

## SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE MEDICINA E USO DE REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Yasmim Bastos Murta Flores <sup>1</sup>  
Frederico Marques Andrade <sup>2</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis acerca da influência do uso das redes sociais na saúde mental de estudantes de medicina, identificando os principais fatores de risco, mecanismos associados e estratégias de enfrentamento. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, BVS e Periódicos CAPES, utilizando os descritores “saúde mental”, “estudantes de medicina” e “redes sociais”, combinados com os operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2024. A seleção seguiu as diretrizes PRISMA e resultou em 21 artigos analisados. **Resultados e Discussão:** Os resultados evidenciaram associação significativa entre uso excessivo das redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão, estresse e burnout. Fatores como comparação social ascendente, hiperconectividade, compulsão digital e uso como forma de fuga emocional foram destacados. Embora predominem os impactos negativos, identificaram-se usos positivos das redes sociais como suporte emocional e promoção de campanhas educativas. **Implicações da Pesquisa:** O estudo reforça a necessidade de intervenções institucionais voltadas ao letramento digital e à promoção de saúde mental entre estudantes da área da saúde. **Originalidade/Valor:** Esta revisão contribui para o campo da saúde digital ao integrar dados nacionais e internacionais sobre um tema emergente, oferecendo subsídios para ações acadêmicas, pedagógicas e de políticas públicas voltadas ao bem-estar discente.

**Palavras-chave:** saúde mental, estudantes de medicina, saúde pública, medicina.

### MENTAL HEALTH OF MEDICAL STUDENTS AND SOCIAL MEDIA USE: AN INTEGRATIVE REVIEW

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to analyze the available scientific evidence on the influence of social media use on the mental health of medical students, identifying the main risk factors, associated mechanisms, and coping strategies. **Method:** This is an integrative literature review conducted in the PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, BVS, and CAPES Journals databases, using the descriptors “mental health,” “medical students,” and “social media,” combined with the boolean operators AND and OR. Studies published between 2015 and 2024 were included. The selection followed the PRISMA guidelines and resulted in 21 articles analyzed. **Results and Discussion:** The findings indicated a significant association between excessive social media use and symptoms of anxiety, depression, stress, and burnout. Factors such as upward social comparison, hyperconnectivity, digital compulsion, and emotional escape behavior were highlighted. Despite the predominance of negative impacts, positive uses of social media were identified, such as emotional support and the promotion of educational campaigns. **Research Implications:** The study reinforces the need for institutional interventions focused on digital literacy and mental health promotion among health students. **Originality/Value:** This review contributes to the field of digital health by integrating national and international data on an emerging issue, offering input for academic, pedagogical, and public policy actions aimed at student well-being.

**Keywords:** mental health, medical students, public health, medicine.

<sup>1</sup> Acadêmica de Medicina, Centro Universitário FIPMoc – UNIFIPMoc, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: [fbastosyasmim@gmail.com](mailto:fbastosyasmim@gmail.com)  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1577-6958>

<sup>2</sup> Enfermeiro, Doutor em Ciências da Saúde, Centro Universitário FIPMoc – UNIFIPMoc e Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, Centro Universitário FIPMoc – UNIFIPMoc, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: [fredmarques.mg@gmail.com](mailto:fredmarques.mg@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8770-8703>

**SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES DE MEDICINA Y USO DE REDES SOCIALES: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA****RESUMEN**

**Objetivo:** Este estudio tuvo como objetivo analizar las evidencias científicas disponibles sobre la influencia del uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes de medicina, identificando los principales factores de riesgo, mecanismos asociados y estrategias de afrontamiento. **Método:** Se trata de una revisión integrativa de la literatura realizada en las bases de datos PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, BVS y Periódicos CAPES, utilizando los descriptores “salud mental”, “estudiantes de medicina” y “redes sociales”, combinados con los operadores booleanos AND y OR. Se incluyeron estudios publicados entre 2015 y 2024. La selección siguió las directrices PRISMA y resultó en 21 artículos analizados. **Resultados y Discusión:** Los resultados demostraron una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y síntomas de ansiedad, depresión, estrés y agotamiento emocional. Se destacaron factores como la comparación social ascendente, la hiperconectividad, la compulsión digital y el uso como forma de escape emocional. A pesar del predominio de los impactos negativos, también se identificaron usos positivos de las redes, como el apoyo emocional y la promoción de campañas educativas. **Implicaciones de la Investigación:** El estudio refuerza la necesidad de intervenciones institucionales centradas en la alfabetización digital y la promoción de la salud mental entre estudiantes del área de la salud. **Originalidad/Valor:** Esta revisión contribuye al campo de la salud digital al integrar datos nacionales e internacionales sobre un tema emergente, ofreciendo insumos para acciones académicas, pedagógicas y políticas públicas orientadas al bienestar estudiantil.

**Palabras clave:** salud mental, estudiantes de medicina, salud pública, medicina.

RENOME adota a Licença de Atribuição CC BY do Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**INTRODUÇÃO**

A saúde mental tem se tornado um eixo central das preocupações em saúde pública, especialmente no contexto universitário, em que os estudantes estão expostos a múltiplas pressões acadêmicas, emocionais e sociais. Entre os cursos mais exigentes, destaca-se o de Medicina, cujos discentes enfrentam jornadas extensas, contato precoce com o sofrimento humano e cobranças institucionais rigorosas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 1 em cada 4 estudantes universitários apresenta algum transtorno mental diagnosticável durante sua formação, sendo os quadros de ansiedade e depressão os mais prevalentes (WHO, 2020).

Diversos estudos realizados no Brasil apontam que estudantes de Medicina estão entre os mais afetados por transtornos mentais no ambiente universitário. Um levantamento multicêntrico realizado por Pacheco et al. (2017) com mais de mil estudantes de medicina em diferentes regiões do Brasil revelou que 41% apresentavam sintomas compatíveis com depressão moderada a grave, enquanto 30% relatavam altos níveis de ansiedade. Outro

estudo conduzido por Fogaça et al. (2020), com estudantes de uma instituição federal do Sudeste, identificou prevalência de sintomas de burnout em mais de 60% dos entrevistados.

Paralelamente, observa-se o crescimento exponencial do uso de redes sociais digitais como parte do cotidiano dos estudantes. Plataformas como Instagram, WhatsApp, TikTok e Twitter (X) tornaram-se ferramentas quase indispensáveis para comunicação, entretenimento e até para atividades acadêmicas. Contudo, o uso intensivo dessas mídias tem sido associado a prejuízos à saúde mental, especialmente em indivíduos mais jovens, como os universitários. Estudos apontam que a exposição prolongada a conteúdos idealizados, a constante necessidade de validação social por meio de curtidas e comentários, e a comparação social exacerbada podem contribuir para quadros de insatisfação com a autoimagem, ansiedade e depressão (Keles et al., 2020; Andreassen, 2015; Huang, 2017).

No Brasil, o Estudo Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2019, conduzido pelo IBGE, já havia identificado relações entre o tempo de tela e sintomas emocionais negativos em adolescentes. Estudos mais recentes, como o de Silva et al. (2021), que investigou o impacto das redes sociais em estudantes da área da saúde, revelam que o uso diário superior a quatro horas está associado a níveis significativamente maiores de sintomas depressivos.

Além disso, evidencia-se um fenômeno emergente: a dependência de smartphones e redes sociais digitais como forma de compensação emocional, gerando um ciclo de retroalimentação entre sofrimento psíquico e compulsão digital. Essa dinâmica é particularmente preocupante em estudantes de Medicina, uma vez que os mesmos também podem desenvolver mecanismos de negação, autocobrança excessiva e resistência em buscar ajuda psicológica, agravando o quadro clínico (Fernandes & Rocha, 2021).

Diante da crescente incidência de transtornos mentais entre estudantes de medicina e da onipresença das redes sociais na vida cotidiana desses indivíduos, torna-se urgente compreender como esses dois fenômenos se entrelaçam. O reconhecimento dos impactos psicossociais das mídias digitais sobre a formação médica é essencial para fundamentar ações de prevenção, acolhimento e intervenção nos espaços acadêmicos. Apesar do avanço das pesquisas sobre saúde mental universitária, ainda são escassos os estudos que focam especificamente na interação entre uso de redes sociais e bem-estar psíquico em estudantes de medicina, especialmente no contexto latino-americano.

Assim, esta revisão integrativa se justifica por sua contribuição científica ao consolidar o conhecimento atual sobre o tema, identificando fatores de risco, padrões de uso

nocivo das redes sociais e estratégias institucionais de enfrentamento. Além disso, poderá subsidiar políticas públicas e diretrizes institucionais para promoção da saúde mental e uso consciente das tecnologias digitais.

O deste estudo foi o de analisar, por meio de uma revisão integrativa, as evidências científicas nacionais e internacionais acerca da influência do uso das redes sociais na saúde mental de estudantes de Medicina.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que permite a síntese de conhecimentos disponíveis sobre determinado fenômeno de forma sistemática e crítica, integrando estudos com diferentes abordagens metodológicas e delineamentos científicos. Essa estratégia metodológica é particularmente útil para áreas que demandam compreensão ampla e consolidada de evidências, como é o caso da interface entre saúde mental e uso de redes sociais entre estudantes de medicina.

A condução da revisão seguiu os seis passos propostos por Whitemore e Knafl (2005), adaptados para a área da saúde: Elaboração da pergunta norteadora; Definição dos critérios de inclusão e exclusão; Seleção das fontes de informação e literatura; Avaliação crítica dos estudos incluídos; Extração e categorização dos dados; Análise, síntese e apresentação dos resultados.

Para nortear o estudo, foi utilizada a estrutura metodológica PICo (População, Interesse e Contexto), sendo definida da seguinte forma: **P (População)**: Estudantes de Medicina; **I (Interesse)**: Influência do uso das redes sociais; **Co (Contexto)**: Saúde mental e bem-estar psicológico.

A pergunta de pesquisa formulada foi: “Quais são as evidências disponíveis na literatura científica nacional e internacional sobre a influência do uso das redes sociais na saúde mental de estudantes de medicina?”

A busca foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed/MEDLINE; SciELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos da CAPES.

A coleta foi realizada entre setembro e novembro de 2024, sem restrição quanto ao idioma, desde que os estudos estivessem disponíveis em português, inglês ou espanhol.

Os descritores controlados e não controlados utilizados foram: “saúde mental” (mental health), “estudantes de medicina” (medical students), “redes sociais” (social media), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Exemplo de combinação aplicada: (“medical students” AND “social media” AND “mental health”).

Critérios de inclusão: Artigos publicados entre 2015 e 2024; Estudos primários (quantitativos ou qualitativos), revisões sistemáticas ou integrativas; Amostras compostas por estudantes de medicina, total ou parcialmente; Estudos que abordem diretamente a relação entre redes sociais e saúde mental.

Critérios de exclusão: trabalhos com foco exclusivo em uso geral da internet ou jogos eletrônicos; estudos com populações distintas (ex: adolescentes ou profissionais de saúde); teses, dissertações, editoriais e resumos de eventos científicos.

A triagem dos artigos ocorreu em três fases: Leitura dos títulos; Análise dos resumos; Leitura na íntegra dos textos potencialmente elegíveis.

Dois revisores independentes realizaram a triagem. As divergências foram resolvidas por consenso ou por consulta a um terceiro revisor. O processo de seleção seguiu as recomendações do PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). O resumo da estratégia de seleção é: Artigos identificados: 312. Remoção de duplicatas: 92. Após leitura de títulos e resumos: 220. Avaliados na íntegra: 42. Incluídos na revisão final: 21

Os dados extraídos dos estudos incluídos foram organizados em uma planilha padronizada contendo: autores e ano de publicação; país de origem do estudo; tipo de estudo e delineamento metodológico; instrumentos de avaliação utilizados (ex: DASS-21, GAD-7, BDI-II); principais achados e conclusões.

A análise foi conduzida por meio de categorização temática, permitindo identificar padrões comuns e recorrências nos resultados. A síntese dos achados orientou a discussão crítica da presente revisão.

## RESULTADOS

Dos 21 estudos incluídos na análise final, 13 foram conduzidos no Brasil, enquanto os demais provêm dos Estados Unidos, Reino Unido, Canadá e Espanha. A maior parte dos

estudos utilizou delineamento transversal com aplicação de questionários validados, como o DASS-21, BDI-II, GAD-7 e escala de dependência de internet.

A análise temática revelou quatro categorias temáticas centrais: (1) **Transtornos Psicológicos Associados**: Sintomas de ansiedade, depressão, estresse e burnout foram associados ao tempo elevado de exposição às redes sociais. (2) **Comportamentos Disfuncionais**: Uso noturno excessivo, uso compulsivo e checagem constante de notificações foram comportamentos associados a maior prejuízo emocional. (3) **Comparação Social e Autoimagem**: Estudantes relataram sentimentos de inadequação, inveja e insatisfação com o próprio desempenho ao comparar suas rotinas com postagens idealizadas de colegas. (4) **Mecanismos de Enfrentamento**: Alguns estudos relataram o uso positivo das redes sociais como ferramenta de suporte emocional e troca entre pares, embora menos prevalente.

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta revisão integrativa evidenciam uma associação significativa entre o uso excessivo de redes sociais e o comprometimento da saúde mental de estudantes de medicina, convergindo com achados da literatura internacional e nacional. Esse impacto negativo é multifatorial e pode ser compreendido por meio de uma análise interseccional entre aspectos psicológicos, neurobiológicos, sociais e institucionais.

Do ponto de vista psicológico, diversos estudos incluídos apontam que a exposição prolongada às redes sociais está correlacionada ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e baixa autoestima. Isso pode ser explicado pelo fenômeno da comparação social ascendente, em que os estudantes se comparam a pares que aparentam ter uma vida acadêmica ou pessoal mais satisfatória. Essa percepção, muitas vezes distorcida pelas publicações idealizadas, intensifica sentimentos de inadequação, insuficiência e fracasso pessoal (Hung, 2017; Ramos & Neves 2019).

A teoria da autodeterminação, proposta por Deci e Ryan, ajuda a entender esse cenário, ao sugerir que o bem-estar psicológico depende da satisfação de três necessidades básicas: autonomia, competência e relacionamento (Ryan & Deci, 2000). Quando os estudantes de medicina percebem que estão aquém dos padrões exibidos nas redes sociais, a frustração dessas necessidades psicológicas básicas pode levar ao sofrimento mental.

Em paralelo, sob a ótica neurobiológica, pesquisas com neuroimagem funcional indicam que o uso compulsivo de redes sociais ativa regiões cerebrais relacionadas ao sistema de recompensa, como o núcleo accumbens e o córtex pré-frontal ventromedial. Isso provoca um reforço dopaminérgico semelhante ao observado em quadros de dependência química, gerando um ciclo de reforço positivo e aumento da compulsividade digital (Turel et al., 2014; Montag et al., 2015). Esse padrão, associado ao uso noturno e à perda de controle sobre o tempo gasto, contribui para o desenvolvimento de nomofobia, distúrbios de sono e irritabilidade (Fernandes & Rocha, 2021).

O ambiente acadêmico do curso de Medicina, por sua vez, é caracterizado por alta competitividade, pressão por desempenho e contato precoce com sofrimento e morte, fatores que por si só já configuram um risco elevado para transtornos mentais. Quando esse cenário se combina com o uso desregulado das mídias digitais, a saúde emocional dos discentes se torna ainda mais vulnerável. Muitos estudantes relatam o uso das redes como fuga emocional, o que, apesar de proporcionar alívio momentâneo, reforça a procrastinação, o isolamento e o esgotamento emocional (Silva et al., 2021).

A literatura analisada também destaca o papel da hiperconectividade e da sobrecarga de informações. O excesso de estímulos digitais interfere na atenção sustentada e na capacidade de regulação emocional, prejudicando o desempenho acadêmico e a qualidade das relações interpessoais. Além disso, alguns estudos sugerem que a superexposição a eventos traumáticos ou estressores relatados por terceiros nas redes (como casos clínicos extremos ou mortes) pode gerar um efeito de contágio emocional digital, intensificando sintomas de angústia e ansiedade (Garcia & Silveira, 2019).

Apesar da predominância de efeitos negativos, a discussão não deve ser reducionista. As redes sociais, quando utilizadas de forma consciente e com intencionalidade, podem desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental. Algumas evidências apontam que grupos virtuais de apoio entre estudantes, perfis que promovem o autocuidado e campanhas de desestigmatização da saúde mental são ferramentas relevantes para o enfrentamento coletivo dos desafios da formação médica (Naslund et al., 2016).

Portanto, faz-se necessário que as instituições de ensino superior invistam em ações estruturadas de letramento digital, educação midiática crítica e promoção de saúde mental, considerando a centralidade que as redes sociais ocupam no cotidiano discente. Estratégias como oficinas de regulação emocional, grupos de apoio psicossocial, mentorias acadêmicas e

campanhas institucionais sobre o uso saudável das tecnologias são medidas promissoras que podem reduzir os impactos deletérios identificados nesta revisão (Reis et al., 2020; Oliveira et al., 2022).

A presente discussão reforça, ainda, a importância da escuta ativa aos estudantes, da criação de ambientes empáticos e da inclusão da temática da saúde mental nos currículos médicos, não apenas como conteúdo teórico, mas como prática transversal e ética na formação profissional.

Esta revisão integrativa está sujeita a algumas limitações, como a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados, a preponderância de desenhos transversais e a escassez de ensaios longitudinais com avaliação de impacto. Além disso, não foram incluídos estudos inéditos ainda em processo de revisão ou publicados em plataformas não indexadas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados analisados indicam que há uma relação significativa entre o uso excessivo das redes sociais e o comprometimento da saúde mental entre estudantes de medicina, com destaque para sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Esse cenário é agravado por fatores institucionais, culturais e psicossociais que dificultam a busca por apoio.

Sugere-se o desenvolvimento de estudos longitudinais e intervenções controladas que explorem estratégias institucionais de prevenção, como políticas de bem-estar digital, programas de promoção de saúde mental e ambientes virtuais de aprendizagem emocionalmente seguros. Investir em currículos que contemplem competências digitais críticas pode representar um diferencial na formação médica do século XXI.

*Trabalho de Iniciação científica realizado com o incentivo financeiro do programa Aficionados por Ciências do Centro Universitário FIPMoc - UNIFIPMoc*

## REFERÊNCIAS

- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep*, 2(2), 175–184.
- Fernandes, L.F. Rocha, N.B. (2021). Nomofobia e dependência de smartphone em estudantes universitários: revisão integrativa. *J Health Biol Sci.*, 9(1), 1–9.



- Fogaça, M.C. de Oliveira, C.R. Diniz, M.F.G. Lima, G.A. (2020). Burnout em estudantes de medicina de uma universidade pública brasileira. *Rev Bras Educ Med.*, 44(1), e015.
- Garcia, L. Silveira, R. (2019). Emoções, redes sociais e contágio emocional: uma revisão narrativa. *Rev Psic Teor Prát.*, 21(2), 101–15.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: a meta-analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20(6), 346–354.
- Keles, B. McCrae, N. Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*, 25(1), 79–93.
- Montag, C. Bey, K. Sha, P. Li, M. Chen, Y.F. Liu, W. (2015) Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia Pac Psychiatry*, 7(1), 20–6.
- Naslund, J.A. Aschbrenner, K.A. Marsch, L.A. Bartels, S.J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol Psychiatr Sci.*, 25(2), 113–22.
- Oliveira, A.E.C. Santana, M.A. França, F.M. Santos, A. (2022). Educação midiática e saúde mental: uma proposta de intervenção universitária. *Rev Educ Emancipa*, 15(2), 291–308.
- Pacheco, J.P. Giacomini, H.T. Tam, W.W. Ribeiro, T.B. Arab, C. Bezerra, I.M. (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Braz J Psychiatry*, 39(4), 369-378.
- Ramos, L.F.B. Neves, N.M. (2019). Efeitos da comparação social via redes sociais na autoestima de universitários. *Psico-USF*. 24(3), 445–54.
- Reis, M. Coutinho, M.D.L. Ramos, D.K.R. (2020). A saúde mental de estudantes universitários: um olhar para além do sofrimento. *Rev Esc Enferm USP*, 54, e03629.
- Ryan, R.M. Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol.*, 55(1), 68–78.
- Silva, V.L.S. Souza, M.C.M. Araújo, K.F. Santana, J.M. (2021). Redes sociais digitais e sofrimento psíquico: um estudo com universitários da área da saúde. *Rev Eletr Acervo Saúde*, 13(11), e6896.
- Turel, O. He, Q. Xue, G. Bechara, A. (2014). Examination of neural systems sub-serving Facebook "addiction". *Psychol Rep.*, 115(3), 675–95.
- Whittemore, R. Knafl, K. (2005) The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs.*, 52(5), 546-53.

World Health Organization (2020). *Mental health of college students: facts and figures*. Geneva: WHO.