oportunidades de conexão e aprendizado, seu uso excessivo tem sido associado ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão. A exposição prolongada a padrões irreais de vida e beleza, a interação social mediada por telas e a dependência tecnológica são fatores que podem comprometer a saúde mental dessa população. O objetivo do trabalho em questão visa analisar o impacto do uso de redes sociais no desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão em jovens adultos, identificando fatores de risco e oportunidades para intervenções preventivas. Para a elaboração deste estudo, foi utilizada uma abordagem qualitativa por meio de revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar o impacto do uso de redes sociais na saúde mental. O foco recaiu sobre efeitos psicológicos, padrões de comportamento e implicações na qualidade de vida, com ênfase em populações jovens e adolescentes. Estudos recentes indicam que o uso excessivo de redes sociais está relacionado a sentimentos de inadequação, isolamento social e baixa autoestima, fatores que aumentam a vulnerabilidade aos transtornos de saúde mental. A comparação social, alimentada por algoritmos que priorizam conteúdos de alta atratividade visual, e o cyberbullying emergem como gatilhos recorrentes para ansiedade e depressão. Além disso, a interrupção do sono causada pela utilização dessas plataformas durante a noite agrava os sintomas psicológicos. Estratégias como a promoção do uso consciente das redes sociais e o desenvolvimento de habilidades emocionais podem reduzir esses impactos negativos. Logo, o uso excessivo e desregulado de

12 Universidade Vila Velha

13 Universidade Vila Velha

14 Centro Universitário do Espírito Santo

15 Centro Universitário do Espírito Santo



redes sociais pode contribuir significativamente para o aumento dos casos de ansiedade e depressão em jovens adultos. É fundamental promover a educação digital, limitar o tempo de uso e criar campanhas de conscientização para mitigar os efeitos adversos das redes sociais, protegendo a saúde mental dessa faixa etária.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Redes Sociais; Psiquiatria.

Abstract: Social networks have transformed the way young adults relate, consume information and construct their identities. Although these platforms provide opportunities for connection and learning, their excessive use has been associated with the development of anxiety and depression disorders. Prolonged exposure to unrealistic standards of life and beauty, social interaction mediated by screens and technological dependence are factors that can compromise the mental health of this population. The aim of this study is to analyze the impact of social media use on the development of anxiety and depression disorders in young adults, identifying risk factors and opportunities for preventive interventions. This study used a qualitative approach through a literature review, with the aim of analyzing the impact of social media use on mental health. The focus was on psychological effects, patterns of behavior and implications for quality of life, with an emphasis on young people and adolescents. Recent studies indicate that excessive use of social networks is related to feelings of inadequacy, social isolation and low self-esteem, factors that increase vulnerability to mental health disorders. Social comparison, fueled by algorithms that prioritize highly visually appealing content, and cyberbullying emerge as recurring triggers for anxiety and depression. In addition, the sleep disruption caused by using these platforms at night aggravates psychological symptoms. Strategies such as promoting the conscious use of social networks and developing emotional skills can reduce these negative impacts. Therefore, excessive and unregulated use of social media can significantly contribute to the increase in cases of anxiety and depression in young adults. It is essential to promote digital education, limit usage time and create awareness campaigns to mitigate the adverse effects of social media, protecting the mental health of this



age group.

Keywords: Anxiety; Depression; Social Networks; Psychiatry.

INTRODUÇÃO

O uso de redes sociais tem se tornado uma parte significativa da vida cotidiana de jovens adultos, oferecendo uma plataforma para conexão, compartilhamento de experiências e acesso a informações. No entanto, o uso excessivo ou inadequado dessas plataformas também tem levantado preocupações quanto à saúde mental, especialmente no que se refere ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão. Estudos mostram que a exposição constante a conteúdos de comparação social e a busca por validação através de curtidas e comentários podem intensificar sentimentos de inadequação e baixa autoestima, contribuindo para o surgimento ou agravamento desses transtornos (Twenge et al., 2020).

Além disso, as redes sociais podem atuar como amplificadores de estresse, ao criarem uma sensação de hiperconectividade que dificulta a desconexão mental e emocional. Essa pressão por estar constantemente atualizado e acessível aumenta o risco de sobrecarga mental, que é frequentemente associada ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade. O fenômeno conhecido como “fear of missing out” (FOMO) é um exemplo comum de como o uso excessivo dessas plataformas pode gerar ansiedade, ao induzir os indivíduos a acreditarem que estão perdendo experiências importantes ou que não estão vivendo de maneira satisfatória (Przybylski et al., 2013).

Outro aspecto crítico é o impacto das redes sociais no sono, que desempenha um papel crucial na regulação emocional e na saúde mental em geral. Estudos indicam que o uso de redes sociais, especialmente antes de dormir, está associado à piora da qualidade do sono e à insônia, fatores que podem exacerbar a ansiedade e a depressão. Esse efeito é particularmente preocupante em jovens adultos, cuja rotina muitas vezes envolve horários irregulares de sono, aumentando a vulnerabilidade a esses transtornos (Levenson et al., 2017).



Por outro lado, as redes sociais também oferecem potenciais benefícios, como o acesso a grupos de apoio e informações sobre saúde mental. No entanto, a linha entre o uso saudável e prejudicial é tênue, e a falta de conscientização sobre os riscos envolvidos pode levar a consequências negativas a longo prazo. Dessa forma, compreender os mecanismos por meio dos quais as redes sociais influenciam a saúde mental dos jovens adultos é essencial para desenvolver intervenções eficazes e promover um uso mais equilibrado dessas plataformas (Huang, 2020).

O objetivo do trabalho em questão visa analisar o impacto do uso de redes sociais no desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão em jovens adultos, identificando fatores de risco e oportunidades para intervenções preventivas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a elaboração deste estudo, foi utilizada uma abordagem qualitativa por meio de revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar o impacto do uso de redes sociais na saúde mental. O foco recaiu sobre efeitos psicológicos, padrões de comportamento e implicações na qualidade de vida, com ênfase em populações jovens e adolescentes.

1. Critérios de Inclusão:

- Relevância Temática: Estudos sobre o impacto das redes sociais na saúde mental, incluindo aspectos como ansiedade, depressão, bem-estar subjetivo, distúrbios do sono e cyberbullying.
- Publicações Recentes: Artigos publicados entre 2013 e 2020 para garantir a atualidade das evidências.
- Metodologia: Estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises.

2. Critérios de Exclusão:

- Trabalhos sem foco direto em saúde mental ou que tratem apenas de questões técnicas sobre



redes sociais.

- Estudos exclusivamente teóricos ou com amostras limitadas a populações não relacionadas ao tema.

- Publicações em idiomas diferentes do inglês ou português.

3. Bases de Dados e Estratégia de Busca:

Bases de Dados: PubMed, Scopus, PsycINFO e Google Scholar.

- Descritores Utilizados:

- “social media”

- “mental health”

- “depression and anxiety”

- “cyberbullying”

- “sleep disturbance”

- “adolescents and social media use”

- Operadores Booleanos como AND, OR e NOT foram empregados para refinar os resultados.

4. Perguntas Norteadoras:

- Como o uso de redes sociais influencia a saúde mental de adolescentes e jovens adultos?

- Quais são as associações entre redes sociais e problemas como depressão, ansiedade, e distúrbios do sono?

- Há benefícios associados ao uso moderado de redes sociais para o bem-estar psicológico?

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O impacto do uso de redes sociais na saúde mental de jovens adultos é multifacetado, abrangendo



fatores psicológicos, sociais e comportamentais. Uma das principais questões é o papel das redes sociais na intensificação da comparação social. Estudos indicam que jovens adultos frequentemente comparam suas vidas com as representações idealizadas apresentadas por outras pessoas nas plataformas digitais. Essa prática, que muitas vezes reflete apenas aspectos positivos e editados da vida dos outros, pode levar a sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida, contribuindo para o surgimento de transtornos de ansiedade e depressão (Verduyn et al., 2017).

A relação entre o tempo de uso das redes sociais e os transtornos mentais também é relevante. Pesquisas apontam que o uso prolongado está associado ao aumento dos sintomas depressivos e ansiosos, especialmente quando há uma forte dependência emocional dessas plataformas. Jovens adultos que passam mais tempo conectados tendem a ter menos interações sociais presenciais, o que pode resultar em sentimentos de isolamento e solidão, fatores frequentemente correlacionados a problemas de saúde mental (Keles et al., 2020).

Outro aspecto a ser considerado é o efeito das redes sociais no desenvolvimento e manutenção do “cyberbullying”. O ambiente digital pode facilitar comportamentos hostis, como comentários ofensivos, exclusão social online e disseminação de informações falsas. Essas experiências negativas podem levar a traumas emocionais, agravando a saúde mental dos jovens. Além disso, o anonimato proporcionado por algumas plataformas muitas vezes intensifica a gravidade do “cyberbullying”, aumentando o impacto psicológico nas vítimas (Kowalski et al., 2018).

Além disso, a influência das redes sociais no ciclo de sono dos jovens adultos é outro ponto crítico. O uso frequente dessas plataformas, particularmente antes de dormir, está associado a uma menor qualidade de sono e maior prevalência de insônia. A exposição à luz azul emitida pelos dispositivos digitais, combinada com o estímulo emocional proporcionado pelas redes sociais, interfere nos ritmos circadianos e prejudica o descanso necessário para o equilíbrio emocional. A privação de sono, por sua vez, está diretamente relacionada ao aumento do risco de transtornos como ansiedade e depressão (Hale e Guan, 2015).

Por outro lado, as redes sociais também apresentam potencial para intervenções positivas.



Grupos de apoio online, aplicativos voltados para a saúde mental e o acesso facilitado a informações confiáveis podem ajudar jovens adultos a reconhecerem sintomas precoces de transtornos e buscarem ajuda. Contudo, para que esses benefícios sejam maximizados, é necessário um maior investimento em educação digital, promovendo o uso consciente e equilibrado das redes sociais, com foco na redução dos impactos negativos (Naslund et al., 2020).

CONCLUSÃO

Conclui-se portanto que o impacto do uso de redes sociais no desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão em jovens adultos é uma questão complexa, que reflete tanto os desafios quanto as oportunidades trazidas pela era digital. As evidências mostram que o uso desmedido e inadequado dessas plataformas pode exacerbar a comparação social, gerar isolamento, favorecer o “cyberbullying”, e prejudicar a qualidade do sono, criando um cenário propício para o surgimento e a intensificação de transtornos mentais. Esses fatores reforçam a necessidade de uma abordagem preventiva e educativa que promova o uso equilibrado das redes sociais, bem como a conscientização sobre seus riscos.

Ao mesmo tempo, as redes sociais oferecem potenciais benefícios, como a criação de espaços de apoio, a disseminação de informações sobre saúde mental e a ampliação do acesso a intervenções terapêuticas. Para maximizar esses efeitos positivos, é essencial que educadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas trabalhem em conjunto para desenvolver estratégias que incentivem o uso consciente das plataformas digitais.

Em suma, enquanto os desafios impostos pelas redes sociais à saúde mental dos jovens adultos são substanciais, eles também apresentam uma oportunidade única para promover mudanças significativas. Ao combinar educação digital, intervenção precoce e suporte acessível, é possível mitigar os efeitos negativos das redes sociais e utilizá-las como ferramentas poderosas para melhorar o bem-estar psicológico dessa população.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., & Liu, Z. (2020). Time spent on social media and mental health: A meta-analysis. *Clinical Psychological Science*, 8(3), 362-375.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.

Huang, C. (2020). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health: Insights and recommendations for future research. *Computers in Human Behavior*, 106, 106204.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2018). Cyberbullying among college students: Evidence from multiple domains of college life. *Handbook of Research on Cyberbullying and Online Harassment in the Workplace*, 57-76.

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245-257.

