



IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Vinícius Diegues Brasil¹
Matheus Pereira Cavalcante²
Rebecca Reis de Sousa³
Yasmin de Oliveira D'Avila de Araujo⁴
Vitória Diegues Brasil⁵
Rafaella de Andrade Ferraz Ribeiro⁶
Rubia Brasil Silva Menezes⁷
Pablo Almeida Rocha⁸

DOI: 10.54751/revistafoco.v18n9-108

Received: Aug 15th, 2025

Accepted: Sep 5th, 2025



RESUMO

Houve uma piora na saúde mental de crianças e adolescentes nas últimas décadas (Piteo; Ward, 2020). Paralelamente, o uso de mídias sociais vem crescendo intensamente na sociedade (Ivie *et al.*, 2020). A literatura que aborda se o uso de redes sociais é prejudicial à saúde mental é controversa, enquanto alguns estudos apontam riscos psicológicos, especialmente depressão, outros relatam apenas correlações não conclusivas (Liu *et al.*, 2022). Esta revisão integrativa buscou avaliar com base em revisões sistemáticas e metanálises, a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de crianças e adolescentes. Os resultados incluíram metanálises constatando associações positivas e significativas entre o uso de mídias sociais e sintomas de saúde

¹ Graduando em Medicina, Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: vinicius.brasil@sempreceub.com

² Graduando em Medicina, Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: matheus.cavalcante@sempreceub.com

³ Graduanda em Medicina, Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: beccahsousa@sempreceub.com

⁴ Graduanda em Medicina, Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: yasmin.daraujo@sempreceub.com

⁵ Graduanda em Medicina, Centro Universitário Unieuro, campus Asa Sul, SGAS 913, Asa Sul, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: vidieguesb@gmail.com

⁶ Graduanda em Medicina, Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: rafaella.ferraz@sempreceub.com

⁷ Graduanda em Medicina, Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: rubia.menezes@sempreceub.com

⁸ Residência Médica em Psiquiatria, Hospital de Base do Distrito Federal (SES - DF), SMHS, Área Especial, Quadra 101, Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: pablo.rocha@ceub.edu.br

mental, além de evidências consistentes sobre contextos de risco potencial. A heterogeneidade da produção científica acerca do tema foi abordada na maioria dos estudos, porém as evidências sobre os impactos negativos do uso persistem mais embasadas que os positivos. Ademais, conclui-se que a relação entre uso de mídias sociais e saúde mental é caracterizada pela complexidade e dependência de contextos pessoais de cada criança e adolescente.

Palavras-chave: Social media; adolescent; mental health; emotions.

ABSTRACT

There has been a worsening of mental health among children and adolescents in recent decades (Piteo; Ward, 2020). At the same time, the use of social media has been intensely increasing in society (Ivie *et al.*, 2020). The literature addressing whether the use of social networks is harmful to mental health is controversial: while some studies point to psychological risks, especially depression, others report only inconclusive correlations (Liu *et al.*, 2022). This integrative review sought to evaluate, based on systematic reviews and meta-analyses, the relationship between social network use and the mental health of children and adolescents. The results included meta-analyses showing positive and significant associations between social media use and mental health symptoms, in addition to consistent evidence regarding potential risk contexts. The heterogeneity of the scientific production on the subject was addressed in most studies; however, evidence on the negative impacts of use remains more substantiated than the positive ones. Furthermore, it is concluded that the relationship between social media use and mental health is characterized by complexity and dependence on the personal contexts of each child and adolescent.

Keywords: Social media; adolescent; mental health; emotions.

RESUMEN

Ha habido un deterioro en la salud mental de niños y adolescentes en las últimas décadas (Piteo; Ward, 2020). Paralelamente, el uso de las redes sociales ha crecido intensamente en la sociedad (Ivie *et al.*, 2020). La literatura que aborda si el uso de redes sociales es perjudicial para la salud mental es controvertida: mientras algunos estudios señalan riesgos psicológicos, en especial depresión, otros informan únicamente correlaciones no concluyentes (Liu *et al.*, 2022). Esta revisión integrativa buscó evaluar, a partir de revisiones sistemáticas y metaanálisis, la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de niños y adolescentes. Los resultados incluyeron metaanálisis que constataron asociaciones positivas y significativas entre el uso de redes sociales y síntomas de salud mental, además de evidencias consistentes sobre contextos de riesgo potencial. La heterogeneidad de la producción científica sobre el tema fue abordada en la mayoría de los estudios; sin embargo, las evidencias acerca de los impactos negativos del uso permanecen más fundamentadas que las positivas. Asimismo, se concluye que la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental se caracteriza por la complejidad y la dependencia de los contextos personales de cada niño y adolescente.

Palabras clave: Social media; adolescent; mental health; emotions.

1. Introdução

O uso de mídias sociais vem crescendo intensamente na sociedade, especialmente em adolescentes (Ivie *et al.*, 2020). Estudos recentes estimam que mais de 90% dos adolescentes de 14 a 22 anos são usuários diários de sites de redes sociais (Fassi *et al.*, 2024; Jerónimo; Carraça, 2022)

Globalmente, quase cinco bilhões de pessoas são usuários ativos de mídias sociais (Ahmed *et al.*, 2024), sendo que indivíduos de 16 a 24 anos são os que passam mais tempo nas redes do que qualquer outra faixa etária (Ahmed *et al.*, 2024).

Paralelamente ao advento das mídias sociais, observou-se piora na saúde mental de crianças e adolescentes nas últimas décadas (Piteo; Ward, 2020). A incidência de depressão em adolescentes aumentou em coortes recentes (Ivie *et al.*, 2020), a prevalência de episódios depressivos maiores passou de 8,7% em 2005 para 11,3% em 2014, (Ivie *et al.*, 2020) e novos levantamentos apontam crescimento contínuo até 2022, sobretudo entre meninas. (Piteo; Ward, 2020) Relatórios de 2012–2016 documentam queda na autoestima e na sensação de felicidade entre jovens, Além disso, os óbitos por suicídio entre adolescentes de 15 a 19 anos aumentaram em quase 50% desde 2000 (Conte *et al.*, 2025).

Em 2024 globalmente, 1 em cada 5 crianças e adolescentes possuía uma condição de saúde mental, sendo os transtornos internalizantes (ansiedade, depressão) os mais comuns (Fassi *et al.*, 2024).

Com a tendência de aumento progressivo do uso das mídias sociais, (Ivie *et al.*, 2020) e a melhora proporcional na indução de consumo de plataformas altamente visuais, como o TikTok (Conte *et al.*, 2025) há preocupações generalizadas acerca do possível declínio na saúde mental de crianças e adolescentes (Fassi *et al.*, 2024). Essa faixa etária é particularmente vulnerável às interações virtuais, que podem tanto proteger quanto prejudicar seu desenvolvimento emocional (Piteo; Ward, 2020).

No contexto atual, a maioria dos jovens já nasce e cresce conectada à

internet, com ampla exposição a mídias sociais e tecnologias móveis.(Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Ivie *et al.*, 2020) Tal padrão pode suscetibilizar os jovens ao uso problemático/ aditivo de internet, perda escolar, fragilização de laços familiares e amizades, além de problemas de saúde mental como automutilação, transtornos alimentares, cyberbullying e sexting (Arias-de la Torre *et al.*, 2020).

Por mais que socialmente as críticas sobre as mídias sociais sejam amplamente proferidas, há controvérsias na literatura sobre seu impacto real na saúde mental da população. (Liu *et al.*, 2022) Alguns estudos apontam riscos psicológicos, especialmente depressão, outros relatam apenas correlações circunstanciais (Liu *et al.*, 2022). No entanto, a própria associação entre depressão e uso de mídias sociais permanece pouco clara (Arias-de la Torre *et al.*, 2020).

Há relatos na literatura de pessoas que viveram relações negativas online, como comportamentos compulsivos, a qual levaram a sintomas depressivos e de ansiedade. (Piteo; Ward, 2020) Além de revisões pregressas que evidenciam impacto na satisfação corporal, (Jerónimo; Carraça, 2022) risco para depressão (Arias-de la Torre *et al.*, 2020), problemas de sono e ansiedade (Ahmed *et al.*, 2024) relacionado ao uso das mídias sociais.

Por outro lado, a literatura também reconhece benefícios, descrevendo a internet como meio de expressão social e veículo de informação educativa.. A mídia pode aumentar a conectividade com diferentes pessoas e com isso diminuir a solidão, gerar maior percepção de apoio social e proporcionar maior interação com amigos e família (Piteo; Ward, 2020). O que poderia explicar achados que descrevem o uso de mídias sociais como fator protetivo para depressão (Arias-de la Torre *et al.*, 2020) e potencial meio de disseminação de informações sobre saúde (Arias-de la Torre *et al.*, 2020).

A depressão em crianças e adolescentes é considerada um problema de saúde pública (Liu *et al.*, 2022), sendo a infância e adolescência um período que pode moldar o surgimento futuro de condições de saúde mental (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Ivie *et al.*, 2020). A falta de evidência conclusiva sobre o impacto das mídias sociais(Conte *et al.*, 2025) destaca a necessidade de sistematizar a produção científica para que futuramente tenham-se intervenções

apropriadas sobre o tema.

1.1 Objetivo

Avaliar, com base em revisões sistemáticas e metanálises, a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de crianças e adolescentes, identificando benefícios, riscos e fatores moduladores dessa relação.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, utilizando o pubmed como única base de dados. Foram selecionados descritores controlados do Medical Subject Headings (MeSH) mais compatíveis com o tema de pesquisa e nomes específicos de redes sociais ("Instagram", "TikTok" e "Facebook"). Após a organização com marcadores booleanos "OR" e "AND", para selecionar artigos que abordassem o uso de redes sociais, desenvolvimento emocional e saúde mental de adolescentes, definiu-se a seguinte estratégia de busca: ("Adolescent"[MeSH]) AND ("Social Media"[MeSH] OR "Instagram" OR "TikTok" OR "Facebook") AND ("Emotions"[MeSH] OR "Emotional Regulation"[MeSH] OR "Self Concept"[MeSH]) AND ("Mental Health"[MeSH] OR "Depression"[MeSH] OR "Anxiety"[MeSH] OR "Body Image"[MeSH] OR "Loneliness"[MeSH]).

Foram aplicados os filtros do pubmed para incluir apenas publicações dos últimos cinco anos e restringir os resultados a metanálises e revisões sistemáticas. Não houve delimitação quanto ao idioma dos artigos. Foram excluídos estudos que abordassem exclusivamente populações adultas ou que não contemplassem adolescentes. A busca foi realizada em 2 de agosto de 2025.

Foram inicialmente identificados 15 artigos e a triagem foi conduzida pelos autores, com leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos textos potencialmente elegíveis. Ao final, 8 artigos foram incluídos na análise

3. Resultados

Foram selecionados 8 artigos, sendo 1 metanálise, 3 revisões sistemáticas com metanálise e 4 revisões sistemáticas. Todos os estudos foram estruturados pelas diretrizes do PRISMA guidelines. A quantidade de participantes nos artigos variaram entre 5582 e 11.169.396 e a idade variou até 24 anos (conforme conceito expandido de adolescência, porém estima-se que a maioria das amostras estudadas estavam próximas de 17 anos).

A maior parte da evidência advém de estudos observacionais e transversais; estudos longitudinais existem mas são menos numerosos, análises qualitativas são presentes porém minoritárias e ensaios experimentais aparecem apenas em 1 estudo.

Para avaliação de parâmetros emocionais como o uso problemático de redes sociais, ansiedade, adicção, depressão, estresse, insatisfação, problemas de imagem corporal, raiva, solidão, bem estar, satisfação com a vida, criatividade, foram utilizadas questionários auto desenvolvidos, auto relato dos participantes e questionários psicométricos validados (Center for Epidemiological Studies-Depression scale (CES-D), Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), Short version of the Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ), Beck Depression Inventory (BDI), Children's Depression Inventory (CDI), Brief Symptom Inventory (BSI), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Original Symptom Checklist-Depression dimension (OSCD), Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP). A avaliação de moderadores do uso de redes sociais, como tempo, conteúdo e hábitos, assim como o uso em si foram baseados em autorrelato.

3.1 Benefícios do Uso de Mídias Sociais

Foi descrito que o uso de mídias sociais pode promover conexões e reduzir a solidão entre jovens (Ahmed *et al.*, 2024; Piteo; Ward, 2020), além de aumentar o senso de pertencimento e autoestima, (Liu *et al.*, 2022) somado à maior percepção de apoio social. (Ivie *et al.*, 2020; Piteo; Ward, 2020) Há, também, evidências de que plataformas como o TikTok oferecem oportunidades criativas para a auto expressão (Conte *et al.*, 2025) e que a exposição à conteúdo de hábitos saudáveis pode promover exercício e alimentação saudável (Jerónimo; Carraça, 2022).

Revisões amplas indicaram que tecnologias móveis e mídias sociais podem promover criatividade (Arias-de la Torre *et al.*, 2020) e redução da solidão (Piteo; Ward, 2020). Em um estudo, o maior número de vídeos publicados (uso ativo) previu maior satisfação com a vida (Conte *et al.*, 2025) enquanto o uso passivo ((navegação sem interação) mostrou maior relação com desfechos negativos(Piteo; Ward, 2020).

Revisões ressaltaram que os benefícios relatados não são universais e podem ser dependentes do contexto, mostrando achados mistos em vários estudos. (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Piteo; Ward, 2020) Uma metanálise avaliada encontrou associação pequena e não significativa com bem-estar, reportando $R = 0.004$, 95% CI [0.175, 0.184] (Ahmed *et al.*, 2024). Em revisão sobre conteúdo fitness, dois estudos relataram resultados neutros quanto ao impacto sobre comparação de aparência (Jerónimo; Carraça, 2022).

A maioria dos estudos descreveu que o tipo de conteúdo consumido e a relação do usuário com ele, influencia se os efeitos são potencialmente positivos ou negativos. (Conte *et al.*, 2025; Jerónimo; Carraça, 2022). Também foi constatado que plataformas com algoritmos altamente personalizados podem modular efeitos positivos, negativos e aditivos (Conte *et al.*, 2025).

Os benefícios dependem de fatores individuais e contextuais como motivos de uso, características do usuário e ambiente (Piteo; Ward, 2020) e a relação entre uso de mídias sociais e aspectos positivos é heterogênea com

base na literatura atual (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Ivie *et al.*, 2020; Jerónimo; Carraça, 2022).

As conclusões sobre efeitos positivos são limitadas pela alta heterogeneidade metodológica entre estudos, pela predominância de medidas autorrelatadas e pela escassez de dados longitudinais padronizados. (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Jerónimo; Carraça, 2022; Piteo; Ward, 2020)

3.2 Depressão e Uso de Redes Sociais

Os estudos identificaram uma associação positiva e com relevância estatística, entre uso de mídias sociais e sintomas depressivos em adolescentes, porém de pequena magnitude. (Ahmed *et al.*, 2024) ,(Ivie *et al.*, 2020), (Arias-de la Torre *et al.*, 2020) Uma meta-análise dose–resposta relatou aumento do risco de sintomas depressivos associado ao maior tempo gasto em redes sociais (OR agregada = 1,60) e estimou um incremento de ~13% no risco por hora adicional de uso (Liu *et al.*, 2022).

Metanálises que agregaram medidas de tempo/engajamento também encontraram correlações positivas, ainda que de menor magnitude (ex.: $r \approx 0,08$ para tempo e $r \approx 0,12$ engajamento), confirmando associação consistente entre mais exposição e mais sintomas internalizantes/depressivos (Fassi *et al.*, 2024).

O padrão de uso mostrou-se relevante uso predominantemente passivo foi mais frequentemente associado a piora do humor e maior sintomatologia negativa do que uso ativo (criação de conteúdo). (Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020) A exposição a conteúdos centrados na aparência (p.ex. “fitspiration”) associou-se a aumento do humor negativo e insatisfação corporal, estados reconhecidos como potenciais contribuintes da sintomatologia depressiva. (Jerónimo; Carraça, 2022; Piteo; Ward, 2020) houve efeito similar à exposição à propagandas do “Tik-tok” (Conte *et al.*, 2025).

Diferenças por sexo foram recorrentes: diversas análises relataram efeitos mais pronunciados em adolescentes do sexo feminino do que no masculino. (Liu *et al.*, 2022; Arias-de la Torre *et al.*, 2020), com meninas tendo até 52 % mais

chances de sintomas depressivos, do que homens, quando há exposição mais prolongada (Arias-de la Torre *et al.*, 2020)

A evidência longitudinal disponível indicou que uso de mídias sociais basal pode predizer aumento subsequente de sintomas depressivos de forma significativa, sugerindo possibilidade de efeito temporal em parte dos achados. (Ahmed *et al.*, 2024; Liu *et al.*, 2022) Fatores como a variação nas medidas de exposição e desfecho, uso predominante de autorrelato e diversidade geográfica, limitou a precisão das estimativas e a generalização dos efeitos. (Ahmed *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020)

Os achados convergem para uma associação recorrente entre maior exposição a mídias sociais e maior frequência/intensidade de sintomas depressivos na adolescência, embora a magnitude exata do efeito e sua direcionalidade permaneçam incertas devido às limitações metodológicas e falta de estudos padronizado. (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Ivie *et al.*, 2020; Liu *et al.*, 2022)

3.3 Ansiedade e Uso de Redes Sociais

Os estudos apontam associações positivas entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade em adolescentes, com efeitos pequenos a moderados conforme a métrica e o tipo de uso. (Ahmed *et al.*, 2024; Conte *et al.*, 2025; Fassi *et al.*, 2024; Piteo; Ward, 2020) Resultados mistos também estiveram presentes, principalmente ao considerar diferentes amostras e delineamentos. (Arias-de la Torre *et al.*, 2020)

Uma meta-análise encontrou associação pequena, porém significativa, entre uso geral de mídias sociais e ansiedade ($r = 0,147$; IC95% [0,063, 0,231]; $p < 0,001$), e concluiu que o uso previu sintomas ansiosos posteriores em análises longitudinais. O efeito foi mais evidente na América do Norte do que na Ásia e Europa e houve diferença na força de associação dependendo da idade e tipo de medida de ansiedade (Ahmed *et al.*, 2024)

Em meta-análise abrangendo sintomas internalizantes (incluindo ansiedade), tanto o tempo de uso ($r = 0,08$; IC95% 0,01–0,15; $p = 0,03$) quanto medidas de engajamento ($r = 0,12$; IC95% 0,09–0,15; $p = 0,002$) mostraram associações positiva, sem diferença na magnitude ao estratificar especificamente a ansiedade. (Fassi *et al.*, 2024)

Em revisão específica sobre a plataforma “Tik Tok” o tempo gasto elevou o risco de uso problemático, e o uso problemático associou-se positivamente à ansiedade. (Conte *et al.*, 2025)

Diversos moderadores de desfecho foram descritos para a associação.(Ahmed *et al.*, 2024; Conte *et al.*, 2025; Fassi *et al.*, 2024; Piteo; Ward, 2020) Em revisões específicas foi relatado maior suscetibilidade aos efeitos negativos da ansiedade no sexo feminino (Ahmed *et al.*, 2024; Piteo; Ward, 2020). O uso passivo esteve mais ligado a desfechos negativos (Piteo; Ward, 2020).

Existe alta heterogeneidade relatada nos estudos da pesquisa, além da predominância de delineamentos transversais(Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Fassi *et al.*, 2024; Piteo; Ward, 2020), mas há evidência longitudinal de que o uso basal pode anteceder sintomas ansiosos. (Ahmed *et al.*, 2024; Fassi *et al.*, 2024)

3.4 Transtornos Alimentares e Uso de Mídias Sociais

As evidências sobre a relação entre o uso de mídias sociais e transtornos alimentares indicam efeitos negativos indiretos relacionados principalmente à exposição a conteúdos que promovem ideais corporais. (Conte *et al.*, 2025; Jerónimo; Carraça, 2022) Pelos efeitos de autoimagem e humor, o uso de mídias sociais cria uma tendência a comportamentos alimentares desordenados, mas a relação direta não pôde ser estabelecida com base na pesquisa atual. (Ahmed *et al.*, 2024; Jerónimo; Carraça, 2022).

As limitações descritas nas revisões incluem predominância de estudos transversais, baixa qualidade metodológica de grande parte das pesquisas sobre fitspiration (movimento de divulgação em redes sociais de fotos motivacionais e

frases inspiradoras voltadas à saúde, boa forma e ideal do corpo atlético) e impossibilidade de meta-análise quantitativa para transtornos alimentares. Tais fatores restringem a generalização dos resultados (Ahmed *et al.*, 2024; Jerónimo; Carraça, 2022).

3.5 Comparação Social/ Autoimagem e Uso de Mídias Sociais

A exposição ao “fitspiration” (conteúdo de redes sociais inspiracionais sobre ideal corporal e hábitos de vida saudáveis) associou-se a um aumento da insatisfação corporal em 17 estudos incluídos na revisão (Jerónimo; Carraça, 2022). Cerca de 25% dos seguidores de fitspiration relataram sentir insatisfação ao comparar-se com as imagens (Jerónimo; Carraça, 2022). A exposição a imagens de estética corporal e internalização do ideal muscular aumentou a comparação de aparência física e o humor negativo em múltiplos estudos experimentais e observacionais (Jerónimo; Carraça, 2022).

Conteúdos corporais e de dieta/fitness em plataformas altamente visuais foram relacionados a menor autoestima e maior importância percebida da aparência. (Conte *et al.*, 2025) A exposição à publicidade no TikTok (a qual tipicamente expõem corpos jovens em padrão estético) demonstrou efeitos similares. (Conte *et al.*, 2025) Estudos experimentais sobre fitspiration relataram alta certeza de evidência para efeitos sobre imagem corporal, comparação de aparência e humor (Jerónimo; Carraça, 2022).

O uso prolongado e passivo de plataformas foi associado a maior insatisfação corporal e pior percepção da imagem corporal em adolescentes. (Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020) Algoritmos altamente personalizados também foram descritos como intensificadores, uma vez que a maior exposição resultou em maior efeito (Conte *et al.*, 2025).

O sexo feminino e foi consistentemente identificado como fator de maior vulnerabilidade à efeitos negativos na autoimagem pelo uso de mídias sociais. (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Liu *et al.*, 2022; Piteo; Ward,

2020) Faixas etárias mais jovens mostraram maior propensão à comparação social (Conte *et al.*, 2025; Jerónimo; Carraça, 2022)

Ao combinar as imagens publicadas com mensagens de autocompaixão foi evidenciado redução dos efeitos negativos da comparação em análise experimental, indicando resultados contextualmente dependentes (Jerónimo; Carraça, 2022). O uso ativo (publicação de vídeos/postagens) foi associado em ao menos um estudo a maior satisfação com a vida.(Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020)

Dois estudos, relatados em revisão, não encontraram efeito do conteúdo *fitspiration* sobre comparação de aparência em análises específicas (Krug *et al.* Tiggemann & Anderberg). (Jerónimo; Carraça, 2022) Ao menos um estudo sobre TikTok relatou ausência de influência sobre percepção de imagem corporal e ideais de beleza. (Conte *et al.*, 2025)

Enquanto múltiplos ensaios experimentais e revisões relataram efeitos negativos consistentes do *fitspiration* na insatisfação e comparação de aparência, outras investigações reportaram resultados neutros ou ausência de efeito em amostras ou condições específicas. (Jerónimo; Carraça, 2022; Conte *et al.*, 2025)

As limitações incluem heterogeneidade metodológica, prevalência de medidas de autorrelato, variabilidade na qualidade dos estudos (muitos com qualidade fraca) e falta de evidência longitudinal, com isso há restrições na generalização e impede inferências causais robustas (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Jerónimo; Carraça, 2022; Piteo; Ward, 2020)

3.6 Sono e Uso de Mídias Sociais

Um estudo incluído relatou que o uso noturno de mídias sociais piorou significativamente o sono de adolescentes (Ivie *et al.*, 2020). Relatos de revisão indicam que padrões de sono alterados, decorrentes do uso intenso de redes sociais, contribuem para sintomas depressivos (Piteo; Ward, 2020).

Uma metanálise encontrou uma associação pequena e não significativa entre uso de mídias sociais e duração do sono (17 estudos) ou uso de mídias

sociais e problemas de sono (11 estudos) (Ahmed *et al.*, 2024). As diferentes medidas dos problemas de sono alteram os resultados de maneira significativa (Ahmed *et al.*, 2024).

A qualidade do sono é descrito como mediador parcial entre uso de mídias sociais e sintomas depressivos, (Piteo; Ward, 2020) porém fatores individuais e contextuais, foram apontados como potenciais moderadores capazes de alterar o impacto do uso de mídias sociais sobre o sono, como as condições clínicas de saúde mental (Fassi *et al.*, 2024).

Existe conflito entre achados agregados: Relatos de estudos individuais documentam efeitos demonstráveis do uso noturno na qualidade do sono, ao passo que meta-análises de uso de mídias sociais apontam para efeitos inconsistentes e de pequena magnitude. (Ahmed *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020)

Limitações recorrentes apontadas nos resumos incluem alta heterogeneidade entre estudos, predominância de desenhos transversais e dependência de medidas por autorrelato sobre o uso de mídias, o que limita a interpretação e impede conclusões sobre direcionalidade causal. (Ahmed *et al.*, 2024; Fassi *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020)

3.7 Uso Problemático de Redes Sociais

Uma meta-análise encontrou associação positiva moderada e significativa entre uso problemático de mídias sociais e sintomas depressivos ($r = 0.297$, 95% CI [0.252, 0.341]). (Ahmed *et al.*, 2024) Também reportou associação positiva, significativa e pequena a moderada entre uso problemático e sintomas de ansiedade ($r = 0.278$, 95% CI [0.221, 0.336]).(Ahmed *et al.*, 2024) Houve associação positiva e significativa com problemas de sono ($r = 0.189$, 95% CI [0.054, 0.323]). (Ahmed *et al.*, 2024)

Revisões agregadas também identificaram associação positiva entre uso problemático de Facebook e sintomas depressivos ($r = 0,34$; IC95% 0,28–0,39). (Arias-de la Torre *et al.*, 2020) Relatos específicos da plataforma indicaram que o uso problemático do TikTok se relaciona positivamente e de forma significativa

com perda de memória, ansiedade, depressão e estresse, sendo o padrão problemático identificado pelo tempo de uso. (Conte *et al.*, 2025)

Revisões de escopo mais amplo indicaram que comparação social e alto envolvimento pessoal aumentam a magnitude da associação entre uso problemático e sintomas depressivos em alguns estudos. (Arias-de la Torre *et al.*, 2020) Estudos longitudinais incluídos relataram que o uso problemático de mídias sociais se comportou como fator de risco para depressão posterior em algumas análises longitudinais. (Ahmed *et al.*, 2024)

Fatores como idade, desenho do estudo e tipo de medida foram identificados como moderadores potenciais das associações observadas. (Ahmed *et al.*, 2024) Desenhos transversais mostraram associações mais fortes que longitudinais e as medidas de sono apresentaram variações significativas (Ahmed *et al.*, 2024).

A associação com ansiedade foi mais forte no sexo feminino. (Ahmed *et al.*, 2024) O tempo de uso foi apontado como preditor do uso problemático em análises específicas de plataforma, enquanto o controle parental foi relatado como fator protetivo contra uso problemático do TikTok (Conte *et al.*, 2025).

Em contraste com os achados acima, a associação entre uso problemático de mídias sociais e duração do sono foi reportada como pequena e não significativa em meta-análises que avaliaram esse desfecho específico (3 estudos) (Ahmed *et al.*, 2024). Algumas revisões narrativas assinalaram resultados mistos e corrigiram que, embora comportamentos compulsivos e viciantes online sejam associados a sintomas depressivos em diversos estudos, as evidências não são uniformes entre todas as investigações (Piteo; Ward, 2020).

Em maioria os achados convergiram para associações mais consistentes e de maior magnitude entre uso problemático de mídias sociais e sintomas depressivos, ansiosos e problemas de sono, além de frequentemente reportarem efeitos menores e mais inconsistentes relacionados ao uso de mídias sociais basal (Ahmed *et al.*, 2024; Piteo; Ward, 2020).

Os artigos apontaram alta heterogeneidade entre estudos, predominância de desenhos transversais e dependência de medidas auto relatadas como

limitações que reduzem a capacidade de inferir direcionalidade e generalizar resultados (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020).

3.8 Plataformas

A maioria dos estudos avaliados não fez distinção clara entre o uso das mídias sociais pelos participantes, porém foram estabelecidas características intrínsecas à algumas plataformas que podem predispor desfecho à saúde mental.

O Tik Tok foi descrito como tendo uma interface e um algoritmo altamente personalizado que promove experiência de fluxo e imersão, o que facilita o consumo contínuo de conteúdo. (Conte *et al.*, 2025) A experiência na plataforma foi associada a comportamentos aditivos e distorção temporal, potencializando risco de uso problemático. (Conte *et al.*, 2025)

Em uma revisão sistemática foi encontrado que adolescentes em uso de Instagram, apresentaram mais quadros depressivos, em relação ao Facebook (Piteo; Ward, 2020). O que pode se relacionar com o achado que plataformas visuais como o Instagram, Tik Tok, aumentam a insatisfação corporal, pelo formato de conteúdo consumido. (Conte *et al.*, 2025; Jerónimo; Carraça, 2022)

Várias revisões listaram plataformas como Twitter (X), Snapchat, MySpace, YouTube e WeChat entre as estudadas, porém os resumos incluídos trazem poucas ou nenhuma conclusão consistente específica para essas plataformas além de citá-las como parte do universo de redes sociais avaliadas. existente, destacando semelhanças, diferenças e implicações para a teoria e prática.

Além disso, são discutidas as limitações do estudo e possíveis direções para pesquisas futuras. É fundamental que tanto os resultados quanto a discussão sejam fundamentados em evidências sólidas e que contribuam significativamente para o avanço do conhecimento sobre o tema abordado.

4. Discussão

4.1 Impactos Positivos do Uso de Mídias Sociais

Contrariando narrativas exclusivamente negativas, múltiplos estudos documentaram os benefícios potenciais do uso de mídias sociais. Ahmed *et al.* (2024), Ivie *et al.* (2020), e Piteo EM *et al.* (2020) reportaram que o uso pode promover conexão social, reduzir a solidão e aumentar a percepção de apoio social. Conte G *et al.* (2025) documentaram que plataformas como Tik Tok oferecem oportunidades criativas para auto expressão e conexão com pares, principalmente em contexto em que há interações sociais presenciais concomitantes.

Jerónimo F *et al.* (2022), identificaram em um número limitado de estudos que a exposição a conteúdo de hábitos saudáveis pode promover exercício e alimentação saudável, motivando seguidores a adotar comportamentos ativos, mas na maioria dos achados a motivação estética prevaleceu. Arias-de la Torre *et al.* (2020) reportaram que tecnologias móveis e mídias sociais podem promover participação social e acesso a informações de saúde.

Múltiplos autores (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Piteo; Ward, 2020) ressaltaram que os benefícios relatados são pouco estudados e altamente dependentes de contextos ainda não controlados, mostrando achados mistos em vários estudos. Essa dependência contextual sugere que os benefícios podem ser moderados pelos mesmos fatores que influenciam os efeitos negativos - sexo, idade, padrões de uso, e tipo de conteúdo.

4.2 Impactos Negativos do Uso de Mídias Sociais

Ahmed *et al.* (2024) e Ivie *et al.* (2020) descreveram achados consistentes de associações positivas pequenas, mas significativas, entre uso de mídias sociais e depressão, assim como Arias-de la Torre *et al.* (2020) em menor escala

Piteo EM *et al.* (2020), constatou a relação de quadros depressivos em população que apresentava um longo período e frequência de uso das redes

sociais. Converging com os achados de Liu M *et al.* (2022), que evidenciaram uma relação dose-resposta linear agregada, com aumento de 13% no risco de depressão para cada hora adicional de uso (OR = 1,13; IC95%: 1,09 a 1,17, $p < 0,001$).

O quantitativo dos achados vieram de análises transversais, mas a análise longitudinal foi menos heterogênea e sugeriu que as mídias sociais e tempo de uso são potenciais fatores de risco para depressão futura (Ahmed *et al.*, 2024; Liu *et al.*, 2022).

A associação específica do uso de mídias sociais com quadros ansiosos foi relatada como pequena e significativa (Ahmed *et al.*, 2024), embasada em resultados mistos (Arias-de la Torre *et al.*, 2020), ou relacionada com uso frequente (Piteo; Ward, 2020), resultando em achados menos consistentes do que as evidências de quadros depressivos.

Jerónimo F *et al.* (2022), sugeriu que a exposição a ideais socioculturais nas mídias sociais, poderia resultar em sintomas ansiosos e depressão. Enquanto Fassi L *et al.* (2024), encontrou uma correlação positiva e significativa entre o tempo de uso da mídia social e sintomas de saúde mental (ansiedade, depressão e internalização)

Os achados metanalíticos da relação do uso não problemático de mídias sociais e sono (distúrbios e duração) não foram significativos (Ahmed *et al.*, 2024). A maioria dos artigos citou o sono apenas como potencial intermediador entre o desenvolvimento de sintomas de humor pelo uso de mídias sociais basal (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Fassi *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020; Piteo; Ward, 2020).

Ahmed *et al.* (2024) sugere que o uso de mídias sociais pode promover menor satisfação com a vida (Ahmed *et al.*, 2024), mas os achados na literatura são limitados. Foi descrito apenas 1 estudo por Conte G *et al.* (2025), em que um maior número de horas gastas no TikTok em uso passivo previu menor satisfação com a vida.

Em relação às alterações de percepção de auto imagem, a maioria dos estudos avaliadas por Jerónimo F *et al.* (2022) descreveram a exposição à

conteúdo de “fitspiration” como preditor para insatisfação corporal, maior comparação de aparência física e humor negativo. Sendo constatado, também, uma associação direta entre insatisfação corporal e humor negativo.

O mecanismo de insatisfação é frequentemente explicado pela comparação social gerada pela exposição a conteúdos idealizados nas mídias. Na maioria dos casos, essa comparação leva à percepção de inadequação em relação à própria aparência (Jerónimo; Carraça, 2022). Esse processo pode justificar os achados de Conte G *et al.* (2025), que observaram menor satisfação corporal e maior valorização da aparência física em indivíduos expostos à publicidade do TikTok.

Ahmed *et al.* (2024) e Arias-de la Torre *et al.* (2020) sugerem que o uso de mídias sociais pode promover transtornos alimentares, porém os achados de metanálise não foram significativos. Outros estudos, ressaltam uma relação indireta do uso de mídias sociais e comportamentos alimentares desordenados, como bulimia e anorexia, sendo a associação mediada por consequente piora da percepção de autoimagem. (Jerónimo; Carraça, 2022)

Conte G *et al.* (2025), ainda alertam, sobre os riscos da propagação em mídias sociais de comportamentos típicos de psicopatologias, ressaltando a possibilidade dos conteúdos despertarem contágio social e transtornos mentais auto diagnosticados.

Os achados agregados das revisões sistemáticas e metanálises convergiram para uma associação positiva entre o uso de mídias sociais e impactos negativos na saúde mental, sendo mais bem evidenciados do que os benefícios (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Fassi *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020; Jerónimo; Carraça, 2022; Piteo; Ward, 2020; Liu *et al.*, 2022).

4.3 Uso Problemático de Mídias Sociais

O uso problemático de mídias sociais apresentou associações mais robustas com desfechos negativos comparado ao uso geral. Ahmed *et al.* (2024) descreveram uma associação moderada e significativa entre Uso problemático

de mídias sociais e sintomas depressivos ($r = 0,297$, 95% CI [0,252, 0,341]) e associação pequena a moderada com ansiedade ($r = 0,278$, 95% CI [0,221, 0,336]), magnitudes que embora ainda não sejam elevadas, demonstra que o componente torna as associações clinicamente mais relevantes.

Contudo, a variação na prevalência de uso problemático de mídias sociais reportada por Ahmed *et al.* (2024; 2,5% a 92,8%) revela uma limitação metodológica que impede comparações maiores entre estudos.

Conte G *et al.* (2025) documentaram associações positivas significativas entre o uso problemático de TikTok com perda de memória, ansiedade, depressão e estresse. O controle parental foi identificado como fator protetivo contra uso problemático e o tempo de uso foi um preditor de risco. Pela revisão não foi possível estabelecer se uma restrição não parental teria desfecho similar.

Arias-de la Torre *et al.* (2020) reportaram que comparação social e alto envolvimento pessoal aumentaram a magnitude da associação entre uso problemático e sintomas depressivos, sugerindo mediadores específicos que podem explicar por que algumas formas de uso se tornam problemáticas enquanto outras permanecem benignas.

Conte G *et al.* (2025) ainda relataram uma maior prevalência do uso de Tiktok em participantes com comportamentos aditivos à internet, porém a causalidade não foi estabelecida. O que evidencia ainda mais a necessidade de novos estudos para consolidar a relação adicção e plataformas de algoritmo.

As investigações de plataforma no geral, relataram efeitos negativos robustos relacionados ao uso problemático, ao passo que outras revisões enfatizam achados mistos e heterogeneidade substantiva entre estudos (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020).

4.4 Moderadores de Impacto

As diferenças consistentes por sexo representam um dos moderadores mais robustos desta revisão. O sexo feminino apresentou maior chance (52%) de desenvolver sintomas depressivos após o uso prolongado (Liu *et al.*, 2022), maior

probabilidade de uso problemático e ansiedade (Ahmed *et al.*, 2024), mais suscetibilidade geral aos efeitos negativos (Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Piteo; Ward, 2020) e maior predisposição à uso frequente.(Piteo; Ward, 2020)

As evidências por gênero levam em conta valor preditivo positivo na população feminina e vulnerabilidade social na interpretação, porém a convergência de achados (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Liu *et al.*, 2022; Piteo; Ward, 2020) sugere diferentes padrões de consumo. Jerónimo F *et al.* (2022) e Conte G *et al.* (2025), documentam que a exposição a conteúdo centrado na aparência associa-se consistentemente a maior insatisfação com a vida, um mecanismo que pode explicar parcialmente as diferenças observadas por sexo.

A distinção entre uso ativo e passivo trouxe resultados nos estudos de Conte G *et al.* (2025) e Piteo EM *et al.* (2020), com uso passivo associado a piores desfechos e uso ativo relacionado à maior satisfação com a vida.

A interpretação dos achados deve levar em consideração a complexidade das interações possíveis em mídias sociais que vão além da categorização binária ativo-passivo. Além disso, pela revisão não foi possível estabelecer se há alguma tendência ao uso ativo ou passivo, baseado no estado emocional prévio, estando ainda obscuro os reais efeitos longitudinais da associação.

Pelos achados de Piteo EM *et al.* (2020), há evidências de que a plataforma de uso pode gerar maior número de quadros depressivos. Jerónimo F *et al.* (2022), relata que o conteúdo consumido pode ter impacto direto na comparação social, na satisfação com o corpo e aparência. Conte G *et al.* (2025), amplia a visão sobre os potenciais malefícios de um algoritmo altamente personalizado e reforça que o conteúdo consumido altera os desfechos.

Os algoritmos podem ampliar a exposição a conteúdos problemáticos baseados em engajamento prévio e criar ciclos de retroalimentação que intensificam efeitos negativos, devendo ser considerados ao avaliar o uso das mídias sociais.(Conte *et al.*, 2025) Conte G *et al.* (2025) ainda ressalta os desfechos de plataformas altamente visuais, o que poderia explicar o achado de mais quadros depressivos em usuários de instagram ao compará-los com usuários de facebook, descrito por Piteo EM *et al.* (2020).

5. Limitações

As associações entre uso de mídias sociais e sintomas depressivos, mesmo que significativas, são de magnitude pequena e embasadas em maioria em estudos transversais com alta heterogeneidade ou em um número pequeno de estudos longitudinais. (Ahmed *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020) As correlações de tempo de uso e sintomas depressivos e ansiosos, também foram embasados em estudos transversais com heterogeneidade significativa (Fassi *et al.*, 2024; Liu *et al.*, 2022).

O carácter observacional, transversal da maioria das referências e a baixa magnitude das associações, limitam o nível de evidência das relações de causalidade e restringem a aplicabilidade clínica dos estudos abordados, respectivamente.

A cultura de uso, as medidas de controle e economia de cada país é um fator que ainda deve ser controlado nos estudos antes de estabelecer generalizações. A associação entre uso de mídias sociais e ansiedade variou de forma significativa ao separar os estudos por continente (Ahmed *et al.*, 2024) e os achados foram identificados com origem majoritária de países de alta renda (Arias-de la Torre *et al.*, 2020).

A dependência quase universal de medidas auto relatadas documentada pelos estudos (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Fassi *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020; Jerónimo; Carraça, 2022; Liu *et al.*, 2022; Piteo; Ward, 2020) reforçam a probabilidade de um viés de método comum. Adolescentes que relataram maior uso de mídias sociais podem também estar mais propensos a relatar sintomas de saúde mental, independentemente de associações verdadeiras.

A ausência de medidas objetivas de uso (como dados de login das plataformas) e a falta de padronização das medidas de saúde mental relacionada ao uso, compromete a qualidade das evidências. Um exemplo seriam as medidas de depressão, descritas por Ivie *et al.* (2020) mostrando uma variação de sensibilidade próxima a 30% entre os questionários utilizados.

6. Conclusão

Esta revisão integrativa demonstra que a relação entre uso de mídias sociais e saúde mental de crianças e adolescentes é caracterizada por complexidade e dependência de contextos pessoais. As associações gerais observadas(Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Ivie *et al.*, 2020; Liu *et al.*, 2022) podem mascarar efeitos substanciais em subgrupos definidos por combinações de sexo, idade, padrões de uso, tipo de conteúdo, e características das plataformas.

A qualidade da evidência atual é limitada por heterogeneidade metodológica, predominância de estudos transversais, ausência de conceitos padronizados, e dependência de auto relatos (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025; Fassi *et al.*, 2024; Ivie *et al.*, 2020; Jerónimo; Carraça, 2022; Liu *et al.*, 2022; Piteo; Ward, 2020). Estas limitações impedem conclusões causais robustas e restringem a generalização dos achados, particularmente para populações não representadas na literatura atual.

Os fatores que modulam a relação do indivíduo com a rede social como sexo (Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Liu *et al.*, 2022; Piteo; Ward, 2020), padrões de uso (Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020), tipo de conteúdo (Conte *et al.*, 2025; Jerónimo; Carraça, 2022), características das plataformas (Conte *et al.*, 2025; Piteo; Ward, 2020), e fatores geográficos (Ahmed *et al.*, 2024) constituem dimensões fundamentais que determinam se, como, e para quem as mídias sociais impactam a saúde mental.

Ainda que com limitações, a evidência sobre impactos negativos e vulnerabilidades ainda é mais robusta que os benefícios e neutralidade. Dessa forma, é fundamental orientar o uso saudável das mídias sociais, principalmente com estratégias que possam prevenir o uso problemático, tendo em vista que seus prejuízos são ainda mais concretos na literatura(Ahmed *et al.*, 2024; Arias-de la Torre *et al.*, 2020; Conte *et al.*, 2025).

A melhor abordagem para prática clínica, atualmente, consiste em uma avaliação individualizada que busque o entendimento biopsicossocial da relação das crianças e adolescentes com as mídias sociais. Cabe ao profissional de

saúde identificar e acolher o sofrimento de forma personalizada enquanto não há uma padronização objetiva para quantificar o vínculo com os meios digitais.

REFERÊNCIAS

AHMED, O.; WALSH, E. I.; DAWEL, A.; ALATEEQ, K.; ESPINOZA OYARCE, D. A.; CHERBUIN, N. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. **Journal of Affective Disorders**, v. 367, p. 701–712, 15 dez. 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193.

ARIAS-DE LA TORRE, J.; PUIGDOMENECH, E.; GARCÍA, X.; VALDERAS, J. M.; EIROA-OROSA, F. J.; FERNÁNDEZ-VILLA, T.; MOLINA, A. J.; MARTÍN, V.; SERRANO-BLANCO, A.; ALONSO, J.; ESPALLARGUES, M. Relationship between depression and the use of mobile technologies and social media among adolescents: umbrella review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 8, e16388, 26 ago. 2020. DOI: 10.2196/16388.

CONTE, G.; IORIO, G. D.; ESPOSITO, D.; ROMANO, S.; PANVINO, F.; MAGGI, S.; ALTOMONTE, B.; CASINI, M. P.; FERRARA, M.; TERRINONI, A. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 34, n. 5, p. 1511–1527, maio 2025. DOI: 10.1007/s00787-024-02581-w.

FASSI, L.; THOMAS, K.; PARRY, D. A.; LEYLAND-CRAGGS, A.; FORD, T. J.; ORBEN, A. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 178, n. 8, p. 814–822, 1 ago. 2024. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2078.

IVIE, E. J.; PETTITT, A.; MOSES, L. J.; ALLEN, N. B. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. **Journal of Affective Disorders**, v. 275, p. 165–174, 1 out. 2020. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.014.

JERÓNIMO, F.; CARRAÇA, E. V. Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. **Eating and Weight Disorders**, v. 27, n. 8, p. 3017–3035, dez. 2022. DOI: 10.1007/s40519-022-01505-4.

LIU, M.; KAMPER-DEMARCO, K. E.; ZHANG, J.; XIAO, J.; DONG, D.; XUE, P. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose–response meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5164, 24 abr. 2022. DOI: 10.3390/ijerph19095164.

PITEO, E. M.; WARD, K. Review: social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents: a systematic review. **Child and Adolescent Mental Health**, v. 25, n. 4, p. 201–216, nov. 2020. DOI: 10.1111/camh.12373.