

Recebido em: 22/11/2024

Aceito para publicação em: 28/11/2025

O IMPACTO DA RELAÇÃO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS.***THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA RELATIONSHIPS ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE.******EL IMPACTO DE LAS RELACIONES DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES***Ana Paula Greco Corrêa¹
Alessandra de Arriba Rosseto²

Resumo: O avanço tecnológico e o uso das mídias sociais transformaram a vida social, oferecendo novas formas de interação, aquisição de conhecimento e oportunidades de negócios. Redes como Instagram, Facebook e YouTube estão integradas à rotina das pessoas, especialmente dos jovens, principais usuários no Brasil. Durante a pandemia de COVID-19, o uso dessas plataformas cresceu significativamente, tornando-se essencial. No entanto, o uso indiscriminado traz impactos negativos à saúde física e mental, como dificuldade de socialização, isolamento, prejuízo acadêmico, sedentarismo, dependência, alterações do sono, ansiedade, depressão, cyberbullying e, em casos extremos, ideação suicida. Entre 2014 e 2024, estudos apontaram riscos biopsicossociais associados às mídias digitais, destacando a relevância do papel do psicólogo. Este profissional atua na prevenção, diagnóstico e intervenção, conscientizando sobre os perigos do uso excessivo, promovendo práticas saudáveis e apoiando pais e educadores. Além disso, busca desenvolver resiliência e habilidades sociais nos adolescentes, criando um ambiente digital mais seguro. Pesquisas futuras devem explorar estratégias preventivas para enfrentar esses desafios e fomentar o bem-estar psicológico na era digital.

Palavras-chave: mídias sociais; saúde mental; psicologia; adolescentes.

Abstract: *Technological advancements and the use of social media have transformed social life, offering new forms of interaction, knowledge acquisition, and business opportunities. Platforms like Instagram, Facebook, and YouTube have become integral to daily routines, especially among young people, who are the primary users in Brazil. During the COVID-19 pandemic, the use of these platforms*

¹ Graduação em Psicologia - Faculdades de Dracena, UNIFADRA – FUNDEC

² Professor Orientador do Departamento de Psicologia Faculdades de Dracena, UNIFADRA – FUNDEC

significantly increased, becoming essential. However, indiscriminate use has negative impacts on physical and mental health, including difficulties in socialization, isolation, academic decline, sedentarism, dependency, sleep disturbances, anxiety, depression, cyberbullying, and, in extreme cases, suicidal ideation. Between 2014 and 2024, studies have highlighted the biopsychosocial risks associated with digital media, emphasizing the critical role of psychologists. These professionals work on prevention, diagnosis, and intervention by raising awareness about the dangers of excessive use, promoting healthy practices, and supporting parents and educators. Additionally, they aim to develop resilience and social skills among adolescents, fostering a safer digital environment. Future research should focus on preventive strategies to address these challenges and promote psychological well-being in the digital age.

Keywords: *social media; mental health; psychology; adolescents.*

Resumen: *Los avances tecnológicos y el uso de las redes sociales han transformado la vida social, ofreciendo nuevas formas de interacción, adquisición de conocimiento y oportunidades de negocio. Plataformas como Instagram, Facebook y YouTube se han integrado a las rutinas diarias, especialmente entre los jóvenes, quienes son los principales usuarios en Brasil. Durante la pandemia de COVID-19, el uso de estas plataformas aumentó significativamente, volviéndose esencial. Sin embargo, el uso indiscriminado genera impactos negativos en la salud física y mental, como dificultades de socialización, aislamiento, bajo rendimiento académico, sedentarismo, dependencia, trastornos del sueño, ansiedad, depresión, ciberacoso e, incluso, ideación suicida en casos extremos. Entre 2014 y 2024, los estudios han resaltado los riesgos biopsicosociales asociados a los medios digitales, subrayando el papel crucial de los psicólogos. Estos profesionales trabajan en la prevención, diagnóstico e intervención, sensibilizando sobre los peligros del uso excesivo, promoviendo prácticas saludables y brindando apoyo a padres y educadores. Además, buscan desarrollar resiliencia y habilidades sociales en los adolescentes, fomentando un entorno digital más seguro. Las investigaciones futuras deben centrarse en estrategias preventivas para enfrentar estos desafíos y promover el bienestar psicológico en la era digital.*

Palabras clave: *redes sociales; salud mental; psicología; adolescentes.*

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais são meios de comunicação eletrônicos — como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube — cujo uso se tornou cada vez mais precoce, comum e frequente na vida de pessoas de todas as idades. Na sociedade

contemporânea, o constante avanço tecnológico transformou significativamente a vida social, oferecendo meios para a troca de informações, difusão de conhecimento, interação entre indivíduos e oferta de suporte social (Ferreira *et al.*, 2020). As tecnologias emergentes de informação e comunicação facilitam o compartilhamento de dados, integrando a virtualidade à rotina cotidiana. As mídias sociais permitem a criação de laços interpessoais e oferecem ambientes que favorecem novos negócios, oportunidades de trabalho e inovação na comunicação, com a vantagem da instantaneidade. No entanto, esse hábito tem provocado impactos negativos na vida e na saúde mental das pessoas, especialmente em crianças e adolescentes em fase de desenvolvimento (Ferreira *et al.*, 2020, p. 3).

Segundo o IBGE (2024), 92,5% dos domicílios brasileiros possuíam acesso à internet em 2023. De acordo com o Relatório Global Digital (2024), o Brasil é o segundo país do mundo com maior tempo médio diário de navegação online, com média de 9 horas e 13 minutos por dia, sendo que 3 horas e 37 minutos desse tempo são dedicadas exclusivamente às redes sociais. O relatório “Tendências de Social Media 2023” (Comscore, 2023) aponta que 131,5 milhões de brasileiros são usuários ativos dessas plataformas, dedicando a elas mais tempo do que a outras categorias digitais, como serviços, entretenimento, trabalho, varejo ou serviços financeiros. As redes mais acessadas são o YouTube (96,4%), Facebook (85,1%) e Instagram (81,4%), seguidas por TikTok, Kwai e Twitter. Em relação ao tempo de permanência, os usuários passam mais tempo no Instagram e no YouTube (Pacete, 2023).

Dados revelam que até 95% dos adolescentes entre 13 e 17 anos utilizam redes sociais, sendo que mais de um terço afirma usá-las quase constantemente. Embora a idade mínima permitida para uso dessas plataformas seja, em geral, 13 anos, cerca de 40% das crianças entre 8 e 12 anos também têm acesso a elas (Abreu, 2023). A pandemia de COVID-19 e a consequente necessidade de distanciamento social intensificaram significativamente o uso da internet no Brasil, tornando-se um componente essencial para o funcionamento das atividades de trabalho, educação, lazer e relações interpessoais (Deslandes; Coutinho, 2020).

Embora os meios digitais ofereçam aspectos positivos, como a facilitação da comunicação, maior aceitação entre os pares e ampliação da rede de contatos (Almeida, s.d.), o uso excessivo das mídias sociais e a dependência delas têm gerado preocupações crescentes quanto aos riscos para a saúde física e mental. Além disso, o ambiente digital pode favorecer conflitos interpessoais, agressões verbais, intolerância a ideias e culturas distintas, desestruturação familiar e danos psicológicos consideráveis (Blachnio *et al.*, 2015; Alencar Figueiredo *et al.*, 2018; Souza; Cunha, 2019).

Estudos recentes corroboram essas preocupações. Uma revisão sistemática conduzida por Shannon *et al.* (2024) demonstrou que o uso problemático das mídias sociais por adolescentes está associado ao aumento de sintomas depressivos e sentimentos de solidão, especialmente entre aqueles com baixa resiliência emocional. Outro estudo longitudinal realizado na Islândia indicou uma associação significativa, embora leve, entre o tempo de uso das redes sociais e o aumento de sintomas de humor deprimido, ansiedade social e estresse — efeitos mais pronunciados entre meninas (Thorisdottir *et al.*, 2021).

A exposição constante a conteúdos idealizados, especialmente relacionados à imagem corporal, tem contribuído para o surgimento de quadros de insatisfação corporal, baixa autoestima e distúrbios como a dismorfia corporal, popularmente conhecida como “dismorfia do Snapchat”, intensificando sintomas ansiosos e depressivos entre os jovens (Java *et al.*, 2017; Hogue & Mills, 2019). No Brasil, uma pesquisa qualitativa realizada com adolescentes de Salvador identificou que o uso contínuo das redes sociais, associado à busca por padrões estéticos e ao medo de exclusão (FoMO — fear of missing out), contribuía para o desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão e até comportamentos autolesivos. Ainda segundo os participantes do estudo, o período da pandemia agravou esses sintomas, embora atividades como esportes e hobbies tenham atuado como estratégias de proteção emocional (Silva *et al.*, 2023).

Cabe destacar, contudo, que a relação entre mídias sociais e saúde mental é complexa e multifatorial. Embora grande parte dos estudos aponte correlações negativas, há evidências de que o uso moderado e ativo das redes

sociais pode desempenhar um papel positivo na vida dos jovens, fortalecendo vínculos, oferecendo apoio emocional e promovendo o sentimento de pertencimento (Shannon *et al.*, 2024). A qualidade da interação — se ativa ou passiva — parece ser um fator mais relevante do que o simples tempo de uso. Pesquisas longitudinais revelam que dois adolescentes com o mesmo tempo de exposição às redes podem apresentar efeitos completamente distintos, a depender do conteúdo acessado, do grau de engajamento, da autoestima e do suporte social que possuem (Orben & Przybylski, 2019).

2 JUSTIFICATIVA

Por ser um hábito e temática relativamente recente, as pesquisas ressaltam a importância de compreender os efeitos do uso das mídias sociais nos diferentes grupos populacionais, especialmente em crianças/adolescentes. Por estar em fase de desenvolvimento integral e formação da personalidade, as crianças e adolescentes são vulneráveis ao surgimento de problemas de comportamento e de saúde mental (WHO, 2018). Uma preocupação é que o uso das mídias sociais está cada vez mais precoce e frequente entre eles, sendo importante realizar estudos para identificar os riscos potenciais desta prática abusiva. Estudar esta temática é fundamental para entender como as mídias digitais afetam o comportamento humano, a saúde física e mental e as relações interpessoais. Este conhecimento permitirá prevenir práticas inadequadas e abusivas das tecnologias digitais, planejar intervenções e políticas mais eficazes para o uso responsável, a fim de promover o bem-estar psicológico na era digital.

3 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral:

A presente pesquisa objetiva conhecer os impactos do uso das tecnologias digitais no comportamento, na vida e na saúde física e mental dos adolescentes.

2.2 Objetivos específicos:

1. Identificar as principais plataformas de redes sociais virtuais utilizadas pelos jovens e tempo de uso;
2. Analisar o impacto das mídias sociais (padrão de estética e beleza corporal, consumo de produtos, horas de redes sociais, diminuição no desempenho escolar, isolamento social, cyberbullying; saúde física e mental: dependência, transtornos, ansiedade, depressão, transtornos alimentares, vigorexia, entre outros);
3. Conhecer o papel da psicologia e do profissional psicólogo no cuidado e atenção integral em relação ao uso das mídias sociais pelos adolescentes.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como sendo de natureza qualitativa e foi conduzida por meio de um levantamento bibliográfico, com o intuito de compreender os impactos do uso das tecnologias digitais na vida e na saúde física e mental de adolescentes. A pesquisa bibliográfica constitui o ponto de partida de toda investigação científica, uma vez que permite ao pesquisador a apropriação do conhecimento já produzido sobre determinado tema.

Existem estudos que se fundamentam exclusivamente na pesquisa bibliográfica, com o propósito de reunir, analisar e sintetizar teorias previamente publicadas, proporcionando uma visão abrangente sobre um assunto específico (Fonseca, 2002). A abordagem qualitativa adotada nesta pesquisa enfatiza a compreensão aprofundada dos fenômenos, considerando o contexto em que ocorrem e valorizando o contato reflexivo e contínuo do pesquisador com o objeto de estudo (Godoy, 1995, p. 62).

Para a realização da investigação, estabeleceu-se um recorte temporal de dez anos, compreendendo o período de 2014 a 2024. O levantamento documental foi efetuado, principalmente, nas bases de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e da Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se os seguintes descritores: “Redes sociais”, “Mídias sociais”, “Saúde mental” e “Adolescente”.

Os trabalhos selecionados foram organizados de acordo com os objetivos da pesquisa, sendo analisados em três eixos principais: identificar as plataformas digitais mais utilizadas por adolescentes e o tempo médio de uso; compreender os impactos das mídias sociais no comportamento, na vida cotidiana e na saúde mental dos adolescentes; e examinar o papel da psicologia na atenção a adolescentes que apresentam problemas decorrentes do uso excessivo ou problemático das mídias sociais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O avanço tecnológico tem sido um fenômeno de crescimento global, ampliando significativamente o acesso à internet e facilitando seu uso no cotidiano das pessoas. Assim, a forma de interação social, comunicação e comportamento das pessoas foram e continuam sendo amplamente modificados à medida que esses meios digitais progridem. As mudanças culturais e históricas podem impactar significativamente os jovens, com a tecnologia digital se tornando essencial para eles. Nesse contexto, os jovens são o grupo que acessa a internet com maior frequência e por períodos mais longos.

A internet e suas diversas ferramentas (redes sociais e jogos online) e dispositivos eletrônicos (smartphones e notebooks) são uma ferramenta essencial na vida cotidiana das pessoas, aumentando o número de usuários conectados e consumidores das mídias sociais, especialmente os adolescentes. Como resultado, os usuários acabam se tornando cada vez mais dependentes dessas tecnologias (Oliveira *et al.*; 2017).

De acordo com o Data Report 2024, no Brasil, as plataformas mais acessadas são o WhatsApp (93.4%), Instagram (91.2%), Facebook (83.3%) e TikTok (65.1%) (Martins, 2024). Com relação às principais plataformas virtuais usadas pelos jovens, os brasileiros passam em média dia de 3h37 minutos nas mídias sociais. Nesse contexto, uma pesquisa realizada com 60 adolescentes, sendo 34 do sexo masculino (57%) e 26 do sexo feminino (43%), com idade média de 15 anos, revelou

que apenas 5% dos participantes relataram não ter usado a internet nos últimos 12 meses (Oliveira *et al.*, 2017).

Com a crescente individualização das famílias, o uso da internet no quarto se tornou uma prática comum entre os adolescentes, que são o grupo populacional mais suscetível aos impactos negativos do uso intensivo de tecnologias digitais (Bueno, 2018).

O impacto das mídias sociais no comportamento, na vida e na saúde física e mental dos adolescentes é significativo e multifacetado, afetando diversos aspectos de seu desenvolvimento e bem-estar (Kopsell, 2022).

Em relação às características da dependência acarretada, tem-se a dependência por jogo, o transtorno do jogo pela Internet, incluído no DSM-5 em maio de 2013 (Petry *et al.*, 2014). A Organização Mundial da Saúde (OMS) introduziu o transtorno do jogo como um distúrbio de saúde mental na CID-11 (WHO, 2022). Apesar do Brasil ser um grande consumidor de jogos eletrônicos, poucos estudos foram realizados sobre o transtorno por jogo pela internet sendo desconhecida sua real prevalência. O transtorno de redes sociais não foi incluído no DMS-V, mas compartilha várias semelhanças com os transtornos de jogos online (dependência, comportamento compulsivo, abstinência, ansiedade, depressão, isolamento social). A "dependência da internet" é uma condição caracterizada por uma preocupação excessiva com o uso da internet, especialmente das redes sociais, que pode manifestar-se em uma série de sintomas, incluindo prejuízos nos relacionamentos interpessoais, transtornos de humor, déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), ansiedade, ansiedade social, solidão, baixa autoestima, hostilidade, comportamentos agressivos e compulsivos, taxas elevadas de transtornos de personalidade, depressão e outros problemas de saúde mental, inclusive suicídio (Lima *et al.*, 2021).

Segundo o Manual de Orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021), da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019) é preocupante o uso excessivo e indevido de redes sociais e jogos online por crianças e adolescentes. Segundo o Manual, os "likes" ou "curtidas" recebidas nas redes

sociais afetam diretamente o sistema de recompensa cerebral e a produção de dopamina favorecendo a dependência.

As redes sociais promovem padrões sociais de beleza irrealistas, gerando insatisfação corporal e baixa autoestima, levando a comportamentos prejudiciais (dietas extremas), transtornos alimentares (anorexia, bulimia e compulsão alimentar), vigorexia (transtorno dismórfico corporal) e consumo desenfreado de produtos de estética e beleza entre adolescentes, causando pressão financeira nas famílias (Thompson; Heinberg, 1999; Morari; Dorneles, 2018).

O uso das redes sociais aumenta a ansiedade (sintomas físicos e emocionais, nervosismo constante, problemas de sono e dificuldades de concentração), depressão (sentimentos de inadequação, tristeza persistente, perda de interesse em atividades, mudanças no apetite e sono) e outros transtornos mentais (Stelko-Pereira, 2022).

Sobre o sedentarismo, hábitos de vida nocivos à saúde e isolamento social, a utilização intensiva das redes sociais diminui o tempo dedicado a atividades físicas, hobbies off-line, jogos ao ar livre, práticas esportivas, socialização com animais e pessoas, atividades artísticas e educacionais. Ademais, favorece um estilo de vida sedentário e isolamento social. Embora as redes sociais facilitem a comunicação virtual, elas podem substituir as interações face a face e levar ao isolamento social, prejudicando as habilidades sociais e diminuindo a qualidade das relações interpessoais (Ferreira *et al.*, 2020).

A diminuição no desempenho escolar também é perceptível, sendo que o consequente desenvolvimento de dependência digital pode prejudicar o tempo dedicado aos estudos e ao sono, provocando queda no desempenho escolar. Observou-se que o uso abusivo afeta a cognição e outras funções mentais (percepção, atenção, memória e linguagem), prejudicando o processo de aquisição, compreensão e armazenamento de conhecimentos. Este prejuízo decorre da exposição excessiva de estímulos audiovisuais e emocionais (textos, imagens e vídeos), que sobrecarregam a memória de trabalho e a cognição (Bueno, 2018; Silva, 2016).

Ademais, as mídias sociais são um terreno fértil para o cyberbullying, um tipo de violência virtual que consiste em intimidar ou agredir alguém por meio das tecnologias digitais, onde os agressores podem atacar suas vítimas de maneira anônima ou pública. O cyberbullying pode causar sérios danos emocionais e psicológicos, incluindo baixa autoestima, ansiedade, depressão e, em casos extremos, pensamentos suicidas (Queiroz, 2024).

As pesquisas enfatizam que a psicologia e o profissional psicólogo apresentam um papel essencial e multifacetado na atenção integral aos problemas decorrentes do uso excessivo das mídias sociais nos adolescentes. Desempenha um papel crucial na educação e prevenção dos agravos associados aos hábitos digitais, conscientizando sobre os riscos do uso impróprio das mídias sociais e promovendo práticas saudáveis de interação online. O psicólogo atua na avaliação do impacto na vida e na saúde física e mental, no diagnóstico e nas intervenções terapêuticas com jovens que enfrentam problemas decorrentes do uso excessivo ou disfuncional das plataformas digitais (Twenge; Campbell, 2018). As intervenções dos psicólogos dirigidas aos pais, educadores e adolescentes, abordam os riscos e benefícios das mídias sociais, o uso saudável das plataformas digitais e estratégias para minimizar os riscos associados (APA, 2017). Igualmente, a psicologia fornece ferramentas para promover a resiliência e habilidades sociais nos adolescentes para lidarem com as pressões das redes sociais. Através de diferentes ações, os psicólogos ajudam a construir um ambiente digital mais seguro e saudável para todos, especialmente para os adolescentes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados mostram que os adolescentes são o grupo populacional que mais utiliza as redes sociais, o que os torna especialmente vulneráveis a problemas na vida e na saúde física e mental, impactando negativamente o desenvolvimento integral e no bem-estar dos jovens.

Trazendo para o contexto da pandemia e pós pandemia, o uso indiscriminado das mídias sociais, contribuiu para o desenvolvimento de

comportamentos de dependência. A dependência digital pode impactar de forma negativa no comportamento, na vida e na saúde física/mental dos adolescentes. Especificamente, interfere nas expectativas dos padrões de beleza e estética corporal com a consequente baixa autoestima, comparação social, insatisfação corporal e no consumo de produtos, no excesso de tempo gasto nas mídias sociais em detrimento das atividades educativas, recreativas, sociais e de práticas esportivas; prejuízo acadêmico; dificuldade de socialização e isolamento social, cyberbullying; saúde física (problemas na visão, coluna), saúde mental (ansiedade, depressão, e outros transtornos mentais).

Partindo das mudanças comportamentais e dos riscos apontados associados ao uso excessivo das tecnologias digitais, defende-se a necessidade de compreender essas interações para orientar esses jovens quanto ao uso responsável dessas ferramentas. Sugere-se a adoção de uma política pública para o enfrentamento do problema e as ações dirigidas a sociedade como um todo, ao adolescente, seus familiares e professores para conscientizar sobre os riscos que a dependência tecnológica apresenta aos adolescentes.

A psicologia exerce um papel essencial no enfrentamento do problema e na atenção integral ao adolescente, desenvolvendo intervenções desde a prevenção até as ações terapêuticas para os adolescentes que desenvolveram dependência da internet ou outros comportamentos aditivos, garantindo o bem-estar e a saúde mental. Sugere-se que pesquisas futuras possam aprofundar o conhecimento na área para estabelecer as respostas adequadas a tais questões.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. de. **Mídias Sociais e Saúde Mental dos Jovens**: Parecer do Surgeon General dos Estados Unidos. Ebook, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/Biblioteca/Downloads/Ebook%20-%20Mi%CC%81dias%20Sociais%20e%20Sau%CC%81de%20Mental%20dos%20Jovens%202023.pdf>. Acesso em: 24 out. 2024.

ALENCAR FIGUEIREDO, I. G. de *et al.* **Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa.** Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 2, n. 1, p. 135-151, 2018.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Ethical principles of psychologists and code of conduct.** 2017. Disponível em:

<https://www.apa.org/ethics/code> Acesso em: 24 jul. 2024.

BLACHNIO, A. *et al.* **Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a crossectional study.** European Psychiatry, v. 30, n. 6, p. 681-684, 2015.

BRASIL. IBGE. **Internet foi acessada em 72,5 milhões de domicílios do país em 2023.** BRASIL: IBGE, 2024. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41024-internet-foi-acessada-em-72-5-milhoes-de-domicilios-do-pais-em-2023> Acesso em: 20 Novembro 2024

BUENO, L. A. F. **Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface.** 2018.

COMSCORE, Inc. **Tendências de Social Media 2023.** [S.l.]: Comscore, 2023.

Webinar apresentado em 15 fev. 2023. Disponível em:

<https://www.comscore.com/Insights/Events-and-Webinars/Webinar/2023/Tendencias-de-Social-Media-2023>. Acesso em: 31 jul. 2025.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T.. **O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. suppl 1, p. 2479-2486, 2020.

FERREIRA, E. Z. *et al.* **A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, p. 1-9, 2020.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila

GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** Revista de Administração de Empresas, v. 35, n. 2, p. 57-63, mar-abr. 1995.

HOGUE, J. V.; MILLS, J. S. **The effects of active social media engagement with peers on body image in young women.** Body Image, v. 27, p. 1-10, 2019.

JAVA, R. *et al.* **The fear of missing out (FoMO) and social media engagement among adolescents.** Journal of Adolescence, v. 58, p. 87-96, 2017.

KOPSELL, B. M. S. **Percepções de adolescentes acerca da influência negativa das redes sociais na autoestima.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia) – UNIFASIPE, Sinop, 2022.

LIMA, M. E. F. *et al.* **Adicção por internet e suas implicações para o transtorno de ansiedade social.** Revista Brasileira De Iniciação Científica, v. 8, p- e021032, 2021.

LUIZ, C. *et al.* **Uso de mídias sociais e sintomas depressivos em adolescentes: uma meta-análise.** Psicologia: Teoria e Prática, v. 24, n. 2, p. 345-360, 2022.

MARTINS, D. **As 10 redes sociais mais usadas no Brasil em 2024.** Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/as-maiores-redes-sociais/>. Acesso em: 20 Maio 2024.

MORARI, K. S.; DORNELES, P. P. **Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes.** Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v. 3, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, M. P. M. T. de *et al.* **Uso de internet e de jogos eletrônicos entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social.** Trends in Psychology, v. 25, p. 1167-1183, 2017.

ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. K. **The association between adolescent well-being and digital technology use.** Nature Human Behaviour, v. 3, p. 173-182, 2019.

PACETE, L. G. **Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todo o mundo.** Forbes Tech, 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 3 set. 2024.

PETRY, Nancy M. *et al.* **An international consensus for assessing Internet Gaming Disorder using the new DSM-5 approach.** Addiction, [S.l.], v. 109, n. 9, p. 1399–1406, set. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/add.12457>. Acesso em: 31 jul. 2025.

QUEIROZ, L. Z. de. **Mídias sociais, governança digital e autorregulação regulada: a construção de diretrizes para a proteção do direito humano à saúde mental da criança frente aos casos de cyberbullying.** 2024. 165f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Direito) Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma – SP, 2024.

SILVA, A. P. A. da. **As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes.** Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Portugal, 2016.

SILVA, R. S. *et al.* **Impactos da pandemia na saúde mental dos adolescentes em Salvador: estudo qualitativo.** Revista Brasileira de Psicologia, v. 18, n. 4, p. 89-102, 2023.

SHANNON, K. M. *et al.* **Social media use and mental health symptoms among adolescents: the moderating role of resilience.** Journal of Adolescent Health, v. 75, n. 3, p. 400-406, 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021).** Rio de Janeiro: SBP; 2019.

Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_MenosTelas__Maissaude.pdf. Acesso em: 3 set. 2024.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura.** Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019.

STELKO-PEREIRA, A. C. *et al.* **Vivências socioemocionais para o enfrentamento do bullying.** 1. ed. Curitiba: UFPR, 2022. v. 1. 154p.

THOMPSON, J. K.; HEINBERG, L. J. **The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them?.** Journal of social issues, v. 55, n. 2, p. 339-353, 1999.

THORISDOTTIR, I. E. *et al.* **Longitudinal association of social media use and depressive symptoms among adolescents.** Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, v. 50, n. 4, p. 675-686, 2021.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. **Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study.** Preventive Medicine Reports, [S.l.], v. 12, p. 271–283, dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>. Acesso em: 31 jul. 2025.

WE ARE SOCIAL; MELTWATER. **Digital 2024: Global Overview Report.** [S.l.]: DataReportal, 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>. Acesso em: 31 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health.** 2022. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw99e4BhDiARIsAISE7P-e7ZfHxbhzipKEgplEI6encbhOMFA4Onr4q_LghVm1f7ymyvqwy2VgaAlaIEALw_wcB. Acesso em: 3 set. 2024.