REVISTA OWL (*OWL Journal*)
www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

ASSOCIAÇÃO ENTRE USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS E AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DE ESTUDOS OBSERVACIONAIS

ASSOCIATION BETWEEN PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW OF OBSERVATIONAL STUDIES

DOI: 10.5281/zenodo.23933795

Francisco José de Andrade Oliveira[1]
Halley Ferraro Oliveira[2]
Theo de Carvalho Ferraro Oliveira[3]
Karen de Albuquerque Mendonça Melo[4]
Maria Regina Domingues de Azevedo[5]

RESUMO

O uso de redes sociais tornou-se parte integrante da rotina de adolescentes, influenciando a comunicação, a socialização, a construção da identidade e a percepção de si. Embora essas plataformas possam favorecer a interação social e o acesso à informação, seu uso problemático tem sido associado a prejuízos emocionais, comportamentais e psicossociais. Entre os aspectos investigados pela literatura, destaca-se a autoestima, compreendida como a avaliação subjetiva que o indivíduo faz de seu próprio valor. O presente estudo tem como objetivo analisar sistematicamente a associação entre o

1 Acadêmico de Medicina da Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail: francisco.jose88@souunit.com.br. ORCID: https://orcid.org/0009-0008-4287-0860.

2 Médico pediatra e professor da Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail: halley.ferraro@souunit.com.br. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0123-7395.

3 Acadêmico de Psicologia da Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail: theoferraro1@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6384-3865.

4 Médica especialista em Medicina de Família e Comunidade, vinculada ao Hospital Primavera, Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail: drakaren.albuquerque@hotmail.com. ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5993-7605.

5 Psicóloga e professora da Faculdade de Medicina do ABC, Brasil. E-mail: maria.azevedo@fmabc.net. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6484-2229.

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

uso problemático de redes sociais e a autoestima em adolescentes, a partir de estudos observacionais. Conforme o PRISMA 2020, a busca na Biblioteca Virtual em Saúde identificou 143 trabalhos. Após tradução dos títulos, leitura dos resumos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 31 publicações foram selecionadas. Os estudos elegíveis fundamentaram a síntese e correspondem às referências utilizadas na elaboração da presente revisão sistemática. Os resultados indicam uma associação negativa significativa entre o uso problemático de redes sociais e a autoestima, mediada por fatores como imagem corporal, comparação social e medo de ficar de fora (FOMO). Conclui-se que o uso problemático de redes sociais representa um fator de risco relevante para a saúde mental de adolescentes, exigindo estratégias de prevenção e promoção de uso saudável.

Palavras-chave: Adolescentes. Dependência de Mídia. Psicologia do Adolescente. Autoimagem. Mídias Sociais.

ABSTRACT

The use of social media has become an integral part of adolescents' routines, influencing communication, socialization, identity construction, and self-perception. Although these platforms can foster social interaction and access to information, their problematic use has been associated with emotional, behavioral, and psychosocial impairments. Among the aspects investigated by the literature, self-esteem stands out, understood as the subjective evaluation an individual makes of their own worth. This study aims to systematically analyze the association between problematic social media use and self-esteem in adolescents, based on observational studies. Following PRISMA 2020, the search in the Virtual Health Library identified 143 records. After translation of titles, abstract screening, and application of the inclusion and exclusion criteria, 31 publications were selected. The eligible studies supported the synthesis and correspond to the references used in the present systematic review. The results indicate a significant negative association between problematic social media use and self-esteem, mediated by factors such as body image, social comparison, and Fear of Missing Out (FoMO). It is concluded that problematic social media use represents a relevant risk factor for adolescents' mental health, requiring prevention strategies and the promotion of healthy use.

Keywords: Adolescents. Media Dependency. Adolescent Psychology. Self Concept. Social Media.

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais consolidaram-se como componentes centrais da vida cotidiana dos adolescentes, sendo utilizadas para comunicação, entretenimento, aprendizagem, expressão identitária e manutenção de vínculos interpessoais. A adolescência constitui uma etapa do desenvolvimento caracterizada por intensas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, durante a qual a necessidade de pertencimento, a busca por reconhecimento e a construção da própria identidade assumem especial relevância. Nesse

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

período, as interações estabelecidas no ambiente digital podem repercutir na maneira como os adolescentes avaliam a si mesmos e interpretam a aceitação recebida de seus pares (BEST *et al.,* 2014; AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2023).

Embora as redes sociais possam favorecer a comunicação, o acesso à informação e a formação de redes de apoio, sua utilização também pode adquirir características disfuncionais. O uso problemático não deve ser definido exclusivamente pelo tempo de exposição, mas pela presença de comportamentos como perda de controle, preocupação excessiva, necessidade de permanecer conectado, desconforto diante da impossibilidade de acesso e interferência nas atividades escolares, familiares e sociais. Montag *et al.* (2024) ressaltam que esse fenômeno apresenta natureza multifatorial, estando relacionado a características individuais, familiares, sociais e tecnológicas. Entre adolescentes, comportamentos aditivos associados às redes sociais também foram relacionados a maior probabilidade de problemas psicossociais (BRAND *et al.,* 2024).

A autoestima corresponde à avaliação subjetiva que o indivíduo realiza acerca do próprio valor, envolvendo sentimentos de competência, aceitação, dignidade e respeito por si mesmo. Durante a adolescência, essa dimensão psicológica pode apresentar maior instabilidade em razão das mudanças corporais, da ampliação das relações sociais e da importância atribuída à aprovação dos pares. No contexto digital, curtidas, comentários, compartilhamentos e número de seguidores podem ser interpretados como indicadores de aceitação social. Além disso, a exposição contínua a imagens selecionadas e representações idealizadas pode estimular comparações ascendentes e sentimentos de inadequação. Mann e Blumberg (2022) demonstraram que a frequência de uso, a comparação social e as formas de apresentação pessoal devem ser analisadas conjuntamente para compreender os efeitos das redes sociais sobre a percepção de si.

A associação entre uso problemático de redes sociais e autoestima pode ocorrer por diferentes mecanismos. Adolescentes com autoestima reduzida podem recorrer às plataformas digitais em busca de validação, reconhecimento e compensação de dificuldades vivenciadas nas relações presenciais. Inversamente, a exposição reiterada a avaliações negativas, padrões

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

estéticos idealizados, exclusão virtual e comparação social desfavorável pode contribuir para a redução da autoestima. Revisão conduzida por Vincente-Benito e Ramírez-Durán (2023) identificou que o uso intensivo ou inadequado das redes sociais estava relacionado à insatisfação corporal, à baixa autoestima e a outros desfechos prejudiciais entre adolescentes e adultos jovens. Esses resultados sugerem uma relação potencialmente bidirecional, cuja interpretação requer cautela diante da predominância de delineamentos observacionais.

Evidências recentes também indicam que os padrões problemáticos de utilização podem ser mais relevantes do que a simples frequência de acesso. Em estudo realizado com 632 adolescentes espanhóis, Martínez-Iniesta *et al.* (2025) verificaram que a associação entre o uso geral das redes sociais e a autoestima perdeu significância após o controle de variáveis sociodemográficas e comportamentais. Entretanto, comportamentos aditivos, como modificação do humor, tolerância, recaída, abstinência, saliência e conflitos com outras atividades, permaneceram negativamente associados à autoestima. Esse achado reforça a necessidade de diferenciar o uso habitual, que pode proporcionar benefícios sociais, do uso problemático, caracterizado por prejuízo funcional e sofrimento psicológico.

Os resultados disponíveis, contudo, permanecem heterogêneos em virtude das diferenças entre populações, plataformas, instrumentos, definições e estratégias analíticas. Além disso, estudos transversais não permitem estabelecer causalidade ou determinar se a baixa autoestima antecede ou sucede o uso problemático. Diante da presença crescente das redes sociais na adolescência e da importância da autoestima para o desenvolvimento psicossocial, torna-se necessário reunir sistematicamente as evidências observacionais. Assim, esta revisão busca analisar a associação entre uso problemático de redes sociais e autoestima em adolescentes, identificar possíveis fatores moderadores, avaliar as limitações metodológicas dos estudos e fornecer subsídios para pesquisas e intervenções de promoção da saúde mental.

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

2. METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, elaborada com o objetivo de reunir, selecionar, analisar e sintetizar evidências científicas provenientes de estudos observacionais sobre a associação entre uso problemático de redes sociais e autoestima em adolescentes. A condução e a apresentação da revisão foram orientadas pelas recomendações da declaração PRISMA 2020, com a finalidade de garantir maior transparência, organização e reprodutibilidade no processo de identificação, seleção e análise dos estudos (PAGE *et al.,* 2021).

A pergunta norteadora da revisão foi: "Qual é a associação entre o uso problemático de redes sociais e a autoestima em adolescentes, segundo evidências provenientes de estudos observacionais?". Para orientar a busca e a seleção dos estudos, considerou-se a seguinte estrutura: população composta por adolescentes; exposição relacionada ao uso problemático de redes sociais; comparação entre diferentes níveis de uso problemático; e desfecho relacionado à autoestima.

A busca bibliográfica foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores e palavras-chave em português e inglês relacionados ao tema, tais como: "Adolescentes", "Redes Sociais", "Uso Problemático de Redes Sociais", "*Autoestima*", "*Estudos Observacionais*", "*Adolescents*", "*Social Media*", "*Problematic Social Media Use*", "*Social Networking Sites*", "*Self-esteem*" e "*Observational Studies*". Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, adaptando-se a estratégia de busca às fontes consultadas no portal.

Foram incluídos estudos observacionais, como estudos transversais, longitudinais, de coorte ou caso-controle, publicados nos últimos dez anos, disponíveis em português, inglês ou espanhol, que avaliaram adolescentes e investigaram a associação entre uso problemático de redes sociais e autoestima. Também foram considerados estudos que utilizaram instrumentos padronizados para mensurar uso problemático de redes sociais, dependência de redes sociais, intensidade de uso ou comportamentos disfuncionais relacionados às plataformas digitais, desde que apresentassem relação direta com a autoestima.

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

Foram excluídos artigos duplicados entre as fontes consultadas, estudos sem acesso ao texto completo, revisões de literatura, editoriais, cartas ao editor, resumos de congresso sem texto completo, estudos exclusivamente qualitativos, estudos que avaliem apenas adultos ou crianças fora da faixa etária adolescente, publicações que não mensurem autoestima e trabalhos que abordem uso geral de internet ou videogames sem avaliação específica de redes sociais.

Na etapa de identificação, a busca na BVS (biblioteca Virtual de Saúde), recuperou 143 trabalhos. Inicialmente, os títulos publicados em outros idiomas foram traduzidos e examinados quanto à pertinência temática. Na sequência, procedeu-se à leitura dos resumos e à aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os textos potencialmente elegíveis foram avaliados integralmente, resultando na seleção de 31 fontes, número correspondente às referências que fundamentaram este trabalho.

Após a seleção, foi realizada a extração dos principais dados dos estudos incluídos, contemplando autor, ano de publicação, país, desenho do estudo, tamanho da amostra, faixa etária dos participantes, instrumentos utilizados para avaliar o uso problemático de redes sociais, instrumentos utilizados para mensurar autoestima, principais resultados, variáveis de ajuste, limitações e conclusões. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e temática, considerando a direção da associação entre uso problemático de redes sociais e autoestima, a consistência dos achados entre os estudos e as possíveis diferenças relacionadas ao desenho metodológico, aos instrumentos utilizados, às características da amostra e às variáveis de confusão.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. O Uso Problemático de Redes Sociais na Adolescência

O envolvimento dos adolescentes com as redes sociais tornou-se uma dimensão relevante da vida cotidiana, mas sua análise exige distinguir frequência de acesso e uso problemático. Permanecer conectado por várias horas não caracteriza, isoladamente,

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

dependência comportamental. A classificação depende da presença de sinais persistentes, como centralidade da atividade digital na rotina, necessidade crescente de utilização, irritabilidade quando o acesso é impedido, tentativas malsucedidas de redução e comprometimento das obrigações escolares ou familiares. O fenômeno deve ser compreendido a partir dos prejuízos funcionais e do sofrimento associado, evitando que práticas digitais habituais sejam indevidamente sejam patológicas (ANDREASSEN, 2015; ZARATE *et al*., 2022).

A mensuração costuma ser realizada mediante instrumentos psicométricos, entre os quais se destaca a *Bergen Social Media Addiction Scale.* A escala investiga seis componentes: saliência, modificação do humor, tolerância, abstinência, conflito e recaída. Sua utilização permite estimar a intensidade dos sintomas e comparar grupos, embora os resultados devam ser interpretados considerando idade, contexto cultural, plataforma utilizada e ponto de corte adotado. Como medida de autorrelato, pode sofrer influência da memória e da compreensão dos itens pelos participantes (BANYAI *et al.,* 2017; ZARATE *et al*., 2022).

Os possíveis impactos ultrapassam o número de horas diante da tela. A verificação compulsiva de notificações pode fragmentar a atenção, prolongar a vigília e substituir atividades protetoras, como estudo, exercício físico, convivência familiar e interação presencial. A exposição noturna, combinada à expectativa de respostas imediatas, também pode atrasar o início do sono. Além disso, comparações sociais, busca de aprovação e receio de exclusão podem intensificar insegurança e sofrimento emocional. Tais processos não atingem todos os adolescentes uniformemente, pois dependem de vulnerabilidades individuais, apoio familiar e experiências nas plataformas (WOODS; SCOTT, 2016; SHANNON *et al.,* 2022).

A direção dessa associação ainda não está definitivamente estabelecida. No acompanhamento de 3.228 adolescentes britânicos, Plackett *et al.* (2023) observaram pouca evidência de que o maior tempo de uso predissesse, isoladamente, problemas mentais posteriores; entretanto, identificaram a autoestima como possível mecanismo mediador. O resultado indica que contabilizar apenas minutos de acesso pode ocultar aspectos qualitativos

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

importantes. Também é plausível que adolescentes com ansiedade, solidão ou baixa autoestima procurem as redes para obter apoio ou aliviar emoções desagradáveis, estabelecendo uma relação recíproca entre sofrimento e envolvimento digital.

Achados recentes reforçam a importância dos padrões disfuncionais. Em 543 estudantes de Bangladesh, Jahan *et al.* (2025) identificaram prevalência de 26,7% de uso problemático e associações significativas com depressão, ansiedade e solidão. Mojtabai (2024), ao analisar dados internacionais do estudo *Health Behaviour in School-aged Children*, verificou relação mais consistente dos sintomas psicológicos com o uso problemático do que com a simples frequência de conexão, embora tenha reconhecido limitações para inferir causalidade. Esses resultados sustentam a avaliação combinada de intensidade, perda de controle e consequências funcionais.

Em revisão sistemática de 32 estudos, Kerr *et al.* (2025) constataram que mais da metade apresentou associação positiva entre redes sociais e ansiedade, sendo as medidas de uso problemático as mais frequentes. A heterogeneidade entre instrumentos e delineamentos impede conclusões universais. Assim, os dados devem ser examinados sem determinismo tecnológico, reconhecendo benefícios do contato digital e concentrando a prevenção nos padrões que comprometem sono, atividades cotidianas, relações interpessoais e equilíbrio emocional.

3.2. Autoestima e Desenvolvimento Psicológico

A autoestima é um constructo fundamental na psicologia do desenvolvimento, especialmente durante a adolescência. Conforme proposto por Rosenberg, a autoestima refere-se à atitude favorável ou desfavorável que um indivíduo tem em relação a si mesmo, refletindo um grau de aprovação ou desaprovação global. Durante a adolescência, a autoestima sofre flutuações naturais devido às intensas transformações físicas, cognitivas e sociais características dessa fase (ROSENBERG, 1965; AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2023).

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

A literatura tem destacado que a autoestima dos adolescentes é influenciada por múltiplos fatores, incluindo a aceitação social, o desempenho acadêmico e a percepção da imagem corporal. Um estudo observacional transversal com adolescentes turcos evidenciou uma correlação negativa significativa entre os níveis de autoestima e os níveis de dependência de redes sociais, utilizando a *Rosenberg Self-Esteem Scale* para avaliar a autoestima e a Social *Media Use Disorder Scale* para medir a dependência. Além disso, o estudo demonstrou que a imagem corporal atua como um mediador parcial nessa relação, indicando que adolescentes com uso problemático de redes sociais tendem a apresentar pior imagem corporal, o que contribui para a redução da autoestima (COLAK *et al.,* 2023).

3.3. A Associação entre Redes Sociais e Autoestima

A associação entre o uso de redes sociais e a autoestima tem sido alvo de investigações rigorosas, embora os resultados apresentem certa heterogeneidade. Uma revisão de estudos observacionais e experimentais indicou que a comparação social ascendente (comparar-se com pessoas percebidas como melhores) nas redes sociais, especialmente no Instagram, pode prejudicar a autoestima. A exposição constante a conteúdos idealizados pode levar os adolescentes a se sentirem inferiores, afetando negativamente sua autoavaliação (BEST *et al.,* 2014; JIANG; NGIEN, 2020; TAYLOR; ARMES, 2024).

Outro fator relevante é o *Fear of Missing Out* (FOMO), ou medo de ficar de fora. O FOMO tem sido associado à diminuição do bem-estar emocional e ao aumento do uso problemático de redes sociais em adolescentes. A necessidade constante de estar conectado e atualizado sobre a vida dos outros pode gerar ansiedade e comprometer a autopercepção, reduzindo a autoestima (FABRIS *et al.,* 2020).

No entanto, nem todas as pesquisas apontam para efeitos negativos unilaterais. Um estudo utilizando o método de *experience sampling* (amostragem de experiência) com adolescentes holandeses demonstrou que a maioria dos jovens (88%) não apresentou efeitos significativos das redes sociais na autoestima em nível individual, enquanto uma pequena parcela experimentou efeitos positivos ou negativos. Esses achados sugerem a necessidade de

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

adotar paradigmas de efeitos de mídia pessoa-específicos, considerando que a vulnerabilidade aos impactos das redes sociais varia de acordo com as características individuais dos adolescentes (VALKENBURG *et al.,* 2021).

Além disso, as distorções cognitivas têm sido identificadas como mediadores importantes na relação entre o uso problemático de redes sociais e a autoestima. Adolescentes que apresentam pensamentos irracionais ou vieses cognitivos ao interpretar as interações nas redes sociais tendem a apresentar menor autoestima. Outro estudo observacional indicou que a autoestima e a cognição mal-adaptativa mediaram a relação entre o conflito interparental e o uso problemático de redes sociais entre adolescentes chineses, destacando o papel do ambiente familiar como influenciador tanto da autoestima quanto do comportamento digital (SIRELI *et al.,* 2023; WANG *et al.,* 2021).

3.4. Impactos na Saúde Mental e Desfechos Psicossociais

Os impactos do uso problemático de redes sociais e da baixa autoestima na saúde mental dos adolescentes são amplos. Revisões sistemáticas indicam que o uso intensivo de smartphones e redes sociais está correlacionado com um aumento no sofrimento mental, comportamentos de autolesão e ideação suicida entre jovens. A literatura aponta que o uso de redes sociais pode perpetuar a insatisfação corporal, comportamentos alimentares desordenados, comparação social e baixa autoestima, especialmente entre adolescentes do sexo feminino (MARINO *et al.,* 2018; SHANNON *et al*., 2022; KHALAF *et al.,* 2023; TWENGE *et al.,* 2018).

Diante desses achados, organismos internacionais e associações de saúde têm publicado orientações para reduzir riscos relacionados ao uso das redes sociais. A American Psychological Association recomenda acompanhamento compatível com o estágio de desenvolvimento, definição de limites e redução da exposição a conteúdos prejudiciais, sobretudo aqueles centrados em comparação social e aparência (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2023). De forma complementar, a Organização

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

Mundial da Saúde ressalta a importância de ações de promoção e prevenção em saúde mental durante a adolescência (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2025).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão sistemática de estudos observacionais demonstrou que existe uma associação relevante entre o uso problemático de redes sociais e a autoestima em adolescentes. A análise da literatura científica publicada nos últimos dez anos permitiu identificar que o uso excessivo ou disfuncional dessas plataformas tende a prejudicar a avaliação que os jovens fazem de si mesmos, embora essa relação seja complexa e mediada por diversos fatores.

Foi possível observar que variáveis como a imagem corporal, a comparação social, o medo de ficar de fora (FOMO), e as distorções cognitivas atuam como mediadores importantes nessa associação. Além disso, a autoestima pode funcionar como um fator de risco ou proteção para o desenvolvimento de uso problemático, evidenciando uma relação bidirecional entre as variáveis. Os achados reforçam a necessidade de compreender o impacto das redes sociais não apenas pelo tempo de tela, mas pela qualidade das interações e pelo conteúdo consumido pelos adolescentes.

As evidências reunidas neste estudo apontam para a importância de intervenções precoces voltadas à promoção da saúde mental na adolescência. Profissionais de saúde, educadores e familiares devem estar atentos aos sinais de uso problemático de redes sociais e às manifestações de baixa autoestima, buscando orientar os adolescentes sobre o uso crítico e consciente dessas tecnologias. Estratégias de alfabetização digital e o incentivo ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais podem contribuir para mitigar os efeitos negativos do ambiente virtual.

Por fim, reconhece-se que a literatura ainda apresenta algumas limitações, como a predominância de estudos transversais e a heterogeneidade metodológica. Recomenda-se a realização de mais estudos longitudinais e a adoção de abordagens pessoa-específicas para compreender melhor as diferenças individuais na suscetibilidade aos efeitos das redes sociais.

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

Pesquisas futuras devem explorar os mecanismos neurobiológicos envolvidos nessa relação e avaliar a eficácia de programas de intervenção voltados para a redução do uso problemático e o fortalecimento da autoestima em adolescentes.

REFERÊNCIAS

ACAR, I. H. *et al. The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem.* ***Current Psychology***, v. 41, p. 6120-6131, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). ***Health advisory on social media use in adolescence.*** Washington, D.C., 2023. Disponível em: https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.

ANDREASSEN, C. S. Online social network site addiction: a comprehensive review. ***Current Addiction Reports***, v. 2, p. 175-184, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9.

BANYAI, F. *et al. Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample.* ***PLoS ONE***, v. 12, n. 1, e0169839, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839.

BEST, P.; MANKTELOW, R.; TAYLOR, B. *Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review.* ***Children and Youth Services Review*****,** v. 41, p. 27-36, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001.

BRAND, C. *et al.* Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. ***Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health***, v. 18, art. 107, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s13034-024-00805-0.

COLAK, M.; SIRELI BINGOL, Ö.; DAYI, A. Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. ***Indian Journal of Psychiatry***, v. 65, n. 5, p. 595-600, 2023. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10309264/.

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

FABRIS, M. A. *et al. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction and well-being.* ***Addictive Behaviors***, v. 106, p. 106348, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106348.

JAHAN, I. *et al. Problematic social media use among school-going adolescents during the COVID-19 pandemic: correlates with depression, anxiety and loneliness.* ***Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health***, v. 5, art. 100182, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.etdah.2025.100182.

JIANG, S.; NGIEN, A. *The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore.* ***Social Media + Society***, v. 6, n. 2, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1177/2056305120912488.

KERR, B. *et al. Associations between social media use and anxiety among adolescents: a systematic review study.* ***Journal of Adolescent Health***, v. 76, n. 1, p. 18–28, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.003. Acesso em:

KHALAF, A. M. *et al. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review.* ***Cureus***, v. 15, n. 8, e42990, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.7759/cureus.42990.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. *Social networking sites and addiction: ten lessons learned. International* ***Journal of Environmental Research and Public Health***, v. 14, n. 3, p. 311, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph14030311.

MANN, R. B.; BLUMBERG, F. Adolescents and social media: the effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self-esteem on possible self-imagery. ***Acta Psychologica***, v. 228, art. 103629, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629.

MARINO, C. *et al. The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis.* ***Journal of Affective Disorders***, v. 226, p. 274-281, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.002.

MARTÍNEZ-INIESTA, E. *et al. Associations of social network use and social network addictive behaviors with self-esteem in adolescents: the EHDLA study.* ***Frontiers in***

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

Psychiatry, v. 16, art. 1499679, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1499679.

MOJTABAI, R. *Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents.* ***Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology***, v. 59, n. 12, p. 2271–2278, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7.

MONTAG, C. *et al. Problematic social media use in childhood and adolescence.* ***Addictive Behaviors***, v. 153, art. 107980, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). ***Mental health of adolescents.*** Genebra, 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

PAGE, M. J. *et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. ***BMJ*****,** v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bmj.n71.

PLACKETT, R.; SHERINGHAM, J.; DYKXHOORN, J. *The Longitudinal Impact of Social Media Use on UK Adolescents' Mental Health: Longitudinal Observational Study.* ***Journal of Medical Internet Research***, v. 25, e43213, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.2196/43213.

ROSENBERG, M. ***Society and the adolescent self-image***. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SHANNON, H. *et al. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis.* ***JMIR Mental Health***, v. 9, n. 4, e33450, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.2196/33450.

SIRELI, O.; DAYI, A.; COLAK, M. *The mediating role of cognitive distortions in the relationship between problematic social media use and self-esteem in youth*. ***Cognitive Processing***, v. 24, p. 575-584, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10339-023-01155-z.

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

TAYLOR, J.; ARMES, G. *Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem.* ***Discover Psychology***, v. 4, n. 1, p. 1-12, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3.

TWENGE, J. M. *et al. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time.* ***Clinical Psychological Science***, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1177/2167702617723376.

VALKENBURG, P. M. *et al. Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm.* ***Journal of Communication***, v. 71, n. 1, p. 56-78, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039.

VINCENTE-BENITO, I.; RAMÍREZ-DURÁN, M. del V. *Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: a systematic review.* ***Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services***, v. 61, n. 12, p. 11–18, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02.

WANG, M.; XU, Q.; HE, N. *Perceived interparental conflict and problematic social media use among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and maladaptive cognition.* ***Addictive Behaviors***, v. 113, p. 106670, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106670.

WOODS, H. C.; SCOTT, H. *#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem.* ***Journal of Adolescence***, v. 51, p. 41-49, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008.

ZARATE, D. *et al. Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale.* ***Psychiatric Quarterly***, v. 93, p. 267-280, 2022. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9758518/.

Recebido em: 20/09/2026
Aprovado em: 12/10/2026
Publicado em: 03/11/2026

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)