

Associação entre uso de redes sociais e desfechos em saúde mental em adolescentes

Association between use of social networks and mental health outcomes in adolescents

Jessica de Freitas Assis.

Marcela Terezinha Oliveira Xavier.

Maria Cândida de Lima Carvalhaes Rodrigues.

Vitória Rodrigues Zorzetti.

Anamaria Junqueira de Moraes.

e-mail: vitoriazorzetti9@gmail.com

DOI: 10.47224/revistamaster.v11i21.849

Resumo

Introdução: O uso de redes sociais integra o cotidiano dos adolescentes e tem sido investigado por sua associação com diferentes desfechos de saúde mental. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas sobre a associação entre o uso de redes sociais e desfechos de saúde mental em adolescentes, identificando os principais desfechos e fatores envolvidos nessa relação. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO e BVS/LILACS. Foram incluídos estudos originais quantitativos, transversais ou longitudinais, envolvendo população adolescente ou predominantemente adolescente, que avaliaram o uso de redes sociais e desfechos de saúde mental. A seleção seguiu as recomendações do PRISMA 2020, resultando em oito estudos. **Resultados:** Foram identificadas associações entre o uso de redes sociais e sintomas depressivos, ansiedade, autolesão, ideação suicida, baixa autoestima e pior qualidade do sono. Entretanto, o tempo de uso isoladamente não apresentou associação consistente com piores desfechos, especialmente após o controle de variáveis confundidoras em estudos longitudinais. Experiências negativas nas plataformas, *cyberbullying*, uso noturno e privação de sono estiveram relacionados a piores indicadores de saúde mental. Experiências positivas foram associadas a menor probabilidade de ideação suicida em um dos estudos, e diferenças entre os sexos também foram observadas. **Conclusão:** A relação entre redes sociais e saúde mental na adolescência não se restringe ao tempo de exposição. As evidências apontam a importância das características das experiências digitais, do sono, da autoestima, do *cyberbullying* e de diferenças individuais na compreensão dessa relação.

Palavras-chave: Redes sociais; Adolescentes; Saúde mental; Depressão; Sono.

Abstract

Introduction: Social media use is part of adolescents' daily lives and has been investigated for its association with different mental health outcomes. **Objective:** To analyze scientific evidence on the association between social media use and mental health outcomes in adolescents, identifying the main outcomes and factors involved in this relationship. **Methods:** An integrative literature review was conducted using PubMed/MEDLINE, SciELO, and BVS/LILACS. Original quantitative cross-sectional or longitudinal studies involving adolescent or predominantly adolescent populations that assessed social media use and mental health outcomes were included. Study selection followed PRISMA 2020 recommendations, resulting in eight studies. **Results:** Associations were identified between social media use and depressive symptoms, anxiety, self-harm, suicidal ideation, low self-esteem, and poorer sleep quality. However, time spent on social media alone was not consistently associated with poorer outcomes, particularly after controlling for confounding variables in longitudinal studies. Negative experiences on social media platforms, cyberbullying, nighttime use, and sleep deprivation were associated with poorer mental health indicators. Positive experiences were associated with a lower likelihood of suicidal ideation in one study, and sex differences were also observed. **Conclusion:** The relationship between social media use and adolescent mental health cannot be explained solely by time spent on social media. The evidence highlights the importance of digital experiences, sleep, self-esteem, cyberbullying, and individual differences in understanding this relationship.

Keywords: Social media; Adolescents; Mental health; Depression; Sleep

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais passaram a ocupar espaço significativo no cotidiano dos adolescentes, modificando formas de comunicação, interação e participação social. O acesso crescente a smartphones e à internet ampliou a presença dessas plataformas em diferentes momentos do dia, fazendo com que parte importante das relações entre pares também se desenvolva no ambiente digital. Na adolescência, período marcado por mudanças emocionais, sociais e identitárias, essa presença tem despertado interesse quanto às suas possíveis relações com a saúde mental (Woods & Scott, 2016).

A discussão sobre essas relações envolve diferentes dimensões do uso das redes sociais. O tempo de permanência nas plataformas é uma delas, mas não a única. A frequência de acesso, o uso no período noturno, o envolvimento emocional, a exposição a conteúdos e as experiências estabelecidas nas interações on-line também podem estar relacionados ao bem-estar psicológico. Nesse ambiente, possibilidades de comunicação e pertencimento coexistem com situações de comparação social, exposição a avaliações de terceiros, assédio e *cyberbullying*, tornando difícil compreender o uso das redes sociais como uma experiência homogênea (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015).

Entre os desfechos investigados nesse campo estão sintomas de depressão e ansiedade, alterações da autoestima, autolesão e ideação suicida. O sono também ocupa posição relevante nessa relação, uma vez que o uso das redes sociais pode avançar sobre o horário destinado ao repouso e favorecer a manutenção do adolescente conectado durante a noite. A insuficiência de sono, por sua vez, tem sido relacionada a sintomas depressivos e a dificuldades de regulação emocional, constituindo uma possível via pela qual determinados padrões de uso podem se associar à saúde mental (Ni & Whitehouse, 2022).

Outro aspecto que merece atenção é a exposição a experiências negativas nas plataformas. O *cyberbullying*, por exemplo, amplia para o ambiente digital situações de intimidação e vitimização que podem ocorrer de forma persistente e alcançar o adolescente mesmo fora dos espaços presenciais de convivência. Ao mesmo tempo, as redes sociais também constituem espaços de interação e contato entre pares. Essa coexistência de experiências distintas ajuda a explicar por que seus efeitos não podem ser compreendidos apenas a partir da presença ou ausência de uso (Hamilton *et al.*, 2024).

A literatura disponível, contudo, não apresenta resultados uniformes. Parte dos estudos identifica associação entre maior exposição às redes sociais e piores indicadores de saúde mental, enquanto outros mostram que essas relações se modificam ou deixam de ser significativas quando considerados fatores individuais, sociais e comportamentais. Também há diferenças quanto às formas de mensuração do uso, às características das populações estudadas e aos desfechos avaliados, o que dificulta estabelecer uma interpretação única para essa associação (Plackett, Sheringham & Dykxhoorn, 2023).

Essa heterogeneidade torna relevante examinar conjuntamente as evidências produzidas sobre o tema, considerando tanto a quantidade de uso quanto outras características da experiência digital e os diferentes desfechos de saúde mental investigados na adolescência. Uma análise dessa natureza permite compreender em que aspectos os resultados convergem, em quais permanecem divergentes e quais fatores precisam ser considerados na interpretação das associações encontradas (Kelly *et al.*, 2018).

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre a associação entre o uso de redes sociais e desfechos de saúde mental em adolescentes, identificando os principais desfechos associados e os fatores envolvidos nessa relação.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a síntese e a análise crítica de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, permitindo reunir o conhecimento disponível sobre a associação entre o uso de redes sociais e desfechos de saúde mental em adolescentes. As etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foram organizadas de acordo com as recomendações do PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*).

2.1 Questão de pesquisa

A questão norteadora foi estruturada com base na estratégia PECO:

P (População): população adolescente ou predominantemente adolescente.

E (Exposição): uso de redes sociais, incluindo tempo de utilização, uso noturno e experiências ou interações no ambiente das plataformas digitais.

C (Comparação): diferentes níveis, padrões ou características de uso das redes sociais, quando aplicável.

O (Desfechos): indicadores de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, ideação suicida, autolesão, qualidade do sono, bem-estar psicológico e autoestima.

A questão norteadora foi: *qual a associação entre o uso de redes sociais e os desfechos de saúde mental em adolescentes?*

2.2 Estratégia de busca e fontes de dados

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS/LILACS).

Foram utilizados descritores e palavras-chave relacionados ao uso de redes sociais, à adolescência e à saúde mental, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. A estratégia geral de busca incluiu os seguintes termos:

("Social Media" OR "Social Networking" OR "Redes Sociais")

AND ("Adolescent" OR "Teenager")

AND ("Mental Health" OR "Depression" OR "Anxiety" OR "Sleep" OR "Suicid*" OR "Self-harm")

Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2026, com texto completo disponível.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos estudos originais quantitativos, com delineamento transversal ou longitudinal, envolvendo população adolescente ou predominantemente adolescente, que avaliassem o uso de redes sociais como variável de exposição e apresentassem desfechos relacionados à saúde mental, como depressão, ansiedade, ideação suicida, autolesão, qualidade do sono ou autoestima. Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2026, com texto completo disponível.

Foram excluídos estudos duplicados, revisões sistemáticas, meta-análises, editoriais, cartas e comentários; pesquisas cuja exposição se restringisse ao tempo de tela geral, sem especificação do uso de redes sociais; estudos sem população adolescente ou predominantemente adolescente; trabalhos sem desfechos relacionados à saúde mental e publicações sem acesso ao texto completo.

2.4 Seleção e análise dos estudos

A busca inicial identificou 390 publicações nas bases selecionadas. Após a remoção de 40 registros duplicados, permaneceram 350 estudos para triagem por título e resumo. Nessa etapa, 216 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, principalmente por não se tratarem de estudos originais, apresentarem população fora da faixa etária de interesse ou não avaliarem redes sociais como variável de exposição.

Em seguida, 134 estudos foram avaliados na íntegra para verificação da elegibilidade. Após a leitura completa, 126 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos, incluindo estudos com delineamento incompatível, exposição restrita ao tempo de tela geral, população não elegível ou ausência de desfechos relacionados à saúde mental. Ao final do processo de seleção, 8 estudos compuseram o corpus da revisão integrativa. O Quadro 1 apresenta as principais características dos estudos incluídos.

3 RESULTADOS

Seleção dos artigos

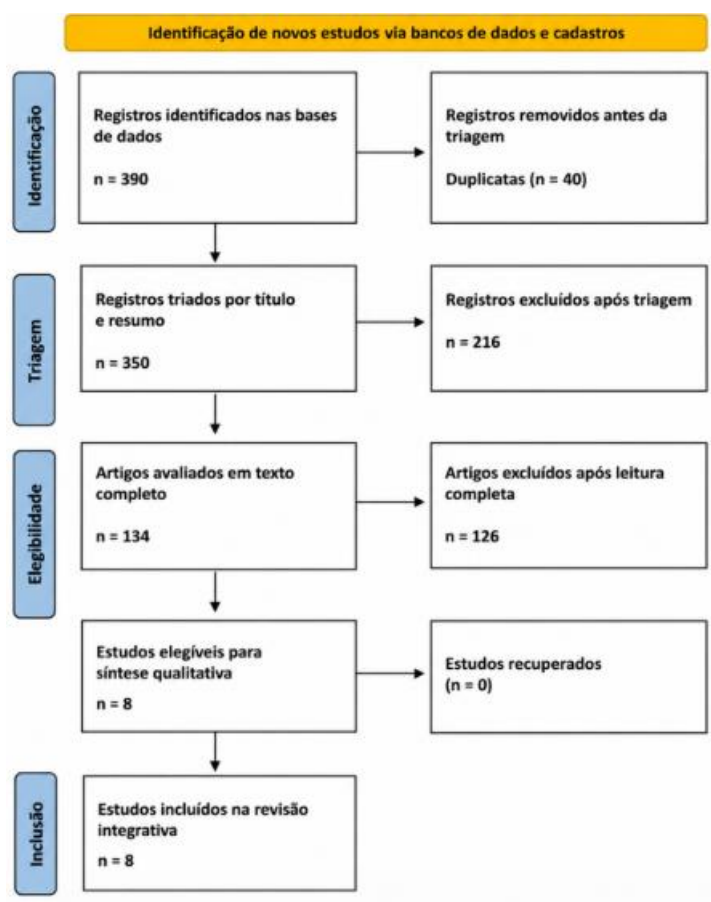


Figura 1 – Fluxograma de identificação e seleção das publicações de acordo com o *PRISMA Statement*

1. Quadro de síntese dos estudos – redes sociais e saúde mental

Autores Ano	Título	Desenho do Estudo	Amostra N e Idade	Medida de Exposições Redes Sociais	Desfechos Avaliados	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
Zetterqvist et al. 2025	Consequências de longo prazo do uso de redes sociais por	Coorte longitudinal (linha de base em 2017 e follow-up em 2022)	N=5535 (linha de base, 15/16 anos) e N=3193	Uso de redes sociais (horas/dia) autorrelatado aos 15/16 anos	Sintomas de depressão e ansiedade no follow-up (jovem adulta)	PHQ-4 (depressão e ansiedade)	Associações positivas nos modelos não ajustados, mas não permaneceram significativas após ajuste; não houve moderação por gênero, SES ou atividade

	adolescentes na saúde mental na juventude adulta		(acompanhamento)				física; conclusão: uso frequente na...
Hamilton <i>et al.</i> (2024)	Experiências positivas e negativas nas redes sociais e risco próximo de ideação suicida em adolescentes.	Coorte longitudinal (monitoramento intensivo por 8 semanas com EMA, 3 pesquisas/dia)	N=60; 14–17 anos; média 16,15 anos	Experiências/respostas emocionais a redes sociais (escala reduzida de 7 itens) e autorrelato semanal de tempo típico diário em redes sociais (0–24h)	Ideação suicida passiva e ativa (avaliada em EMA); ideação ao longo da vida (baseline)	Escala de Respostas Emocionais às Mídias Sociais (7 itens); Escala de Avaliação de Gravidade do Suicídio da Columbia (C-SSRS); Escala de Status Social Subjetivo de MacArthur (Juventude)	Efeitos within-person: respostas emocionais negativas associadas a maior risco de ideação suicida (passiva e ativa); respostas positivas associadas a menor risco; não houve efeito do tempo total de uso
Plackett, Sheringham e Dykxhoorn	O impacto longitudinal do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes no Reino Unido	Coorte longitudinal (Estudo Residencial Longitudinal do Reino Unido: Entendendo a Sociedade)	N=3.228 (análise principal); adolescentes 10–15 anos (questionário do jovem)	Pertencer a site social e horas/dia em dia escolar 'conversando/interação' (escala 5 pontos: none a '7 ou mais horas')	Problemas de saúde mental pelo SDQ Total Difficulties (0–40; maior = pior saúde mental)	SDQ; medida de autoestima por 8 questões	O maior tempo de uso de redes sociais apresentou associação com pior saúde mental na análise não ajustada, mas essa associação não permaneceu estatisticamente significativa após o ajuste ($\beta=0,21$; IC95%: $-0,43$ a $0,84$; $p=0,52$). A autoestima mediou 68% do efeito na análise não ajustada, mas a mediação também deixou de ser significativa após o ajuste.
Ni & Whitehouse 2022	Associando Sintomas Depressivos ao Uso das Redes Sociais por Meio da Privação de Sono em Adolescentes	Transversal (amostra nacional representativa; MTF 2018–2019)	N=14.526; alunos do 8º e 10º ano (adolescentes)	Horas diárias em SNS por categorias (0; 1–2; 3–4; 5–6; 7–8; 8–9; 9+) via pergunta sobre tempo médio/dia em sites como Facebook/Twitter/Instagram	Sintomas depressivos (3 itens tipo CES-D) e privação/insuficiência de sono (frequência de ≥ 7 h de sono)	Itens tipo CES-D (3 itens) e pergunta sobre frequência de obter ≥ 7 h de sono (MTF)	39,73% do efeito total do uso de redes sociais sobre os sintomas depressivos foi mediado pela privação de sono.
Barthorp <i>et al.</i> (2020)	O tempo de tela nas redes sociais está realmente associado à saúde mental ruim dos adolescentes? Um estudo de	Transversal (dados do sweep 2015 do MCS, via time use diaries)	N=4.032 com dados de diário de uso de redes sociais; idades 13–15 anos (maioria 14 anos)	Tempo em redes sociais medido por diários de uso do tempo (TUD); atividade 'navegando e atualizando em redes sociais...'; recodificado	Autolesão no último ano, sintomas depressivos e autoestima	SMFQ (depressão), Rosenberg reduzida (autoestima); pergunta de autolesão (sim/não)	Em meninas, mais tempo em redes sociais associou-se a maior risco de autolesão (OR ajustada por +30 min em dia de semana = 1,13), mais sintomas depressivos (β ajustado por +30 min = 0,36)...

	diário de uso de tempo.			em unidades de 30 min			
Kelly et al. (2018)	Uso das Redes Sociais e Saúde Mental dos Adolescentes: Resultados do Estudo de Coorte do Milênio do Reino Unido	Transversal (análise majoritária mente transversal em coorte de base populacional)	N=10.904; 14 anos; idade média 14,3 (DP 0,34)	Horas médias/dia em dia de semana categorizadas: none; <1h; 1–<3h; 3–<5h; ≥5h (autorrelato)	Sintomas depressivos (SMFQ) e mediadores (assédio online, sono, autoestima, imagem corporal)	SMFQ; itens sobre assédio online/sono/autoestima (Rosenberg)/imagem corporal	Maior uso associado a maior sintomatologia depressiva, com efeito maior em meninas; em relação a 1–<3h: 3–<5h associado a +26% (meninas) vs +21% (meninos) e ≥5h a +50% vs +35%
Woods & Scott 2016	#Sleepy teens: O uso das redes sociais na adolescência está associado à má qualidade do sono, ansiedade, depressão e baixa autoestima.	Transversal (questionários em sala de aula, papel ou online)	N=467; 11–17 anos	Medidas desenvolvidas pelos autores: uso geral (6 itens) e uso noturno (7 itens); investimento emocional (subescala modificada da Social Media Use Integration Scale)	Qualidade do sono, ansiedade, depressão e autoestima	PSQI; HADS; Escala de Autoestima de Rosenberg; medidas autorais de uso geral/noturno e investimento emocional	Maior uso (especialmente uso noturno) e maior investimento emocional associaram-se a pior sono, maior ansiedade/depressão e menor autoestima
Sampasa-Kanyin & Hamilton 2015	Sites de redes sociais e problemas de saúde mental em adolescentes: O papel mediador da vitimização do cyberbullying	Transversal (dados da Ontario Student Drug Use and Health Survey – OSDUHS 2013)	N=5.126; 11–20 anos; média 15,2 (DP 1,9)	Uso de sites de redes sociais (SNSs) reportado na pesquisa OSDUHS (detalhamento de tempo/frequência não mencionado no trecho disponível)	Distresse psicológico, ideação suicida e tentativas de suicídio	Não mencionado na fonte	Uso de SNSs associado a distresse psicológico (aOR=2,03), ideação suicida (aOR=3,44) e tentativas de suicídio (aOR=5,10); vitimização por cyberbullying mediou totalmente as associações com sofrimento psicológico e tentativas de suicídio e parcialmente a associação com ideação suicida.

4 DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa mostram uma relação complexa entre o uso de redes sociais e os desfechos de saúde mental em adolescentes, sem evidência de que o tempo de uso, isoladamente, produza efeitos uniformes. Os estudos analisados indicam que essa relação varia conforme as características da experiência nas plataformas, os desfechos considerados e fatores individuais, como sexo, autoestima, sono e exposição a interações negativas.

Essa distinção entre quantidade de uso e características da experiência digital aparece de forma particularmente clara em Hamilton *et al.* (2024). No acompanhamento intensivo de adolescentes durante oito semanas, experiências negativas nas redes sociais estiveram associadas a maior probabilidade de ideação suicida passiva e ativa, enquanto experiências positivas se associaram a menor probabilidade desses desfechos. O tempo total de uso, por sua vez, não apresentou associação significativa com a ideação suicida. Esses resultados sugerem que a avaliação da exposição às redes sociais não deve se limitar ao número de horas de uso, devendo considerar também a natureza das experiências vivenciadas pelos adolescentes.

Os estudos longitudinais reforçam a necessidade de cautela na interpretação das associações entre tempo de uso e saúde mental. Zetterqvist, Brunborg e Raninen (2026), em acompanhamento iniciado quando os participantes tinham 15 ou 16 anos, observaram associações entre maior tempo de uso de redes sociais e sintomas posteriores de ansiedade e depressão nos modelos não ajustados. Entretanto, essas associações não permaneceram significativas após o controle das variáveis consideradas no estudo. De modo semelhante, Plackett, Sheringham e Dykxhoorn (2023) encontraram associação entre maior tempo de uso e pior saúde mental nas análises não ajustadas, mas o efeito não permaneceu estatisticamente significativo após o ajuste por covariáveis. A autoestima apresentou efeito mediador na análise não ajustada, mas essa mediação também perdeu significância após o ajuste. Esses resultados mostram que associações inicialmente atribuídas ao tempo de uso podem ser influenciadas por outros fatores relacionados à saúde mental dos adolescentes.

Em contrapartida, estudos transversais identificaram associações relevantes entre maior exposição às redes sociais e diferentes desfechos psicológicos. Kelly *et al.* (2018), em uma amostra de 10.904 adolescentes, observaram associação entre maior tempo de uso e sintomas depressivos, mais acentuada entre as meninas. Em comparação com o uso de uma a menos de três horas diárias, o uso de três a menos de cinco horas esteve associado a aumento de 26% nos sintomas depressivos entre meninas e de 21% entre meninos, enquanto o uso de cinco horas ou mais esteve associado a aumentos de 50% e 35%, respectivamente. O estudo também identificou possíveis vias relacionadas ao sono, à autoestima, à imagem corporal e ao assédio on-line.

As diferenças entre os sexos também foram observadas por Barthorpe *et al.* (2020), que utilizaram diários de uso do tempo para mensurar a exposição às redes sociais. Entre as meninas, cada aumento de 30 minutos no uso em dias de semana esteve associado a maior risco de autolesão e sintomas depressivos e a menor autoestima. A ausência de associações equivalentes entre os meninos indica que os efeitos relacionados ao uso das redes sociais podem variar entre grupos, aspecto que deve ser considerado na interpretação dos resultados e na elaboração de estratégias preventivas.

O sono constitui outro componente importante dessa relação. Woods e Scott (2016) verificaram que maior uso das redes sociais, especialmente no período noturno, e maior investimento emocional nessas plataformas estiveram associados a pior qualidade do sono, maiores níveis de ansiedade e depressão e menor autoestima. Ni e Whitehouse (2022) acrescentam uma possível explicação para essa associação ao demonstrarem que 39,73% do efeito total do uso de redes sociais sobre os sintomas depressivos foi mediado pela privação de sono. Em conjunto, esses resultados indicam que alterações do sono podem participar da relação entre uso de redes sociais e sintomas depressivos, embora os delineamentos dos estudos não permitam atribuir causalidade a essas associações.

O ambiente relacional das redes sociais também se mostrou relevante. Sampasa-Kanyinga e Hamilton (2015) identificaram associações entre uso de sites de redes sociais e sofrimento psicológico, ideação suicida e tentativas de suicídio. A vitimização por *cyberbullying* mediou totalmente as associações com sofrimento psicológico e tentativas de suicídio e parcialmente a associação com ideação suicida. Esse resultado evidencia que parte da relação entre redes sociais e sofrimento mental pode estar relacionada às experiências adversas ocorridas nesses ambientes, e não simplesmente à exposição às plataformas.

Os resultados dos oito estudos, portanto, não sustentam uma interpretação baseada exclusivamente no tempo de uso. Enquanto alguns estudos transversais encontraram associações entre maior exposição e piores desfechos, investigações longitudinais mostraram redução ou perda de significância dessas associações após o controle de possíveis fatores de confusão. Paralelamente, estudos que avaliaram características mais específicas do uso identificaram relações envolvendo experiências positivas e negativas, uso noturno, privação de sono, autoestima e *cyberbullying*. A heterogeneidade dos resultados também pode estar relacionada às diferentes formas de mensuração da exposição, que incluíram autorrelato de horas diárias, categorias de frequência, diários de uso do tempo e avaliação das experiências emocionais nas plataformas.

As diferenças metodológicas entre os estudos devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Parte das evidências deriva de delineamentos transversais, que permitem identificar associações, mas não estabelecer sua direção temporal. Mesmo entre os estudos longitudinais, diferenças na duração do acompanhamento, nos instrumentos empregados, na definição da exposição e nas variáveis utilizadas nos modelos ajustados dificultam comparações diretas. Além disso, os estudos avaliaram desfechos distintos, incluindo depressão, ansiedade, ideação suicida, autolesão, autoestima e qualidade do sono, o que impede tratar a saúde mental como um desfecho único e homogêneo.

Diante dessas evidências, medidas de prevenção voltadas à saúde mental de adolescentes devem considerar aspectos que ultrapassem a limitação do tempo de tela. A identificação de experiências negativas nas plataformas, a prevenção do *cyberbullying*, a atenção ao uso noturno e à privação de sono e o acompanhamento de alterações de autoestima constituem elementos relevantes à luz dos estudos analisados. Os resultados de Hamilton *et al.* (2024), em particular, mostram que experiências positivas e negativas podem apresentar associações distintas com a ideação suicida, reforçando a importância de compreender como os adolescentes utilizam e vivenciam as redes sociais, além de quanto tempo permanecem nelas.

4 CONCLUSÕES

Os estudos analisados indicam que a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de adolescentes não pode ser explicada apenas pelo tempo de permanência nas plataformas. Embora maior tempo de uso tenha sido associado, em alguns estudos, a sintomas depressivos, autolesão e baixa autoestima, investigações longitudinais mostraram que parte dessas associações perde significância após o controle de variáveis confundidoras.

As evidências apontam para a relevância de aspectos relacionados à forma de utilização das redes sociais e às experiências vivenciadas nesses ambientes. Experiências negativas, *cyberbullying*, uso noturno e privação de sono estiveram associados a piores desfechos, enquanto experiências positivas apresentaram associação com menor risco de ideação suicida em um dos estudos analisados. Sono, autoestima e diferenças entre os sexos também se mostraram importantes para a compreensão dessas relações.

Dessa forma, ações de promoção da saúde mental na adolescência devem considerar não somente o tempo de uso das redes sociais, mas também a qualidade das interações, as experiências adversas no ambiente digital e possíveis repercussões sobre o sono e a autoestima. Considerando as diferenças metodológicas entre os estudos e a presença de delineamentos transversais na amostra, são necessárias novas investigações longitudinais que permitam compreender melhor a direção e a magnitude dessas associações.

Nota sobre o uso de ferramentas de IA: Este manuscrito contou com o apoio de ferramentas de Inteligência Artificial de forma assistiva, exclusivamente para revisão textual, organização do conteúdo e tradução do resumo para o abstract. As ferramentas não foram utilizadas para a geração de resultados, análise de dados ou formulação de conclusões. Todo o conteúdo foi revisado criticamente pelos autores, que assumem integral responsabilidade pela interpretação dos dados encontrados, pelo rigor científico e integridade acadêmica do trabalho

5 REFERÊNCIAS

- WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.
- PAGE, Matthew J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, London, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.
- SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134.
- HAMILTON, Jessica L. *et al.* Positive and negative social media experiences and proximal risk for suicidal ideation in adolescents. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 65, n. 12, p. 1580–1589, 2024. DOI: 10.1111/jcpp.13996.
- 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**, v. 25, e43213, 2023. DOI: 10.2196/43213.
- NI, Luke; WHITEHOUSE, Parker. Associating depressive symptoms with social media usage through sleep deprivation in adolescents. **Journal of Student Research**, v. 11, n. 1, 2022. DOI: 10.47611/jsrhs.v11i1.2360.
- BARTHORPE, Amber *et al.* Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. **Journal of Affective Disorders**, v. 274, p. 864–870, 2020. DOI: 10.1016/j.jad.2020.05.106.
- KELLY, Yvonne; ZILANAWALA, Afshin; BOOKER, Cara; SACKER, Amanda. Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. **EClinicalMedicine**, v. 6, p. 59–68, 2018. DOI: 10.1016/j.eclim.2018.12.005.
- WOODS, Heather Cleland; SCOTT, Holly. #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. **Journal of Adolescence**, v. 51, p. 41–49, 2016. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
- SAMPASA-KANYINGA, Hugues; HAMILTON, Hayley A. Social networking sites and mental health problems in adolescents: the mediating role of cyberbullying victimization. **European Psychiatry**, v. 30, n. 8, p. 1021–1027, 2015. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2015.09.011.
- ZETTERQVIST, Martina *et al.* Long-term consequences of time spent on social media in adolescence on mental health in young adulthood: a cohort study from Sweden. **Journal of Adolescent Health**, 2026. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2026.04.019.