

Artigo de revisão

## A influência das redes sociais on-line no surgimento de sintomas depressivos entre os jovens

*The influence of on-line social networks in the emergence of depressive symptoms among young people*

A. A. S. Sena<sup>1</sup> T. P. R. Bachur<sup>5</sup>

[landrei.sena@hotmail.com](mailto:landrei.sena@hotmail.com), [bachurtati@gmail.com](mailto:bachurtati@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil

Received: 04 February 2021 / Accepted: 15 April 2021

**Resumo:** As redes sociais *on-line* são, hodiernamente, grandes ferramentas de comunicação e entretenimento, responsáveis por otimizar diversas tarefas. Apesar de seus benefícios, esses ambientes virtuais são constantemente correlacionados com a piora da saúde mental. O objetivo desta pesquisa bibliográfica foi investigar a influência das redes sociais *on-line* com o aparecimento de comportamentos depressivos entre os jovens. Foi realizada uma busca por artigos científicos nas bases de dados Embase, PubMed, PyscInfo e Web of Science, por intermédio da combinação dos descritores “*on-line social networks*”, “*depression*” e “*adolescent*”. Após a análise dos artigos encontrados, e considerando critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 11 estudos para compor esta revisão. Grande parte dos estudos mencionaram o excesso de tempo voltado às redes sociais pelos jovens, relacionando sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Outrossim, foi encontrado uma grande atividade de comparação social nessas mídias digitais, responsável por propiciar a diminuição de autoestima e o aumento de comportamentos narcisistas. Posto isso, conclui-se que o intenso apego às redes sociais *on-line* pode acometer o aparecimento de condutas depressivas no público jovem.

**Palavras-chave:** Redes Sociais *On-line*, Depressão, Adolescente, Condições de Saúde.

**Abstract:** On-line social networks are, today, great communication and entertainment tools, responsible for optimizing various tasks. Despite their benefits, these virtual environments are constantly correlated with worsening mental health. The purpose of this literature review is to investigate the influence of on-line social networks with the appearance of depressive behaviors among young people. A search for scientific articles was carried out in the databases Embase, PubMed, PyscInfo and Web of Science, by combining the descriptors "on-line social networks", "depression" and "adolescent". After analyzing the articles found, and considering inclusion and exclusion criteria, 11 studies were selected to compose this review. Most of the studies mentioned the excessive time spent on social media by young people, relating symptoms of depression, anxiety and stress. Furthermore, a great social comparison activity was found in these digital media, responsible for providing a decrease in self-esteem and an increase in narcissistic behaviors. That said, it is concluded that the intense attachment to on-line social networks can affect the appearance of depressive behavior in young people.

**Key words:** On-line Social Networking, Depression, Health conditions.

### INTRODUÇÃO

As redes sociais *on-line*, a exemplo do Facebook, Twitter e Instagram, são comunidades virtuais que possibilitam a interação com diversas pessoas, de qualquer local do mundo. Na última década, o uso de redes sociais *on-line* cresceu de forma extraordinária, possibilitando a evolução e a otimização dos meios de comunicação na esfera global (TANG et al, 2017). No primeiro trimestre de 2020, os aplicativos do Facebook somaram mais de 3 bilhões de usuários ativos (FACEBOOK, 2020).

Hodiernamente, diversos sites e aplicativos são responsáveis por essa alta demanda virtual, o que favorece, recorrentemente, melhorias nas plataformas, a fim de elevar o vício e a relação dos indivíduos (BAKER; ALGORTA, 2016).

Estudos mostram que usuários que passam muitas horas utilizando ferramentas tecnológicas são duas vezes mais sujeitos a ficarem deprimidos do que usuários de carga horária inferior. As redes sociais *on-line* diminuem interações presenciais entre as pessoas. Assim, o uso desses meios interativos não é a causa integral e exclusiva dos sintomas depressivos, mas o aumento do tempo gasto nesses ambientes pode ser a causa do súbito aumento da depressão desde 2011 (TWENGE, 2020).

Entre 2011 e 2018, as taxas de adolescentes que apresentaram quadro depressivos nos EUA aumentou pelo menos 60%, com uma maior ascensão entre as meninas (KEYES et al, 2019). Os casos de depressão se manifestaram principalmente em americanos nascidos entre 1990 e 2000 (TWENGE, 2019).

De forma contrária, um estudo propôs que o uso do



Facebook é capaz de reduzir a depressão. Tal pesquisa sugere que a autorrevelação no Facebook pode ser útil para proteger as pessoas de eventos estressantes do cotidiano (ZHANG, 2017).

Outro fator de estudo muito questionado é o “apego ansioso” dos usuários nos meios de comunicação *on-line* (FORCHUK et al, 2020). Dado que redes sociais permitem, convenientemente, o acesso a um amplo conjunto de conexões potenciais, esses sites podem apelar para os fortes desejos de proximidade associados ao aumento da ansiedade, inveja e depressão (OZIMEK; BIERHOFF, 2019).

Diante dessa conjuntura, um questionamento surgiu: mediante ao uso recorrente e necessário das tecnologias atualmente, qual é a influência das redes sociais *on-line* no aparecimento de comportamentos depressivos entre os jovens?

Posto isso, o presente estudo tem como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica na literatura nacional e internacional, perante a relação entre o uso das redes sociais *on-line* e os sintomas depressivos no público juvenil.

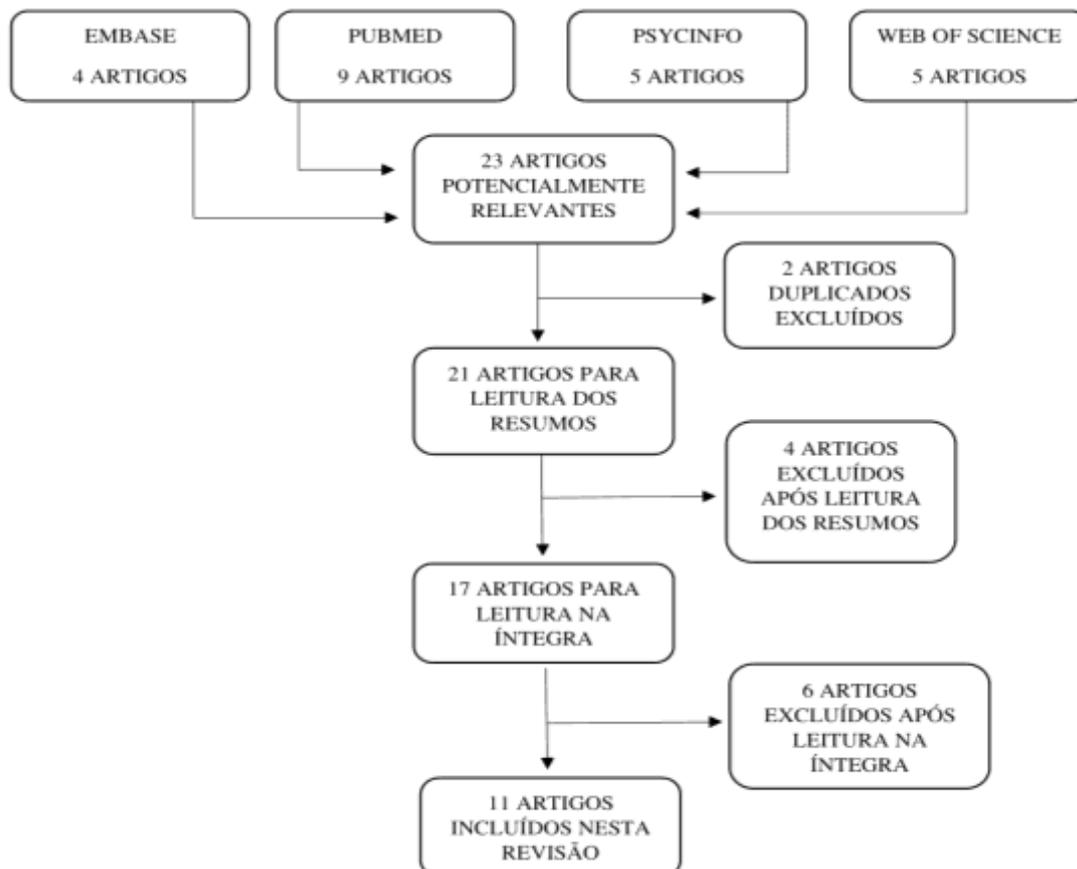
## MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica, fundamentada por meio da busca de artigos indexados em bases de dados científicas, sendo utilizadas as bases Embase, PubMed, Psycinfo e Web of Science. Foi conduzida uma busca avançada utilizando os descritores MeSH em língua inglesa: “*on-line social networks*”, “*depression*” e “*adolescent*”.

Os artigos foram selecionados partindo do princípio que continham no título e/ou no resumo pelo menos dois dos três descritores mencionados, escritos em português ou inglês. Foram excluídos os artigos escritos em outras línguas, publicações em duplicata, artigos de revisão, resenhas, artigos de opinião, relato de experiência, editoriais e cartas ao leitor. Vale ressaltar que nenhum artigo em língua portuguesa relevante para o estudo foi encontrado, excluindo do levantamento, assim, algumas bases de dados que serviram para essa consulta prévia da literatura nacional.

As etapas do processo de seleção que resultou na obtenção dos 11 artigos incluídos nesta revisão encontram-se representadas na Figura 1.

**Figura 1. Diagrama de fluxo do processo de seleção de artigos para a composição da revisão**



Fonte: Próprio autor.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos que embasam o presente estudo realizaram pesquisas com amostras que variam de 80 a 6202 indivíduos, submetidos a questionários *on-line* (06 estudos),

questionários presenciais (04 estudos) ou análise de perfis *on-line* (02 estudos). A média de idade dos indivíduos entrevistados, em 10 artigos que informaram a faixa etária, variou de 17.73 a 26.64 anos. Foi examinado em cada estudo as causas multifatoriais que poderiam incentivar

comportamentos depressivos, em especial no público jovem (15-29 anos). Os estudos apresentaram resultados acerca de vício tecnológico, depressão, ansiedade, estresse e

comparação social. A Tabela 1 resume as principais características dos 11 artigos selecionados.

**Tabela 1.** Resumo geral, em ordem cronológica, dos estudos analisados na revisão sobre a influência das redes sociais *on-line* no aparecimento de sintomas depressivos entre os jovens.

Referência	Amostra	MED	Média de idade
TANG et al. (2017)	n = 3267	Questionário <i>on-line</i>	20.87
LAPIERRE et al. (2019)	n = 346	Questionário presencial	19.11
ALFASI. (2019)	n = 80	Questionário <i>on-line</i>	26.30
OZIMEK; BIERHOFF. (2019)	n = 1029	Questionário presencial	22.33
GUNTUKU et al. (2019)	n = 6202	Análise de perfis <i>on-line</i>	21±3
NEGRIF. (2019)	n = 454	Questionário <i>on-line</i> e análise de perfis <i>on-line</i>	17.73
VERSEILLIÉ et al. (2020)	n = 1068	Questionário <i>on-line</i>	26.64
PUUKKO et al. (2020)	n = 2891	Questionário presencial	NI
FORCHUK et al. (2020)	n = 458	Questionário <i>on-line</i>	18.54
FAELENS et al. (2020)	n = 459	Questionário <i>on-line</i>	26.20
SABIK et al. (2020)	n = 164	Questionário presencial	20.50

**Legenda:** MED – Método de extração de dados; NI - não informada.

**Fonte:** próprio autor.

### O vício em redes sociais *on-line*

O estudo de Tang et al. (2018), o qual alocou 1107 universitários de Singapura, 1035 da China e 1125 do EUA, demonstrou a grande dependência das interações virtuais entre os jovens. Do total de recrutados, 43,7% relataram pelo menos um vício relacionado à Internet. Em particular, cerca de 33,1% de todos os estudantes universitários relataram

vício em redes sociais *on-line*, dessa parcela, os resultados do público feminino se sobressaíram, mediante ao maior uso para conversas *on-line*. O vício em Internet entre a população mais jovem ilustra uma ampla gama de problemas pessoais, interpessoais, familiares e sociais, enfatizando motivos de comportamentos depressivos (Tabela 2).

**Tabela 2.** Principais sinais e sintomas em usuários de redes sociais *on-line* citados pelos autores em 11 artigos analisados na revisão sobre a influência das redes sociais *on-line* no aparecimento de sintomas depressivos entre os jovens.

Referência	Amostra	Sinais e sintomas citados pelo autor
TANG et al. (2017)	n = 3267	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , vício em jogos eletrônicos, problemas em relações interpessoais, sintomas depressivos.
LAPIERRE et al. (2019)	n = 346	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, baixa autoestima, ansiedade, estresse, problemas em relações interpessoais físicas.
ALFASI. (2019)	n = 80	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima, comparação social.
OZIMEK; BIERHOFF. (2019)	n = 1029	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima, comparação social.
GUNTUKU et al. (2019)	n = 6202	Vícios em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, solidão, ansiedade, raiva, comparação social.
NEGRIF. (2019)	n = 454	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, problemas em relações interpessoais físicas.
VERSEILLIÉ et al. (2020)	n = 1068	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, ansiedade, comparação social.
PUUKKO et al. (2020)	n = 2891	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , ansiedade.
FORCHUK et al. (2020)	n = 458	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , ansiedade, comparação social, consumismo.
FAELENS et al. (2020)	n = 459	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, ansiedade, comparação, ruminação, estresse.
SABIK et al. (2020)	n = 164	Vício em redes sociais <i>on-line</i> , sintomas depressivos, ansiedade, estresse, baixa autoestima, comparação social, narcisismo.

Fonte: próprio autor.

Posto isso, um estudo feito por Guntuku et al. (2019), identificou 6202 usuários da rede social Twitter que publicaram mensagens de cunho depressivo. Cada usuário postou mensagens que ressaltassem a solidão pelo menos cinco vezes. Foi observado também que esses indivíduos usavam linguagem associada aos sentimentos de raiva e ansiedade. O estudo realça o aumento de pessoas usando plataformas de mídia social para informar outros sobre seus estados mentais, solicitando suporte, mantendo registradas suas atividades diárias, suas preferências e seus interesses.

De maneira objetiva, a pesquisa realizada por Verseillie et al. (2020), englobando 1068 usuários de Facebook ou Twitter, mostrou que 53,37% dos indivíduos selecionados acessaram suas redes sociais pelo menos 6 vezes ao dia e 48,78% do total permanece ao menos 10 minutos em cada acesso. Ademais, 47,37% dos usuários afirmaram passar 2 horas ou mais no Facebook e/ou Twitter por dia. Tais levantamentos demonstram uma perspectiva mais recente perante a alta carga horária dos jovens em redes sociais *on-line*, seja pela troca de mensagens instantâneas, seja pela curiosidade das publicações de seus amigos virtuais.

Por outro lado, um estudo com 2891 adolescentes, realizado na Finlândia por Puukko et al. (2020), durante seis anos (2014-2019), teve resultados que contradizem a narrativa de que o uso da mídia social leva ao aumento dos sintomas depressivos entre os jovens. Os coeficientes forneceram uma pequena relevância no caso em que o uso de redes sociais *on-line* por adolescentes aumentou quando eles estavam acometidos por sintomas depressivos. Todavia, esse efeito foi estatisticamente sem significância e algo inconsistente ao longo do tempo da pesquisa.

Lapierre et al. (2019), em seu estudo com 346 participantes, analisou em duas ondas trimestrais o uso do *smartphone*, a dependência que essa ferramenta traz aos indivíduos e os sintomas depressivos relacionados às redes sociais. Jovens de 17 a 20 anos participaram de dois momentos observacionais: o primeiro de uso intenso do *smartphone* como ferramenta de acesso às plataformas sociais e o segundo com a ausência de acesso à Internet. Em ambos os casos foi constatado sintomas depressivos entre os adolescentes, entretanto por diferentes causas. O primeiro período causou sintomas devido à alta carga de estresse pelas atividades intensas e o segundo período despertou os sintomas pela dependência do usuário ao relacionamento virtual. Assim, as descobertas de tal estudo sugerem que interações *on-line* não são substitutas favoráveis às interações *off-line*, uma vez que não fornecem apoio social afetivo adequado.

Sob outra perspectiva, Negriff et al. (2019) estudou as diferenças comportamentais de pessoas depressivas no ambiente das redes sociais. Em um primeiro momento, 319 adolescentes relataram seus sintomas depressivos e posteriormente os perfis do Facebook de outros 133 indivíduos serviram de coleta de dados para análise comparativa. Os coeficientes indicaram que níveis mais elevados de sintomas depressivos no primeiro público (n = 319) prevê menos amigos no Facebook e menos laços de comunicação.

## Efeitos comparativos em rede sociais *on-line*

Um estudo conduzido por Ozimek; Bierhoff. (2019), com um total de 1029 participantes, avaliou em três grupos a comparação entre perfis nas redes sociais *on-line*, a autoestima dos usuários e as tendências depressivas envolvidas nesse âmbito. O estudo salienta que os efeitos depressivos podem ser determinados pela evocação da “comparação ascendente” entre os usuários, ou seja, constantemente os indivíduos equiparam sua rotina ou estilo de vida com publicações de outros usuários na plataforma. Foi encontrado influências negativas nas comparações sociais nesse meio virtual, apontando diminuição da autoestima dos usuários e aumento de tendências depressivas.

Curiosamente, no estudo de Forchuk et al. (2020) não houve correlações relevantes do Facebook, rede social alvo da pesquisa, sobre a depressão. O alto envolvimento no Facebook pelos 458 estudantes participantes não foi suficiente para afirmar laços entre a rede social *on-line* e a sintomatologia depressiva. Contudo, houve a constatação, conforme menciona o estudo, do “apego ansioso” nas interações da plataforma. As redes sociais *on-line* permitem, convenientemente, acesso a um amplo conjunto de conexões potenciais, constatando que esses sites podem apelar para fortes desejos de consumo associados à ansiedade, seja por anúncios distribuídos na tela, seja por recomendações de outros usuários.

Em consonância com o estudo supracitado, Faelens et al. (2020) pesquisou a relação do Facebook ao comportamento de comparação social. Embora 8,7% dos participantes mencionarem atividade comparativa na rede social, foi vinculado que o uso do Facebook reduz a autoestima mediante correlações entre perfis. Por sua vez, a autoestima está diretamente ligada aos indicadores de psicopatologia, e foi concluído, portanto, que a comparação social no Facebook colabora com os déficits de saúde mental entre os jovens, bem como sintomas relacionados à ruminação, ansiedade, depressão e estresse.

Ademais, Alfasi (2019) analisou os estados de autoestima e depressão em jovens e jovens-adultos. Os resultados do estudo ilustraram que a comparação social no Facebook leva a um declínio da autoestima e um aumento dos sintomas depressivos. Os participantes que navegaram no seu *feed* de notícias do Facebook relataram níveis mais baixos de autoestima e níveis mais altos de sintomas depressivos do que os participantes que foram expostos a uma página de conteúdo não social do Facebook. Esta descoberta indicou que o estado de autoestima é afetado negativamente pela exposição de novos conteúdos nas postagens da rede social. Os usuários do Facebook gastam uma grande carga horária verificando as postagens recentes de seus amigos, por exemplo, atualizações de *status*, fotos e atividades. Outro viés importante discutido no estudo foi a tendência dos indivíduos a apresentar uma imagem pessoal idealizada, compartilhando apenas os aspectos positivos de seu cotidiano, o que corrobora a presença de comparações sociais nesses ambientes *on-line*.

Nessa perspectiva, Sabik et al. (2020) buscou associações, mediante a participação de 164 mulheres

universitárias dos EUA, entre as razões para o uso das mídias sociais e a autoestima pela avaliação de seus seguidores. Quatro aspectos do bem-estar psicológico (estresse, sintomas depressivos, resiliência e gentileza) também foram analisados. Foi observado que os compartilhamentos pessoais (pensamentos, fotos, status) são indicadores significativos na justificativa para o uso das redes sociais *on-line* entre as participantes, trazendo a ascensão de bem-estar mental. Entretanto, mulheres cujo a autoestima é vulnerável ao feedback de seus seguidores enfrentam desafios para controlar o estresse, propiciando o aparecimento de sintomas depressivos. Por conseguinte, o estudo enfatizou que mulheres com o caráter narcisista são dependentes de avaliações positivas no ambiente *on-line* para perdurar sua plenitude psicológica.

## CONCLUSÃO

A influência das redes sociais *on-line* em indivíduos jovens foi demonstrada a partir dos resultados dos estudos incluídos nesta pesquisa bibliográfica. Evidenciou-se que a maioria dos trabalhos relacionou as redes sociais *on-line* com sintomas depressivos entre o público jovem de maneira negativa, agregando causas multifatoriais a tal malefício. O excesso de tempo dos indivíduos nesses ambientes virtuais gera muitas vezes um comportamento de vício, despertando, assim, elevados índices de estresse, ansiedade e solidão. Adjacente a isso, as redes sociais *on-line* se tornaram âmbitos suscetíveis a comparações entre usuários, fato esse que ascende comportamentos narcisistas, o que propicia sintomas depressivos nos usuários.

## REFERÊNCIAS

ALFASI, Yitshak. The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. **Personality and Individual Differences**, v. 147, p. 111-117, 2019.

BAILEY, Eleanor et al. An enhanced social networking intervention for young people with active suicidal ideation: safety, feasibility and acceptability outcomes. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 7, p. 2435, 2020.

BAKER, David A.; ALGORTA, Guillermo Perez. The relationship between on-line social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 19, n. 11, p. 638-648, 2016.

FACEBOOK. **Facebook Investor Relations**. Califórnia; 2020. Facebook reports first quarter 2020 Results. Disponível em: <https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2020/Facebook-Reports-First-Quarter-2020-Results/default.aspx>. Acesso em: 10 de Janeiro de 2021.

FAELEN, Lien et al. A network analysis of Facebook use and well-being in relation to key psychological variables:

Replication and extension. **Psychology of Popular Media**, 2020.

FORCHUK, Callista A.; PLOUFFE, Rachel A.; SAKLOFSKE, Donald H. Do you “like” me? The roles of Facebook reassurance seeking and attachment style on depression. **Psychology of Popular Media**, 2020.

GUNTUKU, Sharath Chandra et al. Studying expressions of loneliness in individuals using twitter: an observational study. **BMJ open**, v. 9, n. 11, p. e030355, 2019.

IVIE, Elizabeth J. et al. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. **Journal of affective disorders**, 2020.

KEYES, Katherine M. et al. Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: trends from 1991 to 2018. **Social psychiatry and psychiatric epidemiology**, v. 54, n. 8, p. 987-996, 2019.

LAPIERRE, Matthew A.; ZHAO, Pengfei; CUSTER, Benjamin E. Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological well-being among late adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v. 65, n. 5, p. 607-612, 2019.

LOPEZ-CASTROMAN, Jorge et al. Mining social networks to improve suicide prevention: A scoping review. **Journal of neuroscience research**, v. 98, n. 4, p. 616-625, 2020.

MEMON, Aksha M. et al. The role of on-line social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. **Indian journal of psychiatry**, v. 60, n. 4, p. 384, 2018.

MOJTABAI, Ramin; OLFSON, Mark; HAN, Beth. National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. **Pediatrics**, v. 138, n. 6, 2016.

NEGRIF, Sonya. Depressive symptoms predict characteristics of on-line social networks. **Journal of Adolescent Health**, v. 65, n. 1, p. 101-106, 2019.

OZIMEK, Phillip; BIERHOFF, Hans-Werner. All my on-line-friends are better than me—three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies. **Behaviour & Information Technology**, v. 39, n. 10, p. 1110-1123, 2020.

PANTIC, Igor et al. Association between on-line social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. **Psychiatra Danubina**, v. 24, n. 1., p. 90-93, 2012.

PUUKKO, Kati et al. Social media use and depressive symptoms—A longitudinal study from early to late adolescence. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 16, p. 5921, 2020.

SABIK, Natalie J.; FALAT, Justyna; MAGAGNOS, Jessica. When self-worth depends on social media feedback: Associations with psychological well-being. **Sex Roles**, p. 1-11, 2019.

STOCKDALE, Laura A.; COYNE, Sarah M. Bored and on-line: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. **Journal of Adolescence**, v. 79, p. 173-183, 2020.

TANG, Catherine So-Kum; KOH, Yee Woen; GAN, YiQun. Addiction to internet use, on-line gaming, and on-line social networking among young adults in China, Singapore, and the United States. **Asia Pacific Journal of Public Health**, v. 29, n. 8, p. 673-682, 2017.

TWENGE, Jean M. et al. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. **Journal of abnormal psychology**, v. 128, n. 3, p. 185, 2019.

TWENGE, Jean M. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. **Current opinion in psychology**, v. 32, p. 89-94, 2020.

VERSEILLIÉ, Élodie; LACONI, Stéphanie; CHABROL, Henri. Pathological traits associated to Facebook and Twitter among French users. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 7, p. 2242, 2020.

ZHANG, Renwen. The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. **Computers in Human Behavior**, v. 75, p. 527-537, 2017.