

Redes Sociais e ansiedade nos adolescentes

Laura Isabel Gonçalves de Carvalho Pereira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Medicina
(mestrado integrado)

Orientadora: Dra. Ana Sofia Rodrigues Ferreira
Co-orientadora: Prof. Doutora Paula Susana Loureiro Saraiva de Carvalho

março de 2024


Folha em branco

Declaração de Integridade

Eu, Laura Isabel Gonçalves de Carvalho Pereira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição 42341 do Curso de Medicina da Faculdade Ciências de Saúde da Covilhã, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 18/03/2024

A handwritten signature in black ink that reads "Laura Isabel G. C. Pereira". The signature is written in a cursive, flowing style.

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Folha em branco

Dedicatória

À minha tia Maria Leonor, que sempre caminhou ao meu lado e foi uma amiga incondicional, por ser a principal apoiante desta minha jornada, e que adoraria estar ao meu lado a celebrar mais um passo.

Folha em branco

Agradecimentos

Um agradecimento à minha família que é a base de tudo: à minha tia Maria Leonor que era como uma melhor amiga, à minha avó Laurinda que sempre acreditou em mim e que teria agora mais uma bonita história para contar, ao meu avô José que teria adorado todos os passos do percurso, principalmente este; à minha mãe, ao meu pai e à minha irmã por serem os meus pilares e os meus amigos para a vida. Aos meus amigos, por serem incondicionais, sempre.

Folha em branco

Resumo

Introdução: A adolescência é uma fase da vida humana compreendida entre os 10 e os 19 anos, em que os indivíduos passam por um conjunto de mudanças físicas e psicológicas. O contexto social e ambiental em que a pessoa cresce pode ter influência na construção da personalidade e nas atitudes que apresenta nas diversas situações da vida. Perante um mundo globalizado, em que a exposição a diferentes redes sociais é cada vez maior, e começa numa fase precoce da vida, com a preocupação também crescente em relação à saúde mental, é de extrema importância entender se existe uma relação entre estes elementos em questão. Sendo a adolescência um período de idades mais suscetível a alterações emocionais, e com o envolvimento e o tempo passado cada vez mais pelos adolescentes nas redes sociais, é cada vez mais importante entender o seu impacto na saúde mental destes, nomeadamente a ansiedade.

Objetivo: Através de uma revisão narrativa da literatura pretende-se verificar se existe uma relação entre a exposição às redes sociais e a ansiedade na adolescência.

Métodos: Recorrendo aos motores de busca *b-on* e *Pubmed* e através de uma equação de pesquisa baseada nas palavras-chave “*adolescents*”, “*social media*”, “*anxiety*”, foram selecionados 23 trabalhos após uma aplicação de critérios de inclusão e de exclusão específicos.

Resultados: Foram estudados alguns dos temas mais prevalentes, e divididos nas categorias “Utilização de Redes Sociais e Era Digital”, “*Smartphones* e Ansiedade”, “Ansiedade sobre a Aparência e Ansiedade Social”, “Uso Problemático e Adição às Redes Sociais”, “Aspectos Positivos das Redes Sociais” e “Experiências Negativas nas Redes Sociais”.

Conclusão: A maioria dos estudos concluiu que o uso de redes sociais se associou a ansiedade nos adolescentes. Assim, é relevante a realização de mais estudos para estabelecer uma melhor associação de causalidade entre estes dois fatores, e em que sentido se pode atuar para prevenir o agravamento da saúde mental nos adolescentes.

Palavras-chave

Adolescentes, Redes Sociais, Ansiedade, Saúde Mental.

Folha em branco

Abstract

Introduction: Adolescence includes the ages between 10 and 19 years old, in which the individuals go through a set of physical and psychological changes. The social and environmental context that surrounds someone while growing up can influence the construction of their personality and the way they face different situations of life. Faced with a globalized world, in which exposure to different social media is increasing, and begins at an early stage of life, with growing concerns regarding mental health, it is extremely important to understand whether there is a relationship between these elements in question. As adolescence is a period of life that is more susceptible to emotional changes, and with the increasing involvement and time spent by teenagers on social media, it is increasingly important to understand its impact on their mental health, particularly anxiety.

Objective: Through a narrative review of the literature, there is an aim to verify whether there is a relationship between exposure to social networks and anxiety in adolescence.

Methods: By using the search engines *b-on* and *PubMed* and the keywords “*adolescents*”, “*social media*”, “*anxiety*”, 23 articles were selected after applying specific inclusion and exclusion criteria.

Results: Some of the most prevalent themes were studied, and divided into the categories “Use of Social Media and the Digital Age”, “*Smartphones* and Anxiety”, “Anxiety about Appearance and Social Anxiety”, “Problematic Use and Addiction to Social Media”, “Positive Aspects of Social Media” and “Negative Experiences on Social Media”.

Conclusion: Most of the studies concluded that the use of social media was associated with anxiety in adolescents. Therefore, it is important to carry out more future studies to establish a better causal association between these two factors, and what is the way for us to prevent the worsening of mental health in adolescents.

Keywords

Adolescents, Social Media, Anxiety, Mental Health.

Folha em branco

Índice

Dedicatória.....	v
Agradecimentos.....	vii
Resumo.....	ix
Palavras-chave.....	ix
Abstract.....	xi
Keywords.....	xi
Índice.....	xiii
Lista de tabelas.....	xv
1. Introdução.....	1
2. Contributo Pessoal.....	5
2.1. Objetivos de Pesquisa.....	5
2.2. Metodologia.....	5
3. Utilização de Redes Sociais e Era Digital.....	7
4. <i>Smartphones</i> e Ansiedade.....	11
5. Ansiedade sobre a Aparência e Ansiedade Social.....	13
6. Uso Problemático e Adição às Redes Sociais.....	15
7. Aspetos Positivos das Redes Sociais.....	19
8. Experiências Negativas nas Redes Sociais.....	21
9. Conclusões.....	33
10. Perspetivas futuras.....	35
11. Bibliografia.....	37

Folha em branco

Lista de tabelas

Tabela 1. Resumos dos artigos.....	23
------------------------------------	----

Folha em branco

1. Introdução

A adolescência compreende as idades entre os 10 e os 19 anos e é um período essencial para o desenvolvimento psicológico e físico, em que os adolescentes vivenciam mudanças físicas, emocionais e sociais, que os levam a estar mais vulneráveis a experimentar problemas de saúde mental (1). A saúde mental dos jovens que moram em países desenvolvidos nunca se revelou tão instável como atualmente (2). Estima-se que, mundialmente, 1 em cada 7 jovens com idades entre os 10 e os 19 anos apresentem algum tipo de perturbação de saúde mental, na sua maioria subdiagnosticadas e conseqüentemente não tratadas (1).

A ansiedade pode ser caracterizada por um estado de antecipação apreensiva de possíveis ameaças futuras, acompanhado por preocupação, angústia, insónia, medo irracional de determinadas situações ou sintomas somáticos (3). Estes sentimentos ocorrem quando a ameaça é incerta ou distante no tempo ou espaço. A ansiedade pode ser considerada normal se ocorrer só ocasionalmente (3). No entanto, quando a ansiedade é muito frequente ao ponto de interferir com as atividades diárias, já se considera que possa haver uma perturbação de ansiedade, e esta deve ser estudada tendo por base alguns fatores como a duração e a intensidade dos sintomas, e o contexto em que surgem (3). Há muitos tipos de perturbações de ansiedade, nas quais se incluem a perturbação de ansiedade social, a perturbação de ansiedade generalizada, a perturbação de pânico e perturbações relacionadas a fobias (3).

Há muitos fatores diferentes que podem levar a ansiedade na adolescência, entre eles estão a exploração da identidade, a pressão para agir como os seus pares e a exposição às adversidades (1). Alguns fatores de risco que contribuem para uma pior saúde mental dos adolescentes são a falta de acesso a serviços essenciais, como serviços de saúde, a ausência de apoio/figura de suporte, baixo nível socioeconómico, sofrer de algum tipo de violência como *bullying* e estilos de parentalidade exigentes (1). A prevalência de diagnósticos de ansiedade aumenta com a idade, com destaque no grupo dos 11 aos 20 anos, principalmente depois de 2012, e maior também no grupo das raparigas em relação ao dos rapazes, sendo que em 2017 a prevalência da ansiedade nas raparigas dessa faixa etária era de 27,5%, e nos rapazes apenas 16% (4).

O uso de redes sociais como o *Snapchat*, *Facebook* e *Instagram* pode estar a contribuir para o aumento de sintomas reportados de depressão e ansiedade (5). De facto, a conexão constante dos adolescentes às tecnologias tem aumentado a preocupação sobre

como é que as estas podem estar a ter influência na vida deles, incluindo se interferem com a vida deles fora dos ecrãs, nos seus níveis de atividade física e nos problemas de saúde mental (6). Os debates sobre os possíveis efeitos negativos que podem ter origem no uso de redes sociais e dos *smartphones* têm aumentado, assim como também aumentaram as preocupações com a saúde mental dos adolescentes (6).

Entre 2003 e 2017 o tempo que os adolescentes ou adultos jovens passavam em interações que não fossem digitais diminuiu em cerca de 140 horas por ano (7). Isto representa menos interações sociais pessoa-a-pessoa e uma ocupação do tempo livre com mais atividades realizadas *online* (7).

Adolescentes que excedem os limites diários de tempo de ecrã para entretenimento têm níveis mais baixos de satisfação com a vida em geral e também de otimismo, e referem mais sintomas depressivos e de ansiedade, em comparação com os que despendem menos de 2 horas por dia neste tipo de atividade (8). Peritos em saúde mental e em redes sociais referem mesmo a importância de reduzir o tempo passado nas redes sociais para 2 ou menos horas por dia (9).

Em 2018, as redes sociais mais frequentemente utilizadas pelos adolescentes americanos eram o *YouTube* (85%), *Instagram* (72%), *Snapchat* (69%), *Facebook* (51%) e o *Twitter* (32%), com cerca de 45% deles a referirem estar *online* quase sempre (9).

A maioria dos adolescentes estão, de facto, *online*, e fazem-no sobretudo para se poder conectar com os amigos e a família (6). Estar mais tempo *online* tem sido associado a dificuldades em conseguir ter tempo, quer para atividades do dia-a-dia, quer para interações sociais presenciais. A sobre-estimulação e a distração são problemas muito comuns referidos, que se traduzem numa redução do bem-estar (7). Perante a dificuldade de encontrar um equilíbrio entre as atividades realizadas *offline* e *online*, e a ausência de limites definidos para a realização de atividades digitais, podem estabelecer-se estilos de vida mais sedentários, que aliados à menor quantidade de exercício físico, pior alimentação e um acesso muito facilitado a aparelhos eletrónicos, contribuem para problemas de saúde física, e sobretudo de saúde mental (7).

Efetivamente, o consumo excessivo de *internet* leva a um maior cansaço da visão e movimentos músculo-esqueléticos repetitivos, entre outros, que originam vários problemas de saúde como hipertensão, obesidade, hipercolesterolemia, dores músculo-esqueléticas, entre outras (10).

No Reino Unido foi realizado um estudo com cerca de 1500 adolescentes e jovens adultos, dos quais 91% usavam redes sociais (9). Aproximadamente 70% referiram *cyberbullying*. Os participantes referiram um aumento de sintomas de ansiedade e de depressão depois de utilizarem 4 das 5 redes sociais mais usadas, organizadas da pior para a melhor: *Instagram*, *Snapchat*, *Facebook*, *Twitter* e *YouTube* (9). O *YouTube* foi unicamente a que teve resultados positivos relativamente à saúde mental e ao bem-estar dos adolescentes, enquanto o *Instagram* e o *Snapchat* foram os piores (9).

Aproximadamente 70% das doenças mentais começa em idades mais jovens (11). As doenças mentais contribuem para aproximadamente 21,8% da carga geral das doenças na faixa etária dos 0-14 anos em países desenvolvidos (11).

De referir que alterações na prevalência de diagnósticos de ansiedade são parcialmente explicadas pela mudança nos contextos sociais e ambientais de cada indivíduo, que podem ter a sua suscetibilidade e disposição modificadas no sentido de procurar algum tipo de atendimento médico para problemas de saúde mental (4). A diminuição do estigma associado à doença mental, pode levar a um aumento no acesso aos cuidados de saúde (4). Ainda há outros fatores que predizem pior saúde mental nos adolescentes como incertezas económicas e políticas, os estilos de parentalidade mais rigorosos, brincar menos durante a infância e a diminuição de atividades realizadas no exterior (4).

Importa referir que o simples ato de usar redes sociais pode não ser prejudicial, a menos que estas sejam utilizadas como um meio para causar malefício (9). Especificamente entre os adolescentes, podem ser usadas com frequência de forma negativa para praticar assédio sexual, comunicar uso e abuso de certas substâncias e ainda para praticar algum nível de *bullying* (9).

No entanto, a comunicação através de meios digitais também pode ter impactos positivos, dos quais se destacam a diminuição da angústia devido à possibilidade de comunicação imediata, um aumento do valor que o indivíduo sente que tem na relação com os outros e ainda algum aumento de autoestima (11).

Por exemplo a análise de três estudos efetuados nos Estados Unidos da América e no Reino Unido concluiu que adolescentes que não tinham nenhum tipo de atividade de *media* digital tinham pior saúde mental em relação àqueles que utilizavam pouco tempo as mesmas (11).

Um exemplo da importância dessa atividade digital é o acontecimento da pandemia por COVID-19, na qual quer o uso de ecrãs, quer o uso de redes sociais, aumentou. O

uso de redes sociais durante esse período em quarentena mostrou ter sido útil no sentido em que permitiu manter as relações sociais dos jovens e não descontinuar as suas atividades escolares (12).

Assim, é importante interpretar os estudos recentes que foram realizados sobre estas relações.

2. Contributo Pessoal

2.1. Objetivos de Pesquisa

Os adolescentes cada vez mais usam as redes sociais no seu dia-a-dia, sendo que na última década começou a surgir cada vez mais interesse em estudar o seu impacto na ansiedade dos mesmos.

Assim, o objetivo desta revisão de literatura é investigar e entender se o uso de redes sociais está associado ao desenvolvimento de ansiedade nos adolescentes.

2.2. Metodologia

Em relação à metodologia, esta teve por base uma revisão detalhada da bibliografia, que foi realizada após efetuar a recolha e análise de vários artigos de literatura de acordo com a finalidade da pesquisa.

Para efetuar a pesquisa foram utilizados os motores de busca *b-on* e *PubMed* com as palavras-chave “*adolescents*”; “*social media*” e “*anxiety*” (“Social Networking” OR “Social Network*” OR “Online Social Networking” OR “social media” OR “Social Medium”) AND (Anxiety OR Angst OR Anxiousness OR “Anxiety Disorder*” OR “Neurotic Anxiety State*” OR “Anxiety Neuroses”) AND (Adolescent* OR Teenager* OR Youth*).

Foram selecionados diversos estudos de revisão, simples ou sistemática, ensaios clínicos e meta-análises. Foram selecionados limites temporais entre janeiro de 2016 e o mês de novembro de 2023, tendo em conta que as redes sociais tiveram um crescimento e utilização cada vez maior nos últimos anos. Só foram selecionados artigos que foram publicados em inglês, português ou espanhol, e que a amostra fosse constituída por seres humanos. Os artigos que não incluíssem explicitamente os termos “*adolescents*”; “*social media*” ou “*anxiety*” referidos no título, *abstract* ou palavras-chave, só poderiam ser escolhidos no seguinte caso: Referissem indivíduos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos.

Como resultado da pesquisa realizada inicialmente com as palavras-chaves referidas acima, foram obtidos 511 resultados. Após a leitura e a análise extensa dos títulos, palavras-chave e *abstracts* foram eliminados 481 artigos por não irem ao encontro aos objetivos e metodologias de pesquisa, por incluírem duplicados ou por serem pouco relevantes para a mesma. Após a realização de uma leitura completa dos 30 artigos foram excluídos 6 por abrangerem uma faixa etária demasiado extensa em comparação à pretendida, ou por não serem específicos para o objetivo de pesquisa do trabalho.

Assim, foram incluídos um total de 23 trabalhos, presentes na lista de referências.

A nível estrutural, foi realizada a discussão das informações obtidas através da análise dos estudos, e foram apresentados os resultados dos estudos mais pertinentes para o objetivo de pesquisa da monografia, nas tabelas em anexo.

3. Utilização de Redes Sociais e Era Digital

Redes sociais como o *Twitter* e o *Facebook* rapidamente se tornaram numa parte fundamental das vidas dos jovens, sendo que mais de 90% usam redes sociais, tanto de dia como de noite (5).

Atendendo a que a adolescência é uma fase do ciclo de desenvolvimento onde existe maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de baixa autoestima, ansiedade e depressão, é importante entender qual é a influência das redes sociais nestas perturbações (13).

De facto, para a maioria dos adolescentes as redes sociais são uma parte essencial naquilo que é o seu desenvolvimento num mundo digital (14).

No que concerne a motivações que levam ao uso de redes sociais pelos adolescentes, uma das principais motivações para o seu uso é a necessidade de comunicar com o seu grupo de amigos (14). As três principais razões referidas como motivação final da utilização das redes sociais são as seguintes: para ter conexões, para pesquisa de informação e como forma de aliviar o aborrecimento. Todas as três foram correlacionadas com o uso patológico de redes sociais. A principal motivação referida para utilizar as redes sociais é a de aliviar o aborrecimento, aumentando ao longo do tempo com o aumento da idade (14). Num estudo longitudinal realizado nos Estados Unidos da América, os adolescentes que no início do estudo recorriam mais ao uso das redes sociais para diminuir o aborrecimento, tiveram um aumento da ansiedade ao fim dos três anos, provavelmente como consequência de um maior uso problemático das mesmas. No entanto, de sublinhar que também foi referido que essa conexão social estabelecida através das redes sociais ao longo dos três anos se refletiu em sentimentos de empatia (14).

Os adolescentes frequentemente também pesquisam informação sobre saúde e aconselhamento *online*, sobretudo através da *internet*. Segundo um estudo realizado em 2015, 84% dos adolescentes norte-americanos, com idades entre os 13 anos e os 18 anos, pesquisaram conselhos sobre saúde *online*, em plataformas de redes sociais, nos *sites* que têm vídeos, como é exemplo o *YouTube* (15). Cerca de 60% dos jovens com idades entre os 14 anos e os 22 anos referem ver conteúdo sobre ocorrências de saúde de outras pessoas, que estão publicados em determinadas redes sociais, como o *YouTube* (15).

Um fator importante a ter em atenção e a referir é que muitos adolescentes que usam redes sociais nem sequer têm a idade mínima requerida para utilizar as mesmas (16). Isto poderá ser um alerta, tendo em conta que a utilização de redes sociais provavelmente tem um papel essencial de desenvolvimento na fase inicial da adolescência, enquanto os adolescentes lidam com a mudanças nas relações com os seus pares, exploração de identidade

e autonomia (17). Assim, sublinha-se a importância de os pais monitorizarem a utilização de *internet* por parte dos adolescentes, visto que, quando o fazem, há uma diminuição do tempo que estes passam nas redes sociais e evita as possíveis consequências negativas que possam advir (18).

Num estudo feito em adolescentes norte-americanos ao longo de 3 anos, que se encontravam na transição entre o final da adolescência e o início da entrada na vida adulta, estes mencionaram que utilizavam mais o *Twitter* para procurar alguma informação e conectar com outras pessoas, e que utilizavam mais o *Instagram* para tentar conectar com as outras pessoas e o *Facebook* era o que menos utilizavam para combater o aborrecimento (14). A utilização das redes sociais com o objetivo de procurar informação foi associada a ansiedade (14).

Os adolescentes mais velhos recorrem às redes sociais para procurar informação acerca de assuntos que eles não se sentem confortáveis para debater com os pais, nomeadamente comportamentos de saúde e sexuais (14). De referir que os adolescentes mais velhos têm tendência a utilizar mais o computador, a dormir menos e ter níveis mais elevados de ansiedade e depressão quando comparados com adolescentes mais jovens (13).

Níveis mais elevados de ansiedade foram associados a um tempo de uso das redes sociais mais elevado, à utilização específica das redes sociais durante a noite, e ao investimento emocional nas mesmas (13). O nível de investimento nas redes sociais inclui fatores como o sentimento de estar chateado e desconectado com outras pessoas quando não se é possível aceder às mesmas (13).

A existência de um foco exclusivo na frequência de utilização de redes sociais ou mesmo na duração pode ser muito redutor (5). O uso ativo inclui partilhar fotos, conversar por *chat* ou usar *updates* com uma audiência definida ou publicar outro conteúdo pessoal em que os outros possam dar *likes* ou comentar, enquanto o uso passivo se refere a repostar *links*, procurar no *browser*, fazer *scrolling*, ou pesquisar conteúdo dos outros (5). Tanto o uso passivo como o ativo associam-se a mais sintomas de ansiedade, sendo que o uso passivo se relaciona a mais sintomas de ansiedade em ambos os géneros (5).

Uma questão importante a considerar é que substituir a comunicação direta com amigos, isto é, cara-a-cara, pelas comunicações *online* com os mesmos, que têm uma menor profundidade, pode levar a uma pior qualidade das relações e a uma menor conexão, o que pode levar a consequências negativas no bem-estar psicológico (11).

De facto, adolescentes que estejam mais emocionalmente investidos nas redes sociais têm um risco aumentado de depressão e ansiedade visto que vivenciam sentimentos de angústia e isolamento quando não estão ligados às mesmas (13).

No sentido de diminuir o risco de uma internalização dos sintomas nos adolescentes, é essencial avaliar quais os mecanismos de risco interpessoais mais prováveis de moderarem a relação entre as redes sociais e a internalização dos sintomas (17).

Num estudo efetuado em adolescentes nos Estados Unidos da América, provou-se que ter frequentemente uma *co-rumination*, que se define como ter discussões de problemas pessoais com os pares de uma forma repetitiva, tem efeitos tanto negativos como positivos no bem-estar dos adolescentes (17). No entanto, enquanto a *co-rumination* pode promover suporte social e proximidade emocional, quando há uma *co-rumination* constante bem como comportamentos negativos, pode aumentar o *stress* e aumentar a internalização de sintomas (17). Na realidade, as redes sociais podem até aumentar a frequência de *co-rumination* dentro das amizades dos adolescentes (17). Os adolescentes podem recorrer às redes sociais para tentarem lidar com sentimentos negativos ou stressantes, porque veem nessas plataformas uma forma de poder manter a conexão e suporte social, mas acabam por não conseguir obter esse tipo de laços sociais e *coping* que precisam para se evitar o desenvolvimento dos problemas de internalização, como os sintomas de ansiedade (17).

Folha em branco

4. *Smartphones* e Ansiedade

Os *smartphones* vieram mudar a comunicação entre os adolescentes, permitindo uma facilidade grande de adaptação aos horários dos colegas devido à fácil acessibilidade e facilitando o acesso mais frequente e a conexão constante através do uso de redes sociais (2, 17). Cerca de 95% dos adolescentes tem um *smartphone* seu ou acesso fácil ao de alguém, e 97% dos adolescentes referiram utilizar algum tipo de aplicações de redes sociais (17).

A possível existência de uma adição ao *smartphone* é definida por fatores como mentiras acerca da sua utilização, alteração de humor, perda de interesse por outras atividades, instabilidade e impulsividade, sintomas de abstinência e a preocupação excessiva (12).

Em relação à adição a *smartphones*, as raparigas têm 3 vezes mais probabilidade de ter uma adição aos mesmos, em comparação com os rapazes. O uso excessivo de *smartphones* e de atividades digitais leva a diversos problemas físicos e mentais, entre os quais se destacam a depressão, a solidão, insegurança, a baixa autoestima, fraco rendimento escolar, o *stress* emocional e a ansiedade (7,12).

Aproximadamente um quarto dos adolescentes menciona um sono interrompido devido à receção de mensagens de texto e ainda alertas das redes sociais (13). Para além disso, o facto de entrarem frequentemente mensagens de alertas, dá origem a uma determinada pressão para ter de estar disponível 24 horas e contribui para o designado “*fear of missing out*”, isto é, o medo de estar a perder alguma coisa. Desta forma, é possível que os jovens tenham dificuldade em conseguir relaxar quando vão dormir, devido à ansiedade de perder algum conteúdo ou mensagens novas (13). O próprio facto de dormir menos também contribui para ter ansiedade (13).

Folha em branco

5. Ansiedade sobre a Aparência e Ansiedade Social

Ter preocupações sobre a imagem é comum durante a adolescência, quando o peso e o tipo de corpo dos adolescentes têm influência na autoestima destes (11). Nas redes sociais estão muito presentes as comparações, visto que a maior parte das pessoas publicam muito mais aspetos positivos, e muito menos aspetos negativos (5). Assim, passar mais tempo nas redes sociais propicia a que os adolescentes estejam mais expostos a comparações entre eles, o que pode levar a que comparem a sua aparência física e a um aumento de preocupações relacionadas à sua imagem corporal (11).

Por isso importa definir a ansiedade social sobre a aparência, que se traduz pela preocupação com a sua própria aparência e o medo e a ansiedade que estão associados a que a sua própria aparência seja avaliada por outras pessoas de uma forma negativa (19).

Neste âmbito foi realizado um estudo com 154 raparigas adolescentes dos Estados Unidos. Este estudo mostrou que as raparigas que viam vídeos no *YouTube*, cujo conteúdo era aconselhar sobre comportamentos saudáveis, e que o faziam com o objetivo de melhorar a sua aparência, tinham uma tendência a fazer uma *self-objectification*, isto é, a verem-se a si próprias como objetos, visto terem incertezas quanto à forma como outras pessoas as avaliariam, o que por sua vez se traduziu num aumento da ansiedade sobre a aparência (15). Assim, o aumento da consciência sobre a sua própria aparência, aliado à forma como a aparência e a saúde são misturadas quando abordadas nestes locais como o *YouTube*, pode levar a que desenvolvam ansiedade sobre a aparência (15).

De facto, vários adolescentes recorrem às redes sociais para procurar informação sobre saúde, mas muitos deles também procuram ajuda *online* para problemas de saúde mental e para tentarem encontrar algum suporte emocional (6). Isto é mais evidente nos adolescentes e nas crianças que têm ansiedade social, e que podem, por esse motivo, escolher comunicar com outros através de *emails*, mensagens instantâneas ou mensagens de texto, em vez de interagir pessoalmente com eles cara-a-cara. No entanto, isto pode aumentar o risco nestes adolescentes, que já são mais vulneráveis a ter ansiedade social, porque pode levar a um evitamento cada vez maior de interações pessoais em situações que eles recebem, o que vai agravar ainda mais a ansiedade social que já tinham (12).

No que se refere a outras características interpessoais, que possam influenciar *outcomes* da utilização de redes sociais, é importante referir os tipos de vinculação. Há muitos tipos de vinculação, que se podem dividir em três grupos: seguro, ansioso-ambivalente e evitativo. As pessoas que têm uma vinculação do tipo ansioso-ambivalente têm uma autoestima me-

nor, tendo mais sensibilidade a serem rejeitados ou criticados e às opiniões dos outros (19). Num estudo realizado em 2023 na Turquia, concluiu-se que em adolescentes com uma vinculação do tipo ansioso-ambivalente e que tinham uma adição ao *Instagram*, estes tinham maior probabilidade de desenvolver ansiedade social associada à sua aparência (19).

Nas redes sociais é também frequente haver um *self-disclosure*, que pode ser descrito como o procedimento de revelar e expressar informações pessoais (emoções, pensamentos e experiências) aos outros. Assim, o *self-disclosure* positivo apresentado nas redes sociais diz respeito a partilhar informações positivas nas redes sociais sobre si próprio. As redes sociais permitem também ter feedback dos outros utilizadores através de comentários e de gostos nas publicações, que traduzem aceitação, afeto e atenção. Num estudo realizado com adolescentes na China, concluiu-se que ter um *self-disclosure* positivo nas redes sociais estava associado a melhor qualidade das amizades entre os adolescentes. A relação entre estes 2 fatores foi mediada através de um feedback positivo recebido nas redes sociais. Também se concluiu que os adolescentes com menos ansiedade social tinham uma associação mais forte entre um *self-disclosure* positivo e um feedback positivo, revelando-se, assim, a ansiedade social como um moderador entre estes 2 fatores. Desta forma, concluiu-se que o efeito indireto de um *self-disclosure* positivo na qualidade das amizades entre os adolescentes, através de um feedback positivo, foi moderado pela ansiedade social (20).

Também num estudo realizado em adolescentes do ensino secundário na Noruega, a autoapresentação nas redes sociais foi mensurada através das questões: “Eu uso muito tempo e energia no conteúdo que publico nas redes sociais”; “É importante que as minhas publicações recebam gostos e/ou comentários”; “É importante o número de seguidores que tenho nas redes sociais”; “Eu apago publicações das redes sociais que não recebem gostos/comentários suficientes”; “Eu retoco fotografias de mim próprio para parecer melhor antes de as publicar nas redes sociais”; “O que os outros publicam (imagens, atualizações de status, *stories*) faz-me sentir-se menos satisfeito comigo e com a vida”; “A resposta que recebo pelo que publico tem um impacto no que eu sinto” (21). Concluiu-se que, no geral, as raparigas tinham uma preocupação maior com a autoapresentação, exceto no que se refere a retocar as fotografias. As raparigas também revelaram maior probabilidade de ter depressão e ansiedade (21). Aqueles que tinham um foco grande na autoapresentação tiveram níveis mais elevados de sintomas de ansiedade, quer fossem rapazes ou raparigas (21). As redes sociais em que havia um maior foco na autoapresentação foram o *Facebook*, o *Instagram* e o *TikTok* (21).

6. Uso Problemático e Adição às Redes Sociais

O uso problemático de redes sociais pode ser caracterizado por uma perda do controlo na utilização das mesmas, por sintomas negativos quando não é possível o seu acesso, pela necessidade de aumentar a sua utilização para conseguir ter o mesmo nível de satisfação, e ainda utilizá-las para diminuir os sentimentos negativos bem como negligenciar outras áreas da vida (22). A terminologia uso problemático de *internet* é muitas vezes utilizada para se referir ao uso excessivo da mesma e aos vários comportamentos problemáticos que daí advêm (23). Já a adição à *internet*, que muitas vezes é referida nos estudos para descrever também um uso excessivo da mesma, ainda não está bem definida, visto não haver um consenso sobre esta terminologia, uma vez que o conceito de adição poderia remeter a uma dependência, e alguns autores não veem um uso excessivo da *internet* como uma dependência só por si (23). Assim, estes dois conceitos são muitas vezes usados como sendo sinónimos para definir uma utilização excessiva de *internet*, apesar de se poder considerar que a terminologia “uso problemático de redes sociais” seja em geral mais adequado, visto o conceito de adição à *internet* não estar bem definido (23).

Entre 2014 e 2018, num estudo com 28712 adolescentes do Canadá, cerca de metade excedia o limite recomendado de 2 horas por dia de tempo de ecrã para entretenimento (8).

Também num outro estudo longitudinal, realizado na Austrália, se revelou que as raparigas que utilizavam diariamente as redes sociais por um tempo superior a 1 hora por dia tinham mais probabilidade de reportarem sintomas depressivos quando atingissem uma faixa etária maior, nomeadamente aos 14,7 anos. O mesmo aconteceu para os sintomas de ansiedade, mas não de uma forma tão notória (16). Já os rapazes que utilizaram mais de 2 horas de redes sociais por dia tiveram mais probabilidade de desenvolverem ansiedade numa idade superior, nomeadamente aos 14,8 anos (16).

Adolescentes com uma adição à *internet*, e na qual se inclui, entre outros, a utilização de redes sociais, têm níveis mais elevados de ansiedade e depressão, o que se pode explicar parcialmente pela perturbação do ciclo sono-vigília e uma maior taxa de insónia (24). Há vários sinais que mostram uma adição à *internet*, dos quais se destacam a perda ou ganho de peso, omissão de refeições, falhar na realização de atividades e trabalhos de casa para passar tempo nas redes sociais, maior recurso ao serviço de urgência por patologias do foro mental como ansiedade e depressão, alteração da perceção da sua própria imagem corporal, e ainda uma maior adição ao jogo e ao tabaco, visto a publicidade aos mesmos ser feita em plataformas de redes sociais (12).

Já a adição ao *Instagram*, por exemplo, caracteriza-se por certos fatores, como pensar no *Instagram* quando não se está a utilizá-lo, utilizar o *Instagram* como escape, e a incapacidade para regular a duração da sua utilização (19).

Num estudo feito em 2017 no Butão, com adolescentes do ensino secundário, estes referiram que sintomas negativos como a ansiedade eram das principais motivações que os levavam a utilizar a *internet* (24).

Num estudo longitudinal cujo objetivo era avaliar as associações entre o tipo de uso feito das redes sociais pelos adolescentes (ativo, passivo ou problemático) e os sintomas de ansiedade/depressão, com efeitos reguladores da extroversão e do género, concluiu-se que o uso de redes sociais de forma problemática foi associado num primeiro momento a sintomas de depressão, e a sintomas de ansiedade tanto num primeiro como num segundo momento, após um ano de *follow-up* (22). O uso ativo de redes sociais refere-se a utilizar uma determinada plataforma para interagir com outros, enquanto o uso passivo se refere ao consumo de conteúdo dos outros, sem partilhas do próprio (22). No geral, no primeiro momento do estudo, as raparigas referiram um uso passivo, ativo e problemático das redes sociais superior relativamente aos rapazes. As raparigas revelaram ter mais sintomas de depressão e ansiedade nos dois momentos em relação aos rapazes em todos os modelos. Adolescentes mais extrovertidos reportaram tanto um uso ativo como passivo de redes sociais superior em comparação com os menos extrovertidos (22). No geral, concluiu-se que há uma ligação unidirecional entre o uso de redes sociais e o surgimento de sintomas de ansiedade mais tarde (22). Os resultados revelaram ainda uma associação mais significativa entre os sintomas de ansiedade e o uso ativo e problemático das mesmas. De referir que o uso ativo das redes sociais deu origem a mais sintomas de ansiedade em adolescentes que têm níveis de extroversão baixos a moderados (22). Outro resultado importante observado foi que, os adolescentes que tinham sintomas de ansiedade previamente à realização do estudo, não aumentaram o uso das redes sociais, quer passivo, ativo ou problemático após um ano de *follow-up* (22).

É importante fazer também referência à rede social *TikTok*, visto que é uma das aplicações de vídeos curtos mais populares mundialmente. Num estudo realizado na China entre novembro de 2021 e abril de 2022, que tinha como objetivo avaliar a influência da utilização do *TikTok* nos fatores psicossociais dos adolescentes, do total de 1346 adolescentes que participaram, 461 eram utilizadores adictos. Estes adolescentes que utilizavam de forma aditiva esta rede social, revelaram pior situação de saúde mental, quando comparados aos que utilizaram essas aplicações de forma moderada, ou que não utilizavam de todo, e isso inclui níveis mais elevados de depressão, *stress*, ansiedade, ansiedade social, problemas de atenção, solidão, menor satisfação com a vida e qualidade de sono. Revelaram ainda ter

mais vitimização de *bullying*, *stress* acadêmico e um desempenho acadêmico pior. No que se refere a fatores familiares, tinham níveis educacionais parentais mais baixos, piores relações com os pais e estilos de parentalidade mais negativos (18).

Perante estes impactos negativos que a adição à *internet* e às redes sociais têm na saúde mental dos adolescentes, é importante referir também alguns fatores que possam ser protetores para evitar o desenvolvimento da adição às mesmas. Um exemplo disto, é que adolescentes com um desenvolvimento positivo, que pode ser avaliado pela sua competência emocional, o seu caráter, a confiança em si, a capacidade de conexão aos outros e o carinho que demonstram nas relações com outras pessoas, revelaram menor probabilidade de serem adictos ao *Instagram* (19).

Folha em branco

7. Aspectos Positivos das Redes Sociais

O tempo que é passado a utilizar as redes sociais tem sido associado a fraco bem-estar psicológico e sintomas de ansiedade e depressão (5). No entanto, algum tipo de uso das redes sociais pode ter vantagens, sendo que aqueles que fazem uma utilização moderada das mesmas reportam um maior bem-estar psicológico em comparação a quem não as usa ou quem tem um uso excessivo destas (5).

As redes sociais, na sua essência, têm como objetivo que as pessoas conectem entre si (14). À medida que aumentam as pesquisas sobre os novos meios de comunicação dos *media*, são revelados também resultados positivos da sua utilização, entre os quais se destacam o aumento de sentimentos de conexão, de compaixão, de simpatia, de empatia e também de humanidade pelas pessoas com quem interagimos (14).

De facto, há estudos que identificam efeitos positivos das redes sociais, nomeadamente a perceção de suporte social, aumento do número de oportunidades para *self-disclosure*, possibilidade de experimentar a identidade de forma segura e ainda o aumento da autoestima (6).

Tanto um uso passivo como ativo das redes sociais podem desempenhar um papel protetor no *stress* emocional, através de fatores como suporte social (5).

Um uso ativo de redes sociais relaciona-se a mais sentimentos de ligação, menos solidão, mais conexão aos amigos *online* e mais inclusão na sociedade quando *offline*, isto é ainda mais visível em pessoas que já têm bons relacionamentos *offline* e que recorrem às redes sociais para continuarem a contactar com esses mesmos amigos ou para fazerem novas amizades (5).

Há também evidências que quando há uma partilha de experiências positivas nas interações sociais realizadas *online*, se reforçam as relações entre a pessoa que partilhou e a pessoa que visualizou (20).

Folha em branco

8. Experiências Negativas nas Redes Sociais

No que se refere a experiências negativas nas redes sociais, realizou-se um estudo em 2023 que dividiu as possíveis experiências negativas a serem experienciadas em 8 categorias diferentes. Dos 3253 adolescentes Noruegueses que participaram no estudo, realçando as percentagens dos que reportaram uma grande frequência de um destes eventos, 2,7% reportou “Eu recebo atenção desnecessária de estranhos”, 0,8% reportou “Outros partilham imagens/vídeos de mim contra a minha vontade”, 2,4% reportou “Eu recebo fotografias de *nude*/ conteúdo sexualizado que não quero”, 2,2% reportou “É-me pedido para enviar fotografias de *nude*/conteúdo sexualizado”, 0,3% reportou “Eu recebo comentários negativos no que publico”, 0,7% reportou “Eu recebo mensagens desagradáveis ou que me magoam”, 0,6% reportou “Outros dizem/publicam coisas negativas sobre mim” e 1,4% reportou “Eu sinto-me excluído de grupos ou de *chats*” (25). Os resultados obtidos deste estudo revelaram ainda associações consistentes positivas entre estas vivências negativas e sintomas de ansiedade e depressão (25).

Aproximadamente 59% dos adolescentes já experienciou algum tipo de agressão nas redes sociais, como ser insultado ou difamado (26).

De facto, há diferentes tipos de experiências negativas que podem ser vividas nas redes sociais, destas uma que é frequentemente mencionada é o *cyberbullying*, e por isso torna-se relevante referir o seu impacto mostrado a nível psicológico (12). Nos adolescentes o uso excessivo de redes sociais e de interação *online* com pessoas estranhas têm uma associação com o *cyberbullying*. Aqueles que utilizavam o *Snapchat* e o *Tumblr* revelaram tornarem-se vítimas mais fáceis desse tipo de comportamentos. As vítimas de bullies por sua vez tiveram um maior número de comportamentos de internalização, de externalização, mais distrações académicas, e ainda mais sintomas depressivos e de ansiedade (12).

Um estudo longitudinal realizado na Islândia acompanhou alunos do ensino secundário, e, tinha como objetivo avaliar o *stress* psicológico entre os adolescentes (26). Conclui-se que os sintomas de ansiedade social, o humor deprimido, os sintomas físicos de ansiedade e o tempo despendido nas redes sociais aumentaram todos ao longo dos 3 anos em que decorreu o estudo. Outra conclusão importante foi que a relação entre o tempo passado nas redes sociais e os sintomas físicos de ansiedade, sintomas de ansiedade social e humor deprimido foi mais forte no género feminino do que no masculino (26).

Também num estudo feito em 2018 com adolescentes na Islândia, se provou que os sintomas de ansiedade se relacionaram positivamente com o tempo passado pelos mesmos nas redes sociais (5). No mesmo estudo, mesmo quando se controlou para o uso e para os

fatores de risco e protetores, avaliando a variável género, as raparigas reportaram mais sintomas de ansiedade e humor deprimido (5). No entanto, esta diferença de resultados entre géneros pode ser explicada por outros fatores, nomeadamente o facto de as raparigas poderem ser mais propensas do que os rapazes a reagir através de internalização e ainda terem mais vulnerabilidade ao impacto das experiências sociais vivenciadas (5).

Algumas diferenças entre géneros, masculino e feminino, foram sendo encontradas ao longo dos estudos, o que pode ser explicado pelo diferente tipo de uso que cada género faz das redes sociais (16).

No que se refere a benefícios em fazer uma pausa de redes sociais, utilizadores passivos do *Facebook* referem que, ao utilizarem durante menos tempo esta rede, sentem maior satisfação com a vida bem como têm sentimentos mais positivos (5).

Adolescentes que participam com mais frequência em atividades extracurriculares, seja programas de artes, comunitários ou na prática de desporto, têm menos probabilidade de passar mais de 2 horas em atividades com ecrãs quando têm tempo livre, e referem menos sintomas de depressão e ansiedade e um bem-estar geral e uma satisfação com a vida maiores (8). De facto, a atividade física pode desempenhar um papel protetor em jovens contra os efeitos negativos das redes sociais, nomeadamente a ansiedade e a depressão (12).

Tabela 1. Resumos dos artigos.

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<p><i>Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (5)</i></p>	2019	Transversal	10563 adolescentes (50,3% raparigas) com idade entre os 14 e os 16 anos na Islândia	<p>A ansiedade foi avaliada através de duas dimensões da <i>Icelandic Version of the Multidimension Anxiety Scale for Children</i>, recorrendo à escala de sintomas físicos e à escala de ansiedade social. O tempo passado nas redes sociais foi avaliado através da questão “Em média, quanto tempo passas nas redes sociais em cada dia?”. O tipo de uso das redes sociais foi avaliado através da <i>Multidimension Scale of Facebook Use</i>, que foi alterada para as várias redes sociais.</p> <p>84,7% das raparigas e 68,5% dos rapazes utilizam de forma ativa as redes sociais mais do que 1 vez por dia. O uso passivo é menos prevalente nos rapazes (13,7%) do que é nas raparigas (19%).</p> <p>Sintomas de humor depressivo e de ansiedade estavam positivamente interligados com o tempo passado nas redes sociais, tanto nas raparigas como nos rapazes.</p> <p>Tanto o uso ativo quanto o passivo estavam interligados com muitos sintomas de ansiedade e humor deprimido, ainda assim, esta relação foi consideravelmente mais significativa com o uso passivo.</p> <p>Ter uma má autoimagem e comparações sociais estavam interligadas com muitos mais sintomas de ansiedade e humor deprimido.</p> <p>A autoestima e ter um suporte social <i>offline</i> estão relacionados com menos sintomas de ansiedade e humor deprimido. As raparigas reportaram sempre um maior número de sintomas de humor deprimido e de ansiedade.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
Woods, H. C., & Scott, H. (13)	2016	Transversal	467 adolescentes escoceses, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos	<p>A ansiedade foi avaliada em conjunto com a depressão, através da <i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i> (HADS). O investimento emocional nas redes sociais foi avaliado através da modificação de uma escala, a <i>Social Integration and Emotional Connection subscale of the Social Media Use Integration Scale</i>. A avaliação do uso de redes sociais foi feita através de 6 questões. O uso específico de redes sociais no período noturno foi avaliado através de 7 questões.</p> <p>97% destes adolescentes utilizavam redes sociais. 47% referiram ter ansiedade e 21% depressão (a maioria obteve <i>scores</i> no limite de classificar depressão, ao contrário da ansiedade em que os <i>scores</i> foram muito altos).</p> <p>Os níveis mais elevados de depressão e ansiedade foram associados a um maior uso de redes sociais, uso de redes sociais no período noturno e um investimento emocional nas redes sociais. A ansiedade, a baixa autoestima e a depressão estiveram associadas mais fortemente ao investimento emocional nas redes sociais.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<p><i>Stockdale, L. A., & Coyne, S. M.</i> (14)</p>	<p>2020</p>	<p>Longitudinal</p>	<p>385 adolescentes, entre os 17 e os 19 anos, 47% rapazes, seguidos durante 3 anos</p>	<p>A ansiedade foi avaliada através da subescala de ansiedade generalizada do <i>Spence Child Anxiety Inventory</i>. O uso problemático de redes sociais foi avaliado através da escala <i>Problematic Use of Mobile Phones</i> (PUMP).</p> <p>O uso de redes sociais como forma de conectar com os outros manteve-se estável ao longo dos 3 anos. O uso de redes sociais como meio para procurar informação aumentou entre o final da adolescência e o início da idade adulta, e não teve impactos negativos.</p> <p>Usar redes sociais como forma de diminuir o aborrecimento aumentou ao longo dos 3 anos, e associou-se ao uso problemático das mesmas bem como a empatia, o <i>stress</i> financeiro e a ansiedade ao fim dos 3 anos.</p> <p>O maior uso de redes sociais como forma de conectar com outros ao longo do tempo levou ao uso problemático de redes sociais, ansiedade, delinquência e empatia no final dos 3 anos.</p> <p>Os adolescentes que utilizam mais as redes sociais para mitigar o aborrecimento e para obter conexão social, têm um aumento do risco para tendências e padrões patológicos.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
Aubrey, J. S., Spino, A. G., & Gamble, H. (15)	2019	Transversal	154 raparigas adolescentes dos Estados Unidos (idade média de 15,67)	<p>A ansiedade de aparência foi avaliada através da <i>Social Appearance Anxiety Scale</i> (Hart et al., 2008).</p> <p>Os conselhos de saúde sobre aparência mostrados em plataformas de redes sociais como o <i>YouTube</i> tiveram efeitos sobretudo nas raparigas adolescentes mais jovens, que por sua vez tiveram mais ansiedade sobre a aparência.</p> <p>Os efeitos na ansiedade da aparência foram indiretos, através da <i>self-objectification</i>; isto é, as raparigas vêem-se a si próprias como objetos, e como não sabem como os seus corpos vão ser avaliados pelos outros tornam-se vulneráveis a conselhos de outras pessoas, que vão então obter a <i>sites</i>, como o <i>YouTube</i>.</p> <p>A maneira como são apresentados os conselhos sobre saúde vão gerar diferentes respostas das raparigas, que variam ao longo da adolescência.</p> <p>As raparigas mais jovens, que estão a entrar na puberdade e a começar a vivenciar a apreciação que os outros fazem da sua aparência, tornam-se mais suscetíveis a conselhos sobre saúde.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<i>Mundy, L. K., Canterford, L., Moreno-Betancur, M., Hoq, M., Sawyer, S. M., Allen, N. B., & Patton, G. C. (16)</i>	2021	Longitudinal	1156 adolescentes, medido a 4 tempos entre os 11,9 anos e os 14,8 anos de idade na Austrália	<p>Os sintomas de ansiedade foram medidos através da versão curta da <i>Spence Children's Anxiety Scale</i> (SCAS). A utilização das redes sociais foi avaliada através de um questionário, em que foi perguntado se os participantes usavam alguma das redes sociais do questionário, e naqueles que referiram o uso de pelo menos 1 delas, questionou-se por quanto tempo a(as) usava(m) durante 1 dia de escola.</p> <p>No início do estudo mais de 10% das raparigas que tinham idade de 11,9 anos usavam redes sociais mais de 1 hora por dia, esta percentagem aumentou ao longo dos 3 anos para cerca de 1 em cada 2 raparigas; também houve um aumento no caso dos rapazes ainda que não tão representativo. As raparigas com maior uso de redes sociais apresentaram mais probabilidade de ter sintomas de ansiedade e de depressão, quando comparadas às raparigas que faziam uma utilização de menos minutos das redes sociais. Os rapazes que tinham uma utilização superior de redes sociais referiram mais sintomas depressivos. Nas raparigas, aquelas que tivessem um uso elevado de redes sociais entre os 9 e os 10,9 anos apresentaram uma probabilidade aumentada de sintomas depressivos na idade de 14,8 anos.</p>
<i>Ohannessian, C. M. C., Fagle, T., & Salafia, C. (17)</i>	2021	Longitudinal	1205 adolescentes (51% raparigas; média de 12,75 anos) dos Estados Unidos	<p>Os sintomas de ansiedade foram avaliados através do <i>Screen for Child Anxiety Related Disorders</i> (SCARED). O <i>Technology Use Questionnaire</i> (TUQ) foi usado para medir o uso das redes sociais.</p> <p>Utilizar as redes sociais no quotidiano foi preditor de <i>co-rumination</i>, o que levou a um aumento dos sintomas de internalização, como a ansiedade e a depressão. Especificamente, a relação entre o uso de redes sociais e os sintomas de ansiedade, foi mediada de forma considerável pela <i>co-rumination</i>.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<i>Chao M, Lei J, He R, Jiang Y, Yang H. (18)</i>	2023	Transversal	1346 adolescentes, com idades entre os 12 e 18 anos, idade média de 14,97 anos, 51,8% raparigas	<p>A ansiedade social foi avaliada através da escala de ansiedade da interação social (SIAS-6). O <i>distress</i> psicológico foi avaliado através da versão chinesa da Escala Validada de Depressão, Ansiedade e <i>Stress</i> (DASS 21). A adição a plataformas de vídeos curtos foi avaliada através da versão curta da escala de adição a <i>smartphone</i> (SAS-SV).</p> <p>199 não utilizavam plataformas para ver vídeos curtos, 686 utilizavam esse tipo de plataformas de uma forma moderada e 461 utilizavam-nas de forma aditiva. Conclui-se que há uma elevada prevalência de pessoas que têm uma adição a aplicações de vídeos curtos. Os utilizadores com adição mostraram ter piores condições de saúde mental quando comparados aos que usaram essas aplicações de forma moderada, ou que não usavam de todo, e isso inclui níveis mais elevados de depressão, solidão, problemas de atenção, ansiedade, <i>stress</i>, ansiedade social, e uma menor satisfação com a vida e pior qualidade de sono. Os utilizadores com adição revelaram ainda serem mais frequentemente vítimas de <i>bullying</i>, um pior desempenho académico, estilos de parentalidade negativos, piores relações com os pais e níveis educacionais parentais mais baixos. Os utilizadores moderados e os não-utilizadores tinham ambientes familiares semelhantes, mas sem diferenças a nível de saúde mental ou de performance escolar.</p>
<i>Ekinci, N., & Akat, M. (19)</i>	2023	Transversal	508 estudantes do ensino secundário da Turquia (65,4% do género feminino)	<p>A escala para avaliar a ansiedade social de aparência foi desenvolvida por <i>Hart et al.</i> (2008). A escala para avaliar a adição ao <i>Instagram</i> foi desenvolvida por <i>D'Souza et al.</i> (2018). Ambas as escalas foram validadas.</p> <p>Adolescentes com um vínculo ansioso-ambivalente e com uma adição ao <i>Instagram</i> desenvolveram ansiedade social sobre a sua aparência. Ter um baixo desenvolvimento positivo da juventude pode levar a desenvolver ansiedade social sobre a sua aparência.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
Liu, L., Zhang, T., & Han, L. (20)	2023	Transversal	1713 adolescentes, com idades entre os 11 e os 19 anos, com uma idade média de 14,64 anos, sendo 49,2% rapazes.	<p>A ansiedade social foi avaliada pela escala de ansiedade social criada por <i>La Greca and Lopez</i>.</p> <p>Os adolescentes que tinham um <i>self-disclosure</i> positivo nas redes sociais mostraram ter mais qualidade nas suas amizades, esta relação estabeleceu-se de forma indireta através do feedback positivo recebido nas redes sociais, a qual por sua vez foi moderada pela ansiedade social, sendo que aqueles que tinham uma ansiedade social mais baixa tiveram uma associação mais forte entre um <i>self-disclosure</i> positivo e um feedback positivo.</p> <p>A associação estabelecida entre quem tinha um <i>self-disclosure</i> positivo e um feedback positivo revelou ser mais forte em adolescentes com uma menor ansiedade social, quando comparados àqueles com uma ansiedade social mais alta.</p>
Skogen, J. C., Hjetland, G. J., Bøe, T., Hella, R. T., & Knudsen, A. K. (21)	2021	Transversal	513 adolescentes da Noruega, idade média de 17,1 anos; 58% rapazes	<p>Os sintomas de ansiedade foram avaliados através do questionário <i>General Anxiety Disorder (GAD-7)</i>.</p> <p>A relação estabelecida entre o foco na autoapresentação nas redes sociais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão e a qualidade de vida entre os adolescentes foi média-forte e consistente. A relação entre o foco na autoapresentação e os sintomas de ansiedade é similar entre géneros.</p> <p>Muitas redes sociais promovem recorrentemente um foco em mostrar uma “vida perfeita”, promovendo também comparações sociais e dando ênfase à autoapresentação.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<i>Gingras, M. P., Brendgen, M., Beauchamp, M. H., Séguin, J. R., Tremblay, R. E., Côté, S. M., & Herba, C. M. (22)</i>	2023	Longitudinal	257 adolescentes, com idades de 13/14 anos no primeiro momento e de 14/15 anos no segundo momento	<p>Os sintomas de ansiedade foram avaliados através do <i>Revised Children's Manifest Anxiety Scale-Second Edition Short-Form</i>. O uso problemático de redes sociais foi avaliado através da <i>Bergen Social Media Addiction Scale</i> (BSMAS).</p> <p>Os resultados mostraram uma associação positiva entre o uso problemático de redes sociais, e o surgimento de sintomas de ansiedade após 1 ano de seguimento. A associação entre o uso ativo das redes sociais e a ansiedade foi moderado pela extroversão. De notar que o uso ativo das redes sociais levou a mais sintomas de ansiedade em adolescentes com níveis de extroversão baixos a moderados. Indivíduos muito extrovertidos evidenciam ser menos vulneráveis a potenciais efeitos negativos das redes sociais. O uso problemático ou ativo de redes sociais levou a sintomas de ansiedade mais tarde no tempo, já o inverso não foi estabelecido. Não foi encontrada moderação pelo género.</p>
<i>Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathi, J. P., Tenzin, T., & Tobgay, T. (24)</i>	2019	Transversal	721 adolescentes de 12 escolas diferentes do Butão, entre os 11 e os 19 anos	<p>A ansiedade foi avaliada através de um questionário autoadministrado, com uma Escala Validada de Depressão, Ansiedade e <i>Stress</i> (DASS 21). A adição à <i>internet</i> foi avaliada no mesmo questionário através do Teste Validado de Adição à <i>Internet</i> (IAT).</p> <p>248 (34,4%) dos participantes têm uma adição à <i>internet</i>. As comorbilidades psicológicas associadas à adição à <i>internet</i> foram a depressão e a ansiedade. Os adolescentes que usavam <i>internet</i> em casa tinham maior prevalência de adição à <i>internet</i>, bem como os que usaram <i>smartphone</i> para aceder à <i>internet</i>, usaram a <i>internet</i> para redes sociais e usaram a <i>internet</i> durante a noite. Os desencadeantes que levavam ao uso da <i>internet</i> eram os seguintes: aborrecimento, <i>stress</i>/ansiedade e a pressão dos pares. Ter adição à <i>internet</i> refletiu-se em insónia e numa diminuição dos resultados académicos.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<p><i>Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (25)</i></p>	<p>2023</p>	<p>Transversal</p>	<p>3253 adolescentes da Noruega, 56% do sexo feminino, idade média de 17 anos</p>	<p>Os sintomas de ansiedade foram avaliados através do questionário <i>General Anxiety Disorder (GAD-7)</i>. O tempo de utilização de redes sociais foi avaliado através de duas questões “Com que frequências utilizas as redes sociais” e “Nos dias que utilizas as redes sociais, aproximadamente quanto tempo por dia o fazes?”.</p> <p>Cerca de 3 em cada 4 dos adolescentes referiu ter tido pelo menos 1 das experiências negativas avaliadas no estudo, nas redes sociais.</p> <p>Foram encontradas associações consistentes entre várias experiências negativas que são frequentemente reportadas nas redes sociais e sintomas de depressão e ansiedade, tal como uma diminuição do bem-estar mental.</p>

Tabela 1. Resumos dos artigos (cont.).

Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Amostra	Conclusões
<p><i>Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D.</i> (26)</p>	<p>2020</p>	<p>Longitudinal</p>	<p>2211 estudantes na Islândia, em três momentos diferentes (2017,2018,2019)</p>	<p>A ansiedade social foi avaliada através da <i>Icelandic Version of the Multidimension Anxiety Scale for Children (9-item)</i>. Os sintomas físicos de ansiedade foram avaliados através da <i>Icelandic Version of the Multidimension Anxiety Scale for Children (12-item)</i>. O tempo passado nas redes sociais foi avaliado através da questão “Em média, quanto tempo passas nas redes sociais em cada dia?”.</p> <p>Os sintomas de ansiedade social, o humor deprimido, os sintomas físicos de ansiedade e o tempo despendido nas redes sociais aumentaram todos ao longo dos 3 anos em que decorreu o estudo. Todos os 3 sintomas psicológicos foram menores nos adolescentes do género masculino e nos casos em que havia mais suporte dos pais, e ainda naqueles que viviam com ambos os pais.</p> <p>Quando o tempo e as outras covariáveis foram controladas, houve uma associação positiva entre o tempo passado nas redes sociais e os sintomas depressivos, sintomas físicos e de ansiedade social, estes sintomas também aumentaram ao longo dos 3 anos. No caso dos sintomas depressivos e sintomas físicos de ansiedade há uma interação significativa com o tempo despendido nas redes sociais, mas não no caso dos sintomas de ansiedade social.</p> <p>O impacto das redes sociais aumenta à medida que os adolescentes crescem. A relação entre as redes sociais e os sintomas de humor depressivo, sintomas de ansiedade social e sintomas físicos de ansiedade mostraram ser mais fortes nas raparigas do que nos rapazes.</p>

9. Conclusões

As redes sociais ocupam uma grande percentagem do tempo livre dos adolescentes, assistindo-se a uma tendência crescente ao seu uso nos últimos anos. A adolescência é um período da vida muito suscetível e vulnerável a opiniões e influências sobretudo dos pares.

As redes sociais com grande destaque a nível de uso são o *Instagram*, *YouTube*, *Snapchat*, *Facebook*, o *Twitter* e o *TikTok* e estas permitem a comunicação com os amigos, fazer novas amizades, obter informações de diversos tipos, partilhar vídeos e fotografias e interagir com os mesmos, e constituem também uma fonte de entretenimento.

De facto, houve alguns benefícios das redes sociais que foram sendo referidos, como o sentimento de suporte social, menos solidão, mais empatia e ainda mais conexão com os outros.

Transversalmente, em vários estudos que referiram fatores familiares, o suporte dos pais ou a sua formação superior foram associados a menos horas de consumo de *internet* por parte dos adolescentes, bem como menor utilização de redes sociais e ainda a menos sintomas psicológicos negativos, nomeadamente de ansiedade.

Outro fator protetor mencionado foi um maior número de atividades ao ar livre, como o exercício físico, de forma a diminuir o número de horas passadas em atividades digitais, como as redes sociais, diminuindo assim os efeitos negativos que estas têm a nível psicológico.

É inúmera a quantidade de estudos que faz referência ao facto de muitos comportamentos *online*, neste caso especificamente a utilização de redes sociais, se estar a tornar excessiva, refletindo-se num uso problemático das mesmas. Conclui-se que ao longo da adolescência há uma tendência a aumentar o número de horas passadas nas redes sociais. Efetivamente vários dos estudos referiram que os adolescentes que passam mais horas do seu dia nas redes sociais reportaram ter mais sintomas de ansiedade. De facto, os estudos longitudinais mostraram que as utilizações ativas e/ou problemáticas das redes sociais se traduziram em mais sintomas reportados de ansiedade no *follow-up*, sugerindo uma razão de causalidade. Outra conclusão importante é que tanto o uso ativo como passivo das redes sociais se relacionaram a mais sintomas de ansiedade reportados. Efetivamente conclui-se que ter algum tipo de experiência negativa nas plataformas de redes sociais predispõe a um desenvolvimento de sintomas de ansiedade. Fatores individuais como a baixa ansiedade social, a extroversão e um desenvolvimento positivo da juventude foram referidos nal-

guns dos estudos como protetores quanto ao desenvolvimento de problemas de saúde mental como a ansiedade, aquando da utilização das redes sociais.

No geral, as raparigas apresentavam mais sintomas de ansiedade, seja esta ansiedade generalizada, ansiedade sobre a aparência ou sintomas físicos de ansiedade, e ainda mais sintomas depressivos.

O facto de muitos estudos serem realizados em países que têm recursos elevados, leva a que muitos dos impactos avaliados na saúde mental sejam feitos maioritariamente nesta população específica de adolescentes, o que não reflete a grande maioria da população de adolescentes a nível mundial, que se localiza em países menos desenvolvidos, talvez com um acesso mais limitado a tecnologias e atividades digitais. Outro fator limitante é ainda o facto de muitos estudos geralmente abrangerem uma faixa etária mais alargada, incluindo crianças ou jovens adultos, dificultando o estudo do impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes em específico. Outras limitações são o uso de diferentes definições e escalas/questionários usados, para avaliar o uso das redes sociais e para avaliar ansiedade e depressão.

10. Perspetivas futuras

Ao longo da dissertação foram mencionadas algumas formas importantes de ter um acesso moderado e produtivo às redes sociais, como a realização de atividades extracurriculares ao ar livre e reduzir o tempo de ecrã, para evitar desenvolver comportamentos aditivos, que impactem a saúde dos adolescentes negativamente, e, que podem levar a ter ansiedade.

Nesse sentido da prevenção, deve promover-se que os adolescentes realizem mais atividades ao ar livre, podem ser feitos programas de intervenção para aumento da literacia digital em redes sociais, é necessário aumentar a resiliência dos mesmos para lidarem com frustrações ou contrariedades que possam surgir, e seria também útil fomentarem-se políticas de promoção da saúde mental dos jovens (4,14,24).

De salientar, que os pais têm um papel essencial no controlo do tempo que os filhos passam na *internet* e ainda para os educarem sobre os perigos desta (14).

Devem ainda ser realizados mais estudos longitudinais, de forma a estabelecer associações mais definidas sobre o impacto que as redes sociais têm na saúde mental dos adolescentes (17). Outro fator importante a estudar será como é que cada uma das diferentes redes sociais se associa aos fatores psicológicos (18).

Folha em branco

11. Bibliografia

1. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. World Health Organization. 2021. [cited 2023 Dec 10]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Holmgren, H. G. (2018). A Six-Year Longitudinal Study of Texting Trajectories During Adolescence. *Child Development*, 89(1), 58–65. <https://doi.org/10.1111/cdev.12823>
3. National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders [Internet]. National Institute of Mental Health. National Institute of Mental Health; 2023. [cited 2023 Dec 10] Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
4. Phillips, S. P., & Yu, J. (2021). Is anxiety/depression increasing among 5-25 year-olds? A cross-sectional prevalence study in Ontario, Canada, 1997-2017. *Journal of Affective Disorders*, 282, 141–146. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.178>
5. Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
6. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 61, Issue 3, pp. 336–348). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
7. Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Perceived challenges and online harms from social media use on a severity continuum: A qualitative psychological stakeholder perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–26. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063227>
8. Oberle, E., Ji, X. R., Kerai, S., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2020). Screen time and extracurricular activities as risk and protective factors

- for mental health in adolescence: A population-level study. *Preventive Medicine*, 141. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106291>
9. Ghaemi, S. N. (2020). Digital depression: a new disease of the millennium? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141(4), 356–361. <https://doi.org/10.1111/acps.13151>
 10. Zdanowicz N, Reynaert C, Jacques D, Lepiece B, Dubois T. SCREEN TIME AND (BELGIAN) TEENAGERS. *Psychiatria Danubina* [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 29]; 32:36–41. Available from: https://www.psychiatriadanubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol32_noSuppl%201_36.pdf
 11. Mougharbel, F., & Goldfield, G. S. (2020). Psychological Correlates of Sedentary Screen Time Behaviour Among Children and Adolescents: a Narrative Review. In *Current Obesity Reports* (Vol. 9, Issue 4, pp. 493–511). Springer. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00401-1>
 12. Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., di Mauro, A., di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
 13. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
 14. Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
 15. Aubrey, J. S., Speno, A. G., & Gamble, H. (2020). Appearance Framing versus Health Framing of Health Advice: Assessing the Effects of a YouTube Channel for Adolescent Girls. *Health Communication*, 35(3), 384–394. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1564955>

16. Mundy, L. K., Canterford, L., Moreno-Betancur, M., Hoq, M., Sawyer, S. M., Allen, N. B., & Patton, G. C. (2021). Social networking and symptoms of depression and anxiety in early adolescence. *Depression and Anxiety*, 38(5), 563–570. <https://doi.org/10.1002/da.23117>
17. Ohannessian, C. M. C., Fagle, T., & Salafia, C. (2021). Social media use and internalizing symptoms during early adolescence: The role of co-rumination. *Journal of Affective Disorders*, 280, 85–88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.079>
18. Chao M, Lei J, He R, Jiang Y, Yang H. TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*. 2023 May;325:115247.
19. Ekinçi, N., & Akat, M. (2023). The Relationship between Anxious-Ambivalent Attachment and Social Appearance Anxiety in Adolescents: The Serial Mediation of Positive Youth Development and Instagram Addiction. *Psychological Reports*, 126(5), 2465–2488. <https://doi.org/10.1177/00332941231159600>
20. Liu, L., Zhang, T., & Han, L. (2023). Positive Self-Disclosure on Social Network Sites and Adolescents' Friendship Quality: The Mediating Role of Positive Feedback and the Moderating Role of Social Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043444>
21. Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the “LifeOnSoMe”-study. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192788>
22. Gingras, M. P., Brendgen, M., Beauchamp, M. H., Séguin, J. R., Tremblay, R. E., Côté, S. M., & Herba, C. M. (2023). Adolescents and Social Media: Longitudinal Links Between Types of Use, Problematic Use and Internalizing Symptoms. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(11), 1641–1655. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01084-7>
23. Fernandes B, Maia BR, Pontes HM. Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*. 2019;30.

24. Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathi, J. P., Tenzin, T., & Tobgay, T. (2019). Internet Addiction among Secondary School Adolescents: A Mixed Methods Study. *Journal of Nepal Medical Association*, 57(219). <https://doi.org/10.31729/jnma.4292>
25. Skogen, J. C., Hjetland, G. J., Bøe, T., Hella, R. T., & Knudsen, A. K. (2021). Through the looking glass of social media. Focus on self-presentation and association with mental health and quality of life. a cross-sectional survey-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph18063319>
26. Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106270>