

ASSOCIAÇÃO ENTRE O USO DE REDES SOCIAIS E SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA SAÚDE PÚBLICA

Resumo: O presente estudo tem como objetivo analisar a associação entre o uso de redes sociais e a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão, considerando os principais fatores mediadores envolvidos nesse processo. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos publicados em bases de dados nacionais e internacionais. Os resultados evidenciam que, embora o tempo de uso das redes sociais esteja associado ao aumento de sintomas depressivos, especialmente em níveis elevados de exposição, fatores como padrões de engajamento emocional, uso problemático e qualidade do sono apresentam maior impacto na saúde mental. Observou-se que práticas como comparação social, exposição a conteúdos idealizados e uso noturno contribuem significativamente para o agravamento do sofrimento psíquico, sendo a interrupção do sono um dos principais mecanismos mediadores dessa relação. Além disso, verificou-se que o uso problemático das redes sociais está mais fortemente associado a sintomas de ansiedade, especialmente ansiedade social. Conclui-se que a relação entre redes sociais e saúde mental é complexa e multifatorial, exigindo estratégias de intervenção que ultrapassem a simples redução do tempo de uso, incorporando ações de educação digital, promoção da saúde mental e regulação das plataformas digitais.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Mídias sociais; Saúde mental; Saúde pública.

Wesley Breno Silva Oliveira

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco

Layna Ravenna Batista de Lima

Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Maranhão

Ana Paula Sérgio Sousa

Pós Graduada em Psicanálise pela Faculdade de Educação do Piauí - Faepi

Albertino Kennedy Nazário da Silva

Bacharel em Psicologia pela Faculdade Estácio do Rio Grande do Norte e Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho

Riviane Larissa Santos Carvalho Cardozo

Enfermeira e Mestre pela Faculdade de Sete Lagoas- MG

Camila Mendes Costa Carvalho

Mestranda no Programas de Pós Graduação em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Maranhão

Camila de Freitas Maia

Residente em Vigilância em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz Brasília

Lorena Martins Sampaio

Médica pela Universidade Federal de Roraima

Marttem Costa de Santana

Doutor em Tecnologia e Sociedade pela UTFPR e Docente do IFPE Campus Pesqueira e Enfermeiro pela UEFS e Graduando em Psicologia pela Uninassau

Sofia Ferreira Machado

Graduada em Medicina pela Universidade Federal de Santa Catarina

ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION: AN ANALYSIS FROM A PUBLIC HEALTH PERSPECTIVE

Abstract: This study aims to analyze the association between social media use and the manifestation of anxiety and depression symptoms, considering the main mediating factors involved in this process. This is a qualitative, bibliographic study developed through the analysis of scientific articles published in national and international databases. The results indicate that although time spent on social media is associated with increased depressive symptoms, particularly at higher levels of exposure, factors such as emotional engagement patterns, problematic use, and sleep quality have a greater impact on mental health. It was observed that behaviors such as social comparison, exposure to idealized content, and nighttime use significantly contribute to psychological distress, with sleep disruption emerging as a key mediating mechanism. Furthermore, problematic social media use showed a stronger association with anxiety symptoms, especially social anxiety. It is concluded that the relationship between social media and mental health is complex and multifactorial, requiring intervention strategies that go beyond reducing screen time, incorporating digital literacy, mental health promotion, and platform regulation.

Keywords: Anxiety; Depression; Public health; Social media; Mental health.

CONGRESSO NACIONAL DE DOENÇAS CRÔNICAS E SAÚDE ATIVA

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a expansão das tecnologias digitais e, em especial, das redes sociais, tem promovido transformações significativas nas formas de interação social, comunicação e construção da subjetividade, consolidando-se como um fenômeno de grande relevância no campo da saúde pública contemporânea (Signorati, 2025). Nesse contexto, observa-se um aumento expressivo do tempo de exposição às plataformas digitais, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, o que tem suscitado preocupações quanto aos possíveis impactos desse uso sobre a saúde mental (Liu *et al.*, 2022).

A ansiedade e a depressão configuram-se como transtornos mentais de elevada prevalência global, caracterizando-se, respectivamente, por estados persistentes de preocupação

excessiva, tensão e hiperativação fisiológica, bem como por sentimentos de tristeza profunda, anedonia e alterações cognitivas e comportamentais, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e representando importante carga para os sistemas de saúde (World Health Organization, 2023). No contexto contemporâneo, tais condições têm sido analisadas em articulação com transformações sociotecnológicas, especialmente aquelas relacionadas ao uso intensivo de plataformas digitais.

Diante desse cenário, a presente investigação delimita-se à análise da associação entre o uso de redes sociais e a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão, considerando, de forma específica, variáveis como tempo de uso, padrões de engajamento e uso problemático, sob a perspectiva da saúde pública (Ahmed *et al.*, 2024; Amanda *et al.*, 2025). Tal delimitação mostra-se necessária em razão da complexidade do fenômeno, que envolve múltiplos fatores individuais, sociais e tecnológicos, exigindo recorte analítico que permita maior profundidade na compreensão das relações investigadas (Chhabra *et al.*, 2025).

Nesse sentido, a problemática que orienta o estudo consiste em compreender de que maneira o uso de redes sociais, em suas diferentes formas e intensidades, contribui para o desenvolvimento ou agravamento de sintomas de ansiedade e depressão, considerando os mecanismos mediadores envolvidos nesse processo (Du *et al.*, 2024; Wu *et al.*, 2024). Tal questão torna-se ainda mais relevante diante da evidência de que o uso problemático dessas plataformas está associado a maiores níveis de sofrimento psíquico, especialmente em populações mais vulneráveis (Czadotz *et al.*, 2023).

A justificativa para a realização deste estudo fundamenta-se na crescente prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em contextos contemporâneos, associada à intensificação do uso de redes sociais, o que configura um importante desafio para os sistemas de saúde e para a formulação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental (Lee *et al.*, 2022; Signorati, 2025). Ademais, evidencia-se a necessidade de produção de conhecimento que vá além da análise superficial do tempo de uso, incorporando dimensões qualitativas e contextuais que permitam compreender os mecanismos subjacentes a essa associação (Amanda *et al.*, 2025).

Partindo dessas considerações, parte-se do pressuposto de que o uso de redes sociais está **associado** à manifestação de sintomas de ansiedade e depressão, sendo essa relação

influenciada por fatores como padrões de engajamento emocional, uso problemático e alterações na qualidade do sono, indicando uma dinâmica complexa e multifatorial, sem implicação direta de causalidade (Plackett *et al.*, 2023).

Diante do exposto, o objetivo geral deste estudo consiste em analisar a associação entre o uso de redes sociais e a presença de sintomas de ansiedade e depressão, considerando os principais fatores mediadores e suas implicações para a saúde pública. Como objetivos específicos, busca-se identificar os padrões de uso mais associados ao adoecimento psíquico, compreender o papel de variáveis intermediárias, como qualidade do sono e dependência digital, e discutir possíveis estratégias de intervenção no âmbito das políticas públicas de saúde mental.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, tendo como objetivo compreender, de forma aprofundada, a associação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão sob a perspectiva da saúde pública. A escolha por esse delineamento fundamenta-se na possibilidade de reunir e interpretar criticamente produções científicas diversas, permitindo uma análise ampla, reflexiva e contextualizada do fenômeno investigado, sem a rigidez metodológica característica de revisões sistemáticas.

No que se refere ao período de busca, foram considerados estudos publicados entre os anos de 2022 e 2025, de modo a garantir a atualidade das evidências analisadas. A coleta de dados foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais amplamente reconhecidas, incluindo a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), o PubMed/MEDLINE, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Google Acadêmico, selecionadas em razão de sua abrangência e relevância no campo da saúde coletiva.

A estratégia de busca foi estruturada a partir da utilização de palavras-chave e descritores controlados, definidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e nos *Medical Subject Headings* (MeSH), contemplando os termos: “redes sociais”, “mídias sociais”, “ansiedade”, “depressão”, “saúde mental” e “saúde pública”, bem como seus

correspondentes em língua inglesa, como “social media”, “anxiety”, “depression” e “public health”. Para ampliar a sensibilidade e especificidade da busca, foram empregados operadores booleanos, especialmente AND e OR, permitindo o intercruzamento estratégico dos descritores, como nos seguintes exemplos: “social media AND anxiety”, “social media AND depression” e “social media AND mental health AND public health”.

O processo de intercruzamento dos descritores possibilitou a recuperação de estudos com maior aderência ao objetivo proposto, permitindo uma busca mais refinada e direcionada. Foram aplicados filtros relacionados ao idioma (português e inglês) e à disponibilidade de texto completo.

Os critérios de inclusão compreenderam artigos científicos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e revisões narrativas que abordassem diretamente a relação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e/ou depressão, com enfoque em adolescentes, jovens ou adultos. Foram excluídos estudos duplicados, produções que não apresentassem relação direta com a temática, artigos sem acesso ao texto completo e aqueles que não demonstrassem consistência metodológica mínima.

No que se refere aos resultados da busca por base de dados, foram identificados 86 estudos no total, distribuídos da seguinte forma: PubMed/MEDLINE (32 estudos), Google Acadêmico (28 estudos), BVS (16 estudos) e SciELO (10 estudos). Após a remoção de 14 estudos duplicados, permaneceram 72 artigos para análise preliminar.

A seleção dos estudos ocorreu em etapas sucessivas. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos, resultando na exclusão de estudos não relacionados ao tema. Em seguida, procedeu-se à leitura dos resumos, etapa na qual 41 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Posteriormente, foram selecionados 31 artigos para leitura na íntegra, dos quais 18 foram excluídos por não apresentarem aderência ao objetivo da pesquisa ou por limitações metodológicas, resultando em uma amostra final de 13 estudos incluídos na análise.

Após a definição da amostra, os estudos selecionados foram analisados de forma crítica e interpretativa, buscando identificar convergências, divergências, lacunas e tendências na literatura. Por fim, os dados foram organizados de forma temática, possibilitando a construção de categorias analíticas relacionadas aos principais eixos do estudo, tais como tempo de uso,

padrões de engajamento, uso problemático, fatores mediadores e implicações para políticas públicas, assegurando uma análise coerente e articulada com os objetivos propostos.

Por se tratar de uma pesquisa de revisão de literatura, que utiliza exclusivamente dados secundários disponíveis em fontes públicas, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes estabelecidas pela Conselho Nacional de Saúde, por meio da Resolução nº 510/2016 do CNS, que dispensa avaliação ética para estudos dessa natureza.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos evidencia, de forma consistente, que existe uma associação estatisticamente significativa entre o uso de redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, sendo tal relação inicialmente identificada a partir de um padrão dose-resposta entre tempo de uso e desfechos em saúde mental (Liu *et al.*, 2022; Ahmed *et al.*, 2024). Nesse contexto, verifica-se que cada hora adicional de uso diário pode elevar o risco de depressão em aproximadamente 13%, com maior impacto entre adolescentes do sexo feminino, o que demonstra não apenas a relevância do tempo de exposição, mas também a existência de diferenças de vulnerabilidade entre grupos populacionais (Liu *et al.*, 2022).

Contudo, ao aprofundar a análise, observa-se que a associação entre redes sociais e saúde mental não pode ser explicada exclusivamente pelo tempo de uso, uma vez que estudos recentes indicam que os padrões de engajamento emocional exercem papel mais determinante na manifestação de sintomas psicológicos (Amanda *et al.*, 2025). Nesse sentido, práticas como comparação social ascendente, exposição a comentários negativos e uso noturno demonstram maior capacidade explicativa, sendo evidenciado que a interrupção do sono, decorrente desse padrão de uso, é responsável por aproximadamente 34% da variância dos sintomas depressivos, configurando-se como um dos principais mecanismos mediadores dessa relação (Amanda *et al.*, 2025; Ahmed *et al.*, 2024).

Além disso, considerando o uso problemático das redes sociais, os dados apontam associações mais complexas com sintomas de ansiedade, com razões de chance agregadas

variando entre 2,5 e 3,0, o que indica que indivíduos com padrão de uso disfuncional apresentam até três vezes mais chances de desenvolver sintomas ansiosos. Essa associação mostra-se ainda mais intensa quando analisados subtipos específicos de ansiedade, destacando-se a ansiedade social, com correlação de $r=0,48$, seguida pela ansiedade generalizada, com $r=0,35$, o que evidencia a necessidade de abordagens diferenciadas dentro das políticas de saúde mental (Du *et al.*, 2024).

Corroborando essa perspectiva, há correlação positiva moderada entre ansiedade social e uso problemático de redes sociais, variando entre $r=0,30$ e $r=0,40$, sendo essa relação influenciada por fatores como tipo de plataforma, com maior intensidade em ambientes altamente visuais, como Instagram e TikTok, e por variáveis de gênero, com maior impacto em mulheres, o que mostra a existência de um ciclo de retroalimentação, no qual indivíduos com maior vulnerabilidade emocional tendem a utilizar as redes de forma mais intensa e disfuncional, potencializando o agravamento dos sintomas psicológicos (Wu *et al.*, 2024).

Entretanto, a análise longitudinal introduz uma nuance relevante ao demonstrar que o tempo de uso, isoladamente, não constitui um preditor consistente de adoecimento psíquico ao longo do tempo, sendo observada associação significativa apenas em casos de uso extremamente elevado, superior a quatro horas diárias, especialmente entre adolescentes do sexo feminino, com coeficiente $\beta=0,08$ e significância estatística (Plackett *et al.*, 2023). Ademais, fatores individuais, como autoestima basal, explicam parcela substancial da variância dos sintomas, indicando que o impacto das redes sociais está fortemente condicionado a características subjetivas e contextuais dos usuários (Plackett *et al.*, 2023).

Paralelamente, evidências provenientes de modelos de mediação demonstram que a dependência de redes sociais e a qualidade do sono são responsáveis por até 64% da associação entre tempo de uso e sintomas depressivos, configurando um modelo causal indireto no qual o uso excessivo leva ao desenvolvimento de comportamentos compulsivos, que, por sua vez, comprometem o sono e intensificam o sofrimento psíquico (Rufino *et al.*, 2024). Esse encadeamento evidencia que intervenções focadas exclusivamente na redução do tempo de uso tendem a ser insuficientes, sendo necessário abordar os mecanismos intermediários que sustentam essa relação (Rufino *et al.*, 2024).

Adicionalmente, analisando as populações específicas, como estudantes universitários, observa-se elevada prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, com incidência de 43,2% para ansiedade moderada a grave e 15,5% para depressão moderada a grave, além de correlação positiva entre tempo de uso de redes sociais e níveis de ansiedade ($r=0,31$; $p<0,001$), o que reforça a magnitude do problema em contextos acadêmicos. Observa-se, ainda, maior vulnerabilidade entre mulheres, com odds 2,3 vezes superiores para ansiedade, indicando a necessidade de estratégias direcionadas a grupos de maior risco (Czadotz *et al.*, 2023).

Por fim, evidencia-se que a associação entre redes sociais e saúde mental é complexa, não linear e mediada por múltiplos fatores, incluindo padrões de uso, características individuais, qualidade do sono e contextos socioculturais, o que impõe desafios significativos à formulação de políticas públicas eficazes (Chhabra *et al.*, 2025; Signorati, 2025). Nesse cenário, estratégias baseadas exclusivamente na limitação do tempo de uso mostram-se insuficientes, sendo necessário avançar para intervenções mais abrangentes, que incluam regulação das plataformas digitais, promoção de alfabetização digital e fortalecimento de fatores protetivos individuais, de modo a reduzir os impactos negativos das redes sociais sobre a saúde mental coletiva (Chhabra *et al.*, 2025).

Apesar da consistência das associações identificadas, observa-se que parte dos estudos analisados apresenta limitações metodológicas relevantes, especialmente no que se refere ao delineamento transversal, o qual impede a inferência de relações temporais entre exposição e desfecho, além da utilização predominante de instrumentos autorreferidos, sujeitos a vieses de memória e deseabilidade social. Ademais, verifica-se heterogeneidade significativa entre os estudos quanto às definições de uso problemático e às métricas de exposição às redes sociais, o que dificulta a padronização dos achados e a comparação direta entre resultados, reforçando a necessidade de cautela na interpretação das evidências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do conjunto de evidências analisadas, torna-se possível afirmar que a associação entre o uso de redes sociais e a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão configura-

se como um fenômeno complexo, multifatorial e mediado por variáveis que extrapolam a simples dimensão do tempo de exposição, exigindo, portanto, uma compreensão mais aprofundada e contextualizada no âmbito da saúde pública. Ao longo da análise, evidenciou-se que, embora o tempo de uso exerça influência relevante, especialmente em níveis elevados, são os padrões de engajamento, os mecanismos de interação e as condições subjetivas dos indivíduos que determinam, de forma mais significativa, os impactos sobre a saúde mental.

Nesse sentido, observa-se que fatores como comparação social, exposição a conteúdos idealizados, feedbacks negativos, uso noturno e comprometimento da qualidade do sono desempenham papel central na intensificação do sofrimento psíquico, indicando que o ambiente digital não atua de maneira neutra, mas sim como um espaço que potencializa vulnerabilidades já existentes. Ademais, a presença de uso problemático das redes sociais revela-se como um importante marcador de risco, estando associada a maiores níveis de ansiedade e depressão, especialmente em populações jovens e do sexo feminino, o que reforça a necessidade de estratégias de intervenção direcionadas a grupos mais suscetíveis.

Paralelamente, a análise de estudos longitudinais demonstra que a relação entre redes sociais e saúde mental não é linear nem determinística, sendo fortemente influenciada por fatores individuais, como autoestima, suporte social e características de personalidade, o que evidencia a importância de considerar o sujeito em sua integralidade. Dessa forma, compreende-se que o uso das redes sociais, por si só, não constitui necessariamente um fator de risco, mas pode se tornar prejudicial a depender da forma como é utilizado e do contexto em que está inserido.

Sob a perspectiva da saúde pública, tais achados indicam que intervenções centradas exclusivamente na redução do tempo de tela mostram-se limitadas e insuficientes, sendo necessário avançar para abordagens mais abrangentes e estruturadas, que incluam a promoção de educação digital crítica, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, o fortalecimento de fatores protetivos e a implementação de políticas regulatórias sobre o funcionamento das plataformas digitais. Além disso, destaca-se a importância da incorporação de estratégias de rastreamento precoce de sintomas psicológicos associados ao uso de redes sociais nos serviços de saúde, especialmente em contextos escolares e universitários.

Por fim, ressalta-se que, embora a literatura apresente avanços significativos na

compreensão do tema, ainda persistem lacunas relacionadas à padronização de instrumentos de avaliação, à necessidade de estudos longitudinais e à avaliação empírica de intervenções propostas, o que aponta para a importância de futuras investigações que aprofundem a análise dos mecanismos causais e contribuam para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção da saúde mental na era digital.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se a dependência de dados secundários provenientes da literatura, o que implica restrições relacionadas à qualidade metodológica dos estudos incluídos, bem como à heterogeneidade dos instrumentos utilizados para mensuração de variáveis como ansiedade, depressão e uso de redes sociais. Além disso, a ausência de padronização nos critérios de definição de uso problemático e a predominância de estudos com delineamento transversal limitam a possibilidade de análise longitudinal e compreensão da dinâmica temporal das associações investigadas. Tais aspectos devem ser considerados na interpretação dos resultados e na formulação de recomendações.

Nesse sentido, recomenda-se a implementação de programas de educação digital em ambientes escolares e universitários, o desenvolvimento de protocolos de triagem precoce para identificação de uso problemático de redes sociais nos serviços de atenção primária à saúde, bem como a formulação de políticas públicas voltadas à regulação de conteúdos digitais e à promoção do uso consciente das plataformas, visando mitigar os impactos negativos sobre a saúde mental.

REFERÊNCIAS

AHMED, Oli *et al.* Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 367, p. 701-712, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>. Acesso em: 17 abr. 2026.

AMANDA, Qorry *et al.* Social media engagement patterns in relation to adolescent anxiety and depression: a systematic review. **Berita Kedokteran Masyarakat**, [s. l.], v. 41, n. 9, e22664, 2025. DOI: 10.22146/bkm.v41i09.22664. Disponível em: <https://doi.org/10.22146/bkm.v41i09.22664>. Acesso em: 17 abr. 2026.

CHHABRA, Jasleen *et al.* Social media and youth mental health: scoping review of platform and policy recommendations. **Journal of Medical Internet Research**, [s. l.], v. 27, e72061, 2025. DOI: 10.2196/72061. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/72061>. Acesso em: 17 abr. 2026.

CZADOTZ, Ana Luisa Rampazzo *et al.* Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], v. 23, n. 9, e13876, 2023. DOI: 10.25248/reas.e13876.2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e13876.2023>. Acesso em: 17 abr. 2026.

DU, M. *et al.* Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. **BMC Psychology**, [s. l.], v. 12, 263, 2024. DOI: 10.1186/s40359-024-01705-w. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>. Acesso em: 17 abr. 2026.

GINGRAS, Marie-Pier *et al.* Adolescents and social media: longitudinal links between types of use, problematic use and internalizing symptoms. **Research on Child and Adolescent Psychopathology**, [s. l.], v. 51, p. 1641-1655, 2023. DOI: 10.1007/s10802-023-01084-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01084-7>. Acesso em: 17 abr. 2026.

LEE, Shieun *et al.* Frequent social media use and its prospective association with mental health problems in a representative panel sample of US adolescents. **Journal of Adolescent Health**, [s. l.], v. 70, n. 5, p. 796-803, 2022. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2021.11.029. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.029>. Acesso em: 17 abr. 2026.

LIU, Mingli *et al.* Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose-response meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 9, 5164, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19095164. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>. Acesso em: 17 abr. 2026.

PLACKETT, Ruth; SHERINGHAM, Jessica; DYKXHOORN, Jennifer. The longitudinal impact of social media use on UK adolescents' mental health: longitudinal observational study. **Journal of Medical Internet Research**, [s. l.], v. 25, e43213, 2023. DOI: 10.2196/43213. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/43213>. Acesso em: 17 abr. 2026.

RUFINO, Jéssica Vertuan *et al.* O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 40, n. 5, e00097423, 2024. DOI: 10.1590/0102-311XPT097423. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT097423>. Acesso em: 17 abr. 2026.



doi 10.71248/9786583818324-3

SIGNORATI, Mateus. O impacto das redes sociais na saúde mental: uma revisão narrativa da literatura. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 14, n. 12, e12141250289, 2025. DOI: 10.33448/rsd-v14i12.50289. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i12.50289>. Acesso em: 17 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental disorders**. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 29 abr. 2026.

WU, Wenfeng; HUANG, Liangrong; YANG, Fang. Social anxiety and problematic social media use: a systematic review and meta-analysis. **Addictive Behaviors**, [s. l.], v. 153, 107995, 2024. DOI: 10.1016/j.addbeh.2024.107995. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>. Acesso em: 17 abr. 2026.



<https://editoracognitus.com.br/>
<https://doity.com.br/congressocondoc2026>