



Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Departamento de Psicologia

**A influência das redes sociais na saúde mental da juventude brasileira: Uma revisão de
literatura**

Amanda Machado Guimarães

Vítor Corrêa de Andrade

Orientadora: Prof.^a Me. Ana Elisa Valcacer-Coelho

Goiânia, junho 2025.



Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Departamento de Psicologia

**A influência das redes sociais na saúde mental da juventude brasileira: Uma revisão de
literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de graduação em Psicologia da
Pontifícia Universidade Católica de Goiás para
aprovação parcial no 5º ano de Psicologia.

Orientador(a): Prof.^a Me. Prof.^a Me. Ana Elisa
Valcacer-Coelho.

Goiânia, junho 2025.

Ficha de Avaliação

Guimarães, A. M.& Andrade, V. C. (2025). **A influência das redes sociais na saúde mental da juventude brasileira: Uma revisão de literatura.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) não publicado. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 38 p.

Este TCC foi avaliado pela banca

Prof^a. Me. Ana Elisa Valcacer-Coelho (Presidente)

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof. Me. Flávio da Silva Borges

(Membro Interno)

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof. Me. Joseleno Vieira dos Santos

(Membro Interno)

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Dedicatória

Para todos que se sentem deslocados, incompreendidos e insuficientes. Que vivem nesse sistema, cheio de incoerência e desigualdade.

Para nossos familiares que sempre nos amaram, mesmo nos dias em que não éramos dignos.

Para o meu padrinho, que se tornou uma estrelinha e sempre estará marcado em nossos corações.

Agradecimentos

Agradecemos à nossa orientadora, por toda a orientação ao decorrer do trabalho, pela dedicação na ajuda e correção, e pela paciência em seu modo de nos ensinar a formular este trabalho.

Aos professores da banca, por nos guiar ao longo do curso, nos ajudando a construir nosso caminho acadêmico e profissional, além de nos ensinarem a teoria e a prática da Psicologia.

Gostaríamos de agradecer também aos nossos familiares, por nos apoiarem em nossa jornada acadêmica, nos dando forças para seguir em frente, mesmo nos momentos difíceis em que tudo parecia não dar certo, sempre nos incentivando para nunca desistir.

Resumo

O fenômeno das redes sociais se tornou uma ferramenta que exerce uma grande influência na saúde mental e no estilo de vida da juventude. Tendo isso em vista, este artigo investigou os motivos da exposição contínua dos adolescentes e jovens brasileiros às redes sociais e seus impactos psicológicos e emocionais. Foi realizada uma revisão narrativa com 12 artigos, entre 2015 e 2025 e considerando a faixa etária dos 12 aos 25 anos de idade, encontrados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Periódico CAPES. Após a revisão das publicações foram encontrados 14 artigos, os quais foram lidos os títulos e resumos levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão escolhidos. Desses estudos, 2 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão, restando um total de 12 artigos. A partir da análise dos estudos presentes observou-se a abordagem de como as consequências das mídias sociais afetam a vida dos jovens/adolescentes brasileiros. O adoecimento mental entre os jovens brasileiros exige novas pesquisas focadas em suas percepções sobre o uso das redes sociais, além de ser essencial a ação conjunta de psicólogos, Estado e as instituições para promover ações no cuidado com a saúde mental.

Palavras-chave: redes sociais, saúde mental, adolescente, jovem adulto, exposição digital.

Abstract

The phenomenon of social media has become a tool that exerts a significant influence on the mental health and lifestyle of young people. Considering this, this article investigated the reasons behind the continuous exposure of Brazilian adolescents and young adults to social media and its psychological and emotional impacts. A narrative review was conducted with 12 articles published between 2015 and 2025, focusing on the age range of 12 to 25 years, sourced from the following databases: Virtual Health Library (BVS) and CAPES Periodicals. After reviewing the publications, 14 articles were identified, whose titles and abstracts were read while considering the chosen inclusion and exclusion criteria. Of these studies, 2 articles were excluded based on the exclusion criteria, leaving a total of 12 articles for analysis. From the analysis of the selected studies, it was observed how the consequences of social media affect the lives of Brazilian youth and adolescents. The rise in mental health issues among Brazilian youth underscores the need for further research focused on their perceptions regarding the use of social media. Additionally, it is essential to promote coordinated actions involving psychologists, the government, and institutions to foster care and prevention strategies for mental health.

Keywords: social media, mental health, adolescents, young adults, digital exposure.

Sumário

Introdução	01
Método	06
Revisão de Literatura	07
Resultados.....	17
Conclusão.....	24
Referências.....	26

O fenômeno das redes sociais, ao longo do tempo, se tornou uma ferramenta que exerce uma grande influência na saúde mental e no estilo de vida da juventude. Nessa mesma lógica, Souza e Cunha (2019) ressaltam que o crescimento da depressão nos jovens e aumento do tempo gasto em redes sociais pode ocorrer devido à grande “vitrine virtual” apresentada nas mídias sociais. Dessa maneira, é de suma importância trazer uma contextualização histórica desses veículos de comunicação e sua influência ao longo dos anos, com o intuito de elucidar os impactos que estes trouxeram na sociedade.

A mídia surge como uma maneira que os governos encontraram para propagar informações e estimular o controle da população (Briggs & Burke, 2016, citado por Monteiro et al., 2024). Por isso, ao longo dos anos, foram desenvolvidas diversas formas de comunicação, seja por meio de gestos, imagens ou textos, além da criação dos veículos de comunicação, com o objetivo de aumentar a rapidez e a disseminação da informação (Moreira, 2010).

Em seguida, o cinema e a televisão surgiram com um papel na formação de opinião e no poder de compra dos indivíduos, por meio das obras cinematográficas que eram produzidas. Do mesmo modo, atualmente, com o uso da internet, foi possível alcançar e engajar mais a sociedade (Abadde et al., 2014, citado por Monteiro et al., 2024).

Com o advento da globalização, houve o surgimento de novas tecnologias que auxiliam as relações sociais. Essas novas tecnologias foram criadas com a finalidade de aprimorar a interação entre os usuários. Porém, passaram a ter outros objetivos, tais como: divulgação de produtos e serviços, exposição de opiniões e posicionamentos.

Dessa forma, esses novos usos influenciaram a forma de ser, pensar e se comportar dos indivíduos perante a sociedade (Bordignon & Bonamigo, 2017, citado por Monteiro et al., 2024). Por isso, Lorenzon et al. (2022) analisou que as redes sociais são consideradas um dos

principais meios de comunicação, principalmente em meio à população mais jovem, visto que 81% dos jovens entre 15 e 17 anos, no ano de 2018, afirmaram utilizar a internet e as redes diariamente (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2018).

Atualmente, essas tecnologias estão integradas no mundo, especialmente as que favorecem a comunicação, como ligações, mensagens ou até mesmo para fins de entretenimento (Souza & Cunha, 2019). Plataformas digitais, como *Instagram*, *TikTok* e *YouTube* têm colocado os jovens cada vez mais imersos no mundo virtual, o que pode influenciar no seu bem-estar psicológico. Com isso, surgiram debates sobre os impactos dessas plataformas na saúde mental (Moura et al., 2024).

Apesar dos diversos benefícios do uso dessas redes, como suporte social e conexões de experiências com outras pessoas, também existem malefícios a serem considerados. De acordo com Santos et al. (2023), a utilização dessas mídias como parâmetro e modelo social tem afetado de forma contínua a saúde mental da população jovem, pois a cultura das redes sociais tem ditado o modo como os indivíduos se comportam e criado padrões de vida. Nesse sentido, é importante pontuar que o ambiente social é responsável pela formação do sujeito, uma vez que o autoconceito é formado pela comparação com os demais (Monteiro et al., 2024).

Dessa forma, a Comparação Social ou a Orientação para a Comparação Social (OCS) é oriunda da Teoria do Processo de Comparação Social de Festinger (1954) e é uma propensão de ordem psicológica e comportamental que está ancorada nas incertezas dos indivíduos acerca das próprias habilidades e opiniões. O ato de se comparar é inato à personalidade humana e é uma das formas mais utilizadas para a obtenção de validação constante, com o objetivo de aprimorar habilidades, fomentar opiniões e avaliar o próprio comportamento, desempenho e resultados obtidos em diferentes contextos (Chayer & Bouffard, 2010; Festinger, 1954; citado por Meurer & Costa, 2022).

Portanto, os indivíduos que possuem alto nível de OCS apresentam autoconceitos fragilizados e alimentam comparações constantes que os conduzem a uma busca por situações que possibilitam a manifestação desses comportamentos (Gibbons & Buunk, 1999; Vogel et al., 2015; citado por Meurer & Costa, 2022). Além disso, as mídias sociais podem ser um ambiente em que os usuários ofendem aqueles com opiniões distintas, causando, assim, danos psicológicos e sociais, entre outros. Logo, fica evidente um ciclo em que aqueles que passam mais tempo em comunidades virtuais sofrem mais com os impactos dessas redes sociais.

Estudos como o de Lorenzon et al. (2022) mostram que o uso excessivo das redes sociais afeta os adolescentes de diversas formas, como o afastamento dessa população do mundo real, tornando-os mais expostos e vulneráveis virtualmente, ou o *cyberbullying*, que surge a partir do anonimato e facilita a perseguição e o ataque a outras pessoas.

Outras maneiras pelas quais o uso das mídias sociais pode impactar a vida pessoal desse grupo incluem o sentimento de pertencimento em comunidades online, em que os indivíduos devem aderir a regras que podem afetar suas vidas e comportamentos, especialmente porque esses mesmos grupos ditam padrões de vida inatingíveis, gerando frustração, insegurança e problemas de autoestima nos jovens (Feliciano & Afonso, 2012, citado por Lorenzon, 2022).

Matos e Godinho (2024) realizaram uma revisão integrativa de literatura sobre a influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes e encontraram um estudo que Nunes et al. (2021) realizou com 286 adolescentes entre 15 e 19 anos, e identificaram que a maioria dos jovens possuía algum nível de dependência relacionada ao uso de *smartphones*. Essa identificação foi constatada por meio de uma relação que fizeram com o aparecimento de sintomas físicos de dor e o crescimento de repercussões psicológicas, sendo elas: insônia, fadiga, problemas de memória, irritabilidade, dificuldades de concentração e sentimentos de inutilidade.

A adolescência é marcada por diversas transformações biológicas, sociais e psicológicas que ajudam na formação de identidade do indivíduo. Freitas (2005) compreende que tal conceito corresponde a uma construção social, histórica, cultural e relacional que, através das diferentes épocas e processos sócio-históricos, vieram adquirindo denominações e delimitações diferentes, no qual convencionalmente tem se utilizado a faixa etária de 12 a 18 anos para se designar esse momento de vida.

Enquanto, a juventude pode ser analisada por uma série de pontos de vista, como uma faixa etária, um contingente populacional, uma categoria social, uma geração, entre outros. Entretanto, todas essas definições se vinculam à dimensão da fase do ciclo vital que ocorre entre a infância e a maturidade da vida adulta. Enquanto categoria etária, pode ser observada de diferentes formas, de acordo com contextos sociais e dimensões sociodemográficas.

Em relação à população brasileira, a faixa etária denominada juventude se encontra entre os 15 aos 29 anos (Freitas, 2005). A delimitação de adolescência se entrelaça com a juventude na questão geracional, estilo de vida e ritos de passagem. Um desses entrelaços é observado no uso da internet, na qual cerca de 82% dos adolescentes e jovens no Brasil relataram que a utilizam em algum nível, o que corresponde a 22 milhões de usuários dessa faixa etária, segundo a pesquisa de Vieira (2022, citado por Comin et al., 2024).

Desse modo, a presente revisão considera a faixa etária de pessoas que se encontram dos 12 a 25 anos para abarcar a adolescência/juventude e trazer vivências semelhantes, pois este escopo etário compartilha de uma similaridade de experiências em relação às redes sociais.

A relevância científica desta revisão de literatura está em compreender os fenômenos que corroboram para o uso excessivo das mídias sociais da juventude brasileira, além de explorar as estratégias de intervenção e prevenção, como a Lei nº 15.100/2025 (Brasil, 2025), que proíbe o uso de celulares nas escolas para proteger a saúde mental, física e psíquica dessa população. Isso porque, como aponta o sociólogo Bauman (2007), o avanço da tecnologia

transformou radicalmente o convívio humano e as condições sociais, uma vez que a expansividade, velocidade e flexibilidade das conexões afetaram o tempo e o espaço.

Este conhecimento poderá ser de grande valia para a capacitação de profissionais da saúde, que são agentes da promoção, prevenção e intervenção de saúde mental. Nesse sentido, esta revisão tem como objetivo discorrer, por meio da literatura, os motivos que corroboram para a exposição contínua às redes sociais entre os adolescentes e jovens brasileiros e compreender quais os impactos dessa exposição na saúde mental e emocional dessa população.

Método

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura e consiste em um levantamento bibliográfico com menor rigor metodológico na obtenção e seleção dos documentos (Rodrigues & Neubert, 2023). Por meio da plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<https://decs.bvsalud.org/>), foram levantados os seguintes descritores: “uso da internet”; “jovem”; “mídias sociais”; “adolescente” e “saúde mental”, combinados por meio de operadores booleanos, “AND” e “NOT”.

A revisão foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) (<https://bvsalud.org/>) e Portal de Periódicos da Capes (<https://www.periodicos.capes.gov.br/>).

Os critérios de inclusão desta revisão foram os seguintes: artigos publicados no intervalo de tempo compreendido entre 2015 e 2025, escritos em português e que abordassem as consequências do acesso à internet para a saúde mental dos adolescentes e jovens brasileiros na faixa etária dos 12 aos 25 anos. Por outro lado, foram excluídos os trabalhos que apresentavam crianças, língua inglesa, doenças secundárias e COVID/ Isolamento Social.

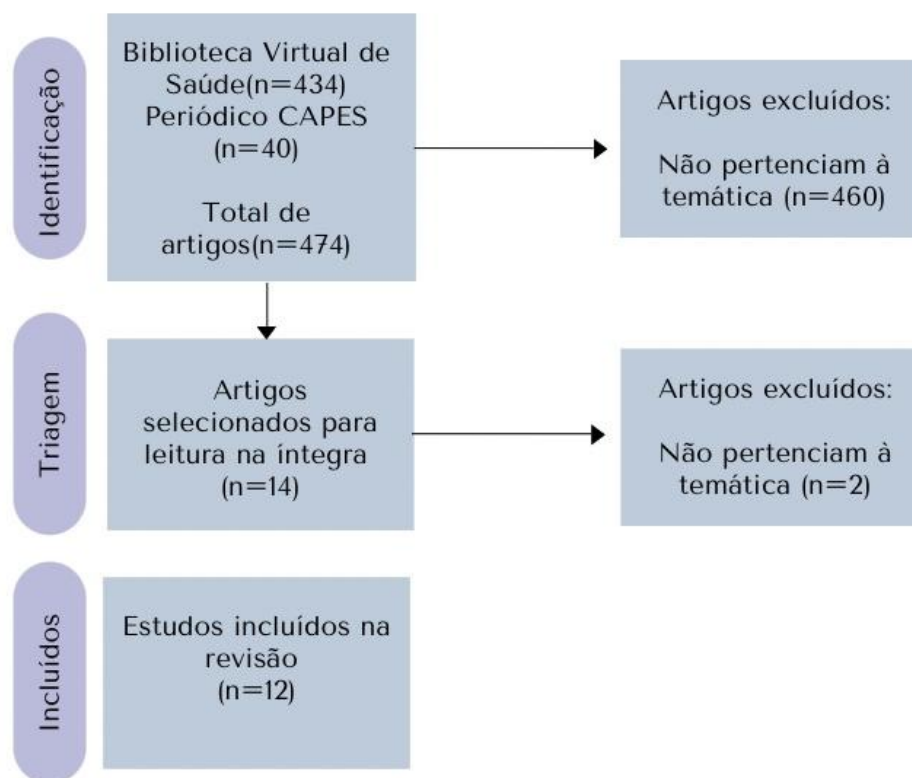
A seleção e análise dos artigos foi realizada em três etapas. Inicialmente foi realizada a leitura dos títulos e resumos para aferir a relevância dos estudos em relação ao tema proposto. Em seguida, foi realizada a leitura integral dos artigos selecionados, com o propósito de confirmar sua adequação aos critérios de inclusão determinados. Por fim, foram feitos fichamentos das publicações selecionadas com informações pertinentes sobre o tema.

Revisão de Literatura

A partir da utilização dos descritores na plataforma BVS “saúde mental”, “mídias sociais”, “jovem” e “uso da internet” foram encontrados 13 artigos. Já com a combinação “mídias sociais”, “saúde mental” e “jovem” foram encontrados 5 artigos. Com a combinação dos descritores “mídias sociais” e “saúde mental” foram encontradas 128 publicações. Com os descritores “mídias sociais”, “saúde mental” e “adolescente” foram encontradas 288 publicações. Já no periódico CAPES, utilizando a combinação dos descritores “saúde mental”, “mídias sociais” e “adolescente”, foram encontrados 17 resultados. Com a variação dos descritores “jovem”, “saúde mental” e “mídias sociais” foram encontrados 2 resultados. Utilizando os descritores “adolescente”, “uso da internet” e “saúde mental” foram encontrados 21 trabalhos.

Após a revisão das publicações foram encontrados 14 artigos, os quais foram lidos os títulos e resumos, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão escolhidos. Destes estudos, após a leitura na íntegra, 2 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão, restando um total de 12 artigos. A Figura 1 abaixo apresenta o fluxograma Prisma que ilustra todo o processo de levantamento bibliográfico, critérios de exclusão e artigos selecionados para esta revisão (Prisma Statement, 2024).

Figura 1. Fluxograma de PRISMA com a seleção dos estudos



Quanto aos 12 artigos selecionados, os dados relevantes foram organizados em uma tabela, como parte do processo técnico para a análise da literatura encontrada, proporcionando, assim, facilidade na síntese e verificação das correlações e divergências entre os estudos (Marconi & Lakatos, 2003). Por isso, foram categorizadas informações como base de dados, autores e ano, método utilizado e resultados dos estudos. A Tabela 1 apresenta a condensação das publicações selecionadas.

Tabela 1¹*Artigos Selecionados*

Artigos selecionados para a Revisão de Literatura

Base de dados	Título do artigo	Autores e ano	Método utilizado	Resultados dos estudos
BVS	Pesquisa-ação educativa no Facebook: aliando lazer e aprendizado	Labegalini et al. (2016)	Pesquisa-ação com 11 acadêmicos de Enfermagem de uma universidade pública do estado do Paraná-BR.	Atividades educativas que utilizam da participação e diálogo são possíveis por meio de plataformas virtuais, devido à facilidade de acesso e conhecimento dos jovens, pois permitiu que os acadêmicos relacionassem o lazer às atividades prazerosas e à qualidade de vida de maneira crítica. Entretanto, sugere-se novos estudos que avaliem a eficácia a ações educativas de modo virtual.
BVS	Associação entre uso de Internet, autoconsciência ruminativa e diferenças de gênero em universitários	Loss et al. (2021)	Pesquisa quantitativa com 450 jovens entre 18 a 25 anos.	Alertam para o aumento de risco de desenvolvimento da dependência da Internet na população pesquisada, uma vez que o estilo ruminativo de autoconsciência pode dificultar a percepção de gatilhos desencadeadores dessa

¹ Os resultados dos autores trazem os aspectos gerais centrais, representando uma síntese de revisão de literatura que será ampliada posteriormente junto à análise.

			dependência, como é usual em internautas que fazem um uso descontrolado da rede. A ruminação pode impedir, ainda, o avanço na busca de resolução de conflitos, criando mais situações de ansiedade e aumentando o uso descontrolado da Internet como um escape.
BVS	O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências	Pereira et al (2022)	Estudo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa e referencial teórico-metodológico do interacionismo simbólico.
			Os significados atribuídos ao uso de telas estiveram relacionados à possibilidade de interação e praticidade por possibilitar a realização de várias atividades. Houve o reconhecimento que, diante do uso excessivo, é preciso ter momentos distante da tela. Após a
			Análise foram desveladas três categorias estabelecidas pelos jovens participantes: 1. Tela é diversidade; 2. Tela é interação; 3. É bom parar um pouco.
BVS	Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada	Godoy et al. (2024)	Estudo transversal, quantitativo e explicativo com 381 estudantes universitários de uma universidade privada do Rio Grande do Sul.
			Os sintomas de depressão, ansiedade e estresse apresentam relação direta com o uso ativo (interação com outras pessoas) e passivo (postura de telespectador) das mídias sociais. Um usuário pode fazer tanto o uso ativo quanto passivo ao mesmo tempo.
BVS	Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com	Santana et al. (2024)	Desenho qualitativo com 20 adolescentes de 14 a 17 anos.
			Os dados indicaram influências das redes sociais na saúde mental

	adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia			dos adolescentes, alinhando-se com estudos anteriores que apontam para a correlação entre o uso excessivo dessas plataformas e o aumento de problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima.
BVS	O papel da internet na saúde mental de jovens universitários e sua relação com ideação suicida	Duprat (2024)	Estudo transversal com abordagem quanti-qualitativa.	Os resultados apresentados reforçam ainda mais a preocupação sobre o papel da internet na saúde mental dos jovens universitários. O comportamento suicida é um fenômeno multicausal e pode estar sendo potencializado pelos efeitos do uso descontrolado e desadaptativo da Internet. Os achados dessa pesquisa constituem um diagnóstico situacional que poderá fornecer importantes subsídios para a elaboração de propostas de assistência psicológica e acompanhamento psicopedagógico como parte de um programa de atenção à saúde mental dos estudantes universitários.
CAPES	O uso da internet e a relação com o sentimento de ansiedade em jovens entre 18 e 25 anos	Cereja e Nobre (2018)	Pesquisa qualitativa de cunho exploratório, delineada por levantamento bibliográfico, utilizando como fundamentação teórica o desenvolvimento emocional de Erick Erikson.	A internet simplifica tarefas cotidianas, traz entretenimento e amplia a capacidade de compartilhamento de informações entre populações distintas, permitindo, assim, redes de apoio. Contudo, a sua utilização pode estar associada ao sentimento de

				ansiedade, pois a dependência tecnológica pode ampliar sentimento de desamparo, provocando ou intensificando o sentimento de ansiedade nos jovens.
CAPES	Adolescentes na era digital: impactos na saúde mental	Sales et al. (2021)	Revisão integrativa de literatura nas bases de dados Science Direct, Scopus e BVS.	A tecnologia se tornou algo que faz parte do cotidiano dos adolescentes, por isso possui aspectos negativos e positivos, sendo necessária a implementação de uma educação digital através de uma atuação conjunta com o Estados, escolas, pais e comunidade em geral, que possa contribuir para um uso consciente.
CAPES	A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens	Santos et al. (2023)	Consiste em uma revisão exploratória integrativa de literatura.	Diante disso, diversas pesquisas demonstram a influência do uso exacerbado, que, por sua vez, contribui para o prejuízo na saúde mental desses indivíduos. Entretanto, é importante compreender que a internet possui diversos benefícios para o enriquecimento de informações e comunicação de pessoas no geral. Por isso, é imprescindível que, ao analisar os malefícios de tais tecnologias, também sejam analisados os fatores de risco individuais pré-existentes, que podem ou não contribuir para o adoecimento mental. Consequentemente, a execução de ações preventivas por

			profissionais de saúde, como a criação de grupos terapêuticos na área da Psiquiatria e Psicologia que poiem os adolescentes vulneráveis aos riscos da tecnologia, é de suam importância.
CAPES	Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes	Dias et al. (2024)	Desenho observacional transversal analítico.
			Com base nos resultados obtidos, pode-se concluir que, embora os resultados da pesquisa não permitam o diagnóstico de ansiedade e depressão entre adolescentes com uso de mídias sociais, a presença dos sintomas foi observada em grande parte da amostra, que apresentou risco possível e provável para riscos no âmbito da saúde mental. O perfil de uso da mídia social não se relacionou com os sintomas de ansiedade, porém, o aumento no uso diário e o número de acessos está relacionado com o aumento do escore de depressão, assim como o maior tempo de uso diário se relaciona com o maior risco de depressão possível e provável.
CAPES	O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos	Siqueira et al. (2024)	Análise narrativa fundamentada em trabalhos científicos divulgados entre 2019 e 2024.
			Por meio da revisão foi identificado que o uso excessivo de redes sociais está ligado a diversos problemas de saúde mental, tais como: ansiedade, problemas de sono e distúrbios comportamentais, como o vício em redes sociais. Ainda, a permanência prolongada nas

			mídias sociais pode intensificar a exposição ao <i>cyberbullying</i> e comparação social, prejudicando, assim, suas funções executivas e gestão emocional. Contudo, o uso moderado e consciente dessas plataformas pode ser benéfico para o apoio social e emocional, bem como para informar sobre saúde e bem-estar.
CAPES	Explorando os impactos do uso da internet na saúde de adolescentes: relato de experiência Tavares et al. (2024)	Foi realizada uma ação educativa através das principais demandas identificadas com a aplicação de um questionário que buscou compreender sobre os hábitos de uso da internet/redes sociais, com um grupo envolvido de 52 participantes, de ambos os sexos, com idades entre 12 e 16 anos.	A experiência revelou as possíveis consequências que o impacto negativo do Uso Problemático da Internet (UPI) pode ter na qualidade de vida desses jovens, tais como: alterações de humor, prejuízo no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, sedentarismo, sintomas depressivos e problemas oftalmológicos. Ressaltou, ainda, a necessidade de políticas públicas voltadas para a segurança online dos adolescentes, além da atuação de profissionais de saúde nas escolas fornecendo orientações sobre os riscos associados ao uso de internet.

Portanto, por meio da Tabela 1, nota-se que diversos estudos analisados, como Santana et al. (2024), Godoy et al. (2024), Cereja e Nobre (2018), Loss et al. (2021) e Duprat (2024), discorrem acerca dos riscos do uso de internet para a saúde mental, como o desenvolvimento de dependência de internet, sintomas de depressão e ansiedade, baixa autoestima, comportamento suicida, sentimentos de desamparo.

Dias et al. (2024, p. 3) abordam que:

A busca incessante por validação online, a exposição a pressões sociais e a constante comparação com outros usuários podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, a superexposição e a divulgação seletiva de momentos positivos podem criar uma percepção distorcida da realidade, levando a sentimentos de inadequação.

Além disso, revisões feitas por Sales et al. (2021), Santos et al. (2023), Duprat (2024) e Santana et al. (2024) trazem sobre os aspectos negativos do uso de mídias sociais, como o *bullying*, comportamento suicida, violência e drogas, mostrando, principalmente, as consequências para a saúde mental, como prejuízos cognitivos nas funções executivas, memória e atenção, evidenciando a necessidade da implementação de uma educação digital para os jovens e ações preventivas dos profissionais da saúde, como terapeutas e psiquiatras.

Entretanto, Cereja e Nobre (2018), Labegalini et al. (2016), Santos et al. (2023) e Siqueira et al. (2024) trouxeram que a evolução tecnológica permitiu o acesso à informação de saúde e educacional de maneira mais acessível, bem como a comunicação virtual promoveu um compartilhamento de informações entre diversas comunidades, permitindo, assim, redes de apoio que reconfiguraram as práticas de lazer e socialização. Do mesmo modo, a internet simplificou tarefas cotidianas e estratégias educativas, proporcionando a aprendizagem interativa e inclusão digital.

Ademais, os estudos de Labegalini et al. (2016), Pereira et al. (2022), Tavares et al. (2024) apresentam como os jovens utilizam as redes sociais, sendo possível a utilização para o aprendizado e interação. Entretanto, trazem que são necessárias políticas públicas e novos estudos sobre as redes sociais e suas consequências para proteger os jovens e entender os possíveis pontos negativos desses usos.

Ao longo do processo de seleção da literatura não foi encontrada uma faixa etária ampla (de 12 a 25 anos) sobre o público-alvo desta revisão, apenas recortes do escopo etário, como por exemplo no estudo de Tavares et al. (2024), que realizou uma ação educativa com adolescentes na faixa etária de 12 a 16 anos. E Loss et al. (2021), que realizou uma pesquisa quantitativa com jovens de 18 a 25 anos. Essa situação provavelmente demonstra a dificuldade em estabelecer um método com maior rigor metodológico para a triagem das pesquisas sobre a temática em razão dessas publicações não seguirem uma amostra padrão das idades dos jovens brasileiros.

Resultados

A partir da análise dos estudos presentes na revisão de literatura observou-se como as consequências das mídias sociais afetam a vida dos jovens/adolescentes brasileiros, trazendo, principalmente, os pontos negativos, como sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e dependência da internet. Além disso, não abordam de forma específica os conceitos de juventude e adolescência, não mantendo um padrão etário sobre os indivíduos pesquisados ao longo dos estudos, podendo criar uma disparidade nas pesquisas, obtendo resultados variados e imprecisos.

Poucos artigos trazem a perspectiva do jovem sobre o uso das redes sociais, como o estudo de Pereira et al. (2022), que investiga os significados do uso de telas e o uso de internet para os jovens e adolescentes, levantando que o uso das redes, segundo os jovens participantes do estudo, tem uma grande variedade de utilidades no cotidiano, como comunicação social, pesquisas e entretenimento. Porém, os adolescentes também têm ciência das consequências do uso excessivo da internet, como insônia, sintomas depressivos e ansiosos.

Ademais, o uso do âmbito virtual, pelo contrário do que é comumente analisado, também acarreta consequências positivas para o usuário, pois, de acordo com Sales et al., (2021), o uso da mídia pode gerar benefícios a partir da conexão e apoio social, interesses compartilhados, conteúdos afetuosos, oferecer recursos criativos, além de poder oferecer intervenções para a promoção de saúde mental por meio da utilização das redes sociais e do compartilhamento de experiências. No entanto, não foram encontrados mais estudos que trouxessem o lado positivo do uso das redes sociais, geralmente sendo focados em como tal uso pode trazer consequências diversas para os jovens.

Dessa maneira, fica uma lacuna dentre os estudos acerca das consequências positivas das mídias sociais para os jovens brasileiros, pois diversas das pesquisas analisadas abarcavam

apenas os efeitos negativos das redes sociais na saúde mental dos jovens, não explorando os pontos positivos que esse uso também pode gerar. Nesse sentido, é observada a necessidade de mais pesquisas que abordem o lado positivo das redes sociais e os benefícios de usá-las no dia a dia.

Nota-se que os estudos analisados sobre as consequências das redes na saúde mental dos jovens não chegam à uma conclusão sobre o status negativo ou positivo das mídias sociais. Santos et al. (2023), ao abordar sobre as consequências do uso da internet, aponta ainda que esse mesmo meio também tem diversos benefícios e lados positivos a serem explorados. Em contrapartida, estudos como o de Loss et al. (2021), constata que o uso das redes pode criar uma dependência nos indivíduos, sendo um risco para a população de jovens e adolescentes, criando situações de ansiedade e aumentando o uso descontrolado da internet, assim aumentando suas repercussões negativas.

Com isso, é perceptível observar uma juventude adoecida que utiliza compulsivamente as redes sociais como forma de distração. Como apontam Godoy et al. (2024), Sales et al. (2021) e Dias et al. (2024) que, em seus estudos, concluíram que uma das motivações para o uso excessivo da internet é a tentativa de fuga como forma de aliviar os sintomas ansiosos e depressivos.

Porém, esses estudos trazem superficialmente o papel dos psicólogos, do Estado e demais instituições, que são agentes promotoras de saúde e proteção para esses jovens. Por isso, fica evidente que a atuação psicológica não deve se restringir apenas ao atendimento clínico voltado para as queixas e demandas de cada adolescente que busca a terapia, mas também que compreenda que esse adoecimento é decorrente do contexto socioeconômico e político.

Dessa forma, é fundamental o investimento em pesquisas científicas que abordem sobre como os profissionais da saúde, principalmente os psicólogos, e o governo possam auxiliar na

prevenção e cuidado com a juventude. Bem como a forma com que a Psicologia deve desenvolver estratégias que integrem o acolhimento e a escuta ativa com um compromisso social de analisar com criticidade as condições estruturais que impactam a saúde mental da sociedade. Ao elucidar a necessidade de analisar o ser humano em suas relações, com seu modo de produção e sua cultura, em vez de ter uma visão patologizante, Lane (1984, p. 19) afirma: “Toda Psicologia é social”.

Além disso, artigos como os de Santana et al. (2024), Duprat (2024), Sales et al. (2021), Santos et al. (2023) e Siqueira et al. (2024) trazem a importância de políticas públicas para educar sobre os impactos das redes sociais ou para prevenir por meio de assistência psicológica. Provavelmente, a falta de políticas que tratam dessa demanda é devido à novidade do assunto, pois as consequências do uso da internet ainda são recentes e pouco exploradas.

Segundo Santos et al. (2023) e Pereira et al. (2022), a maneira com que os adolescentes utilizam a internet pode desencadear problemas emocionais, bem como possuir uma visão distorcida da realidade, visto que a cultura midiática se tornou parâmetro de comparação e estilo de vida.

Então, a teoria de sociedade hedocapitalista de Pires (2013) permite explicar uma sociedade que maximiza produção, consumo e prazer, assim, a “potência ontológica” dos indivíduos fica enfraquecida, já que a autonomia do ego precisa ser relativizada, com o intuito de aumentar a influência nas lógicas de relação e consumo. Portanto, ser eu mesmo ou ser aquilo que se espera que eu seja passa a ser um dilema, em um mundo tão globalizado e conectado digitalmente.

Por isso, é importante compreender que as redes sociais surgiram em um contexto em que as estruturas sociais são instáveis, dinâmicas, dificultando, assim a estabilidade e o amadurecimento cultural (Fortunato & Galeno, 2018). Freud (2010), em sua obra “O mal-estar na civilização”, afirma que durante toda a história humana a cultura teve como função amenizar

o sofrimento da existência, uma vez que o homem precisava renunciar a busca desenfreada pelo prazer a fim de possibilitar a construção de um espaço propício para o desenvolvimento humano. No entanto, a expansão dos imperativos capitalistas, em sua velocidade de produção, exige que as estruturas culturais sejam constantemente alteradas. Portanto, Cereja e Nobre (2018) concluem que os indivíduos, tendo que se adaptarem constantemente, estão sofrendo com o aumento do nível de ansiedade de forma significativa.

Segundo os mesmos autores, a ansiedade, de acordo com a teoria freudiana, representa uma reação do ego a uma ameaça contra o indivíduo, como uma tentativa de sobrevivência ao ego. Assim, entende-se que ela é necessária como mecanismo de defesa. Contudo, ao contextualizar com as demandas da atualidade, principalmente quando relacionadas ao processo de construção da identidade em que se encontra o jovem adolescente, é evidente uma ansiedade patológica, pois esses jovens estão lidando constantemente com o perigo do desamparo, podendo ser a causa pela busca de uma satisfação nas redes sociais.

Tal situação pode ser exemplificada pelas “Trends”, que são tendências de comportamento, compra e comunicação que funcionam de maneira passageira, que surge e desaparece até que outra viraliza (Pereira, 2024). Essas tendências são a representação de uma sociedade ansiosa e instável.

A falta de desenvolvimento de intervenções para auxiliar e prevenir o cuidado dessa sociedade ansiosa e instável decorrente das consequências do uso das redes sociais está diretamente ligada à falta de pesquisas sobre o assunto. De acordo com Loss et al. (2016), o Manual Diagnóstico e Estatístico para Transtornos Mentais (DSM-5) inseriu critérios sobre o uso patológico da Internet. No entanto, no manual, é apenas abordado o Transtorno do Jogo pela Internet, que traz as consequências e vícios de jogos eletrônicos.

Mesmo o Transtorno da Dependência de Internet, abordado por Duprat (2024), aponta consequências como o abandono ou redução de atividades cotidianas para a utilização de

internet e movimentos voluntários ou involuntários dos dedos em forma de digitação, inesperadamente, não abordando as repercussões psicológicas do uso de redes sociais ou de internet no geral.

Assim, é notada a falta de estudos acerca do tema que mostrem de forma completa os efeitos físicos e psicológicos do uso de redes sociais de forma cotidiana, dificultando as formas de prevenção e cuidado dessa problemática contemporânea. Lembrando que o DSM deve ser utilizado como uma ferramenta de apoio para reconhecer os efeitos da dependência de internet e formular intervenções adequadas, por isso é sempre necessário observar de forma humanizada e não patologizante para melhor apoio aos indivíduos que sofrem essas consequências.

“A hipótese que podemos construir é a de que a medida em que haveria uma necessidade de resposta do meio a respeito de sua adequação ao meio, o jovem utilizaria a internet como ferramenta que, ao mesmo tempo, tranquilizaria, já que seria um importante anteparo entre seu Eu e o Eu do outro, também poderia ser fonte de ansiedade, já que traz inúmeros outros estímulos que levariam à dificuldade do sentimento de pertença e intimidade. Em outras palavras: hipotetizamos que o excesso de informação poderia levar ao excesso de exigência ao próprio Eu do indivíduo que, por sua vez, levaria a ansiedade e dificuldade de estabelecimento de intimidade” Cereja e Nobre (2018, p. 3).

Isso pode ser explicado pelo psicanalista Erik Erikson, que teorizou sobre a experimentação e construção da identidade ocorrer na adolescência, sendo um processo em que o indivíduo passa a desenvolver uma concepção de si mesmo, permeada por valores, crenças e metas oriundas do seu ambiente social (Erikson, 1972).

Sendo assim, esse processo ocorre de duas maneiras: a primeira é se perceber contínuo no meio em que vive; e a segunda é perceber como os demais reconhecem essa continuidade.

Por isso, quanto mais desenvolvido o sentimento de identidade, mais o jovem reconhece suas limitações e habilidades (Kimmel & Weiner, 1998). Desse modo, os jovens que não experienciam essa consolidação identitária mais desenvolvida tendem a ser influenciados negativamente pelas mídias digitais, uma vez que necessitam mais de opiniões externas.

Ao analisar os estudos, identificou-se uma falta de especificidade no que diz respeito à renda dos participantes das pesquisas, impedindo a identificação de uma provável relação entre a condição econômica e o maior tempo de uso das redes sociais. Investigações como a de Godoy et al. (2024) e Santana et al. (2024) levaram em consideração variáveis como sexo, estado civil, escolaridade, se os participantes estudavam em escolas públicas ou privadas e as redes sociais mais utilizadas.

No entanto, a situação econômica não foi levada em consideração para a análise dessa população, dado esse que pode ser de muita importância, pois o tempo de uso de telas pode variar conforme a condição econômica. Um estudo realizado em 30 escolas estaduais de Curitiba identificou que o uso excessivo de telas foi mais prevalente em jovens com maior poder aquisitivo, enquanto adolescentes de classes menos favorecidas passavam mais tempo jogando videogames (Antoniassi et al., 2024). Por isso, torna-se necessário novos estudos que englobam o fator socioeconômico a fim de compreender o papel que a desigualdade econômica possui no uso das mídias sociais.

Em relação ao gênero dos participantes, apenas o estudo de Loss et al. (2021) abordou as diferenças no uso das redes sociais entre homens e mulheres, bem como suas possíveis diferenças resultantes dessa utilização. Os resultados indicaram que o público feminino é mais atingido pelas repercussões do uso das redes, apontando um dado importante para a compreensão dos impactos do uso prolongado da internet.

Outro ponto ausente nos estudos analisados foi a consideração de raça como um fator de diferenciação na relação com o uso das redes. Esse aspecto não foi abordado como relevante

pelos estudos, evidenciando, assim, uma lacuna na literatura por desconsiderarem fatores sociais fundamentais, como raça e gênero, em consideração, o que gera uma limitação na compreensão de como esses fatores influenciam na utilização da internet e suas consequências.

Labegalini et al. (2016) realizaram uma pesquisa-ação com estudantes de Enfermagem sobre lazer e saúde mental, utilizando de grupo fechado do *Facebook*. A realização virtual da ação educativa foi considerada oportuna pelos pesquisadores, uma vez que acreditam que a participação dialógica foi produtiva por ser uma realidade comumente vivenciada pelos jovens do estudo. Contudo, a pesquisa possuiu a limitação de averiguar a eficácia da ação realizada, por ter sido conduzida em mídia virtual.

Portanto, fica evidente a carência de estudos sobre essas metodologias participativas realizadas nas redes sociais, já que o estudo foi realizado em 2016 e, durante a revisão de literatura, foi o único que trouxe essa abordagem online de pesquisa nas bases de dados utilizadas. Essa situação pode ter sido limitada pela utilização de apenas dois bancos de dados científicos, mas sinaliza uma necessidade da realização de novos estudos.

Conclusão

As redes sociais são meios de comunicação e interação que remodelaram as relações sociais e padrões de comportamento. Inicialmente, seu surgimento facilitou a comunicação entre as pessoas ao encurtar distâncias físicas e intensificar o fluxo das interações sociais. Por isso, atualmente é uma ferramenta comumente utilizada para as atividades diárias e nas trocas comunicativas.

Por outro lado, os estudos analisados, em sua maioria, abordam que as mídias sociais trouxeram uma série de consequências na saúde mental, como sintomas de depressão e ansiedade, baixa autoestima e dependência. Esses efeitos são encontrados principalmente na adolescência, período marcado pelo desenvolvimento da identidade e pela maior familiaridade com os meios virtuais, uma vez que grande parte das amizades desses adolescentes é estabelecida no ambiente digital.

Todavia, também foram encontrados pontos positivos quanto ao uso das mídias sociais, principalmente em relação à conexão com outras pessoas ao promover compartilhamento de experiências e recursos criativos, modificando as práticas de lazer e aprendizagem entre os jovens.

Mediante o constante adoecimento psíquico da população jovem no Brasil tornam-se necessários novos estudos que envolvam a perspectiva dos jovens brasileiros quanto aos benefícios e malefícios, como forma de aproximá-los do debate sobre as repercussões das redes sociais nessa população.

Ademais, é observado que as pesquisas sobre as consequências geradas no meio virtual são muito recentes e focam, principalmente, nas repercussões a curto e médio prazo nos adolescentes. Por isso, os efeitos a longo prazo dessas consequências ainda são pouco explorados, mostrando a necessidade de mais pesquisas que analisem o efeito dessas

consequências em diversos contextos da vida dos jovens, como o mercado de trabalho e a formação acadêmica.

Por fim, destaca-se a importância da atuação conjunta entre psicólogos, Estado e demais instituições com o intuito de promover pesquisas, políticas públicas e ações integradas de prevenção e cuidado em saúde mental. Com isso, será possível uma atuação psicológica que integre acolhimento, escuta ativa e análise crítica dos contextos socioeconômicos e políticos. Por conseguinte, essa integração será de grande valia para o enfrentamento do fenômeno contemporâneo dos efeitos das mídias sociais na saúde mental dos jovens brasileiros, colaborando para uma práxis mais transformadora e contextualizada.

Referências

- Antoniassi, S. G., Machado, C. O., dos Santos, D. S., dos Santos, L., & Höfelmann, D. A. (2024). Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29(1), e00022023.
<https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k/?lang=pt>
- Bauman, Z. (2007). *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Cereja, M. T. J., & Nobre, T. L. (2018). O uso da internet e a relação com o sentimento de ansiedade em jovens entre 18 a 25 anos. *Revista Leopoldianum*, 20(2), e853.
<https://doi.org/10.58422/releo2018.e853>
- Comin, B. C., Soares, N. M., & Mombelli, M. A. (2024). Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista de Gestão e Secretariado*, 15(5), e3727 . <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3727>
- Comitê Gestor da Internet no Brasil. (2018). *Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2018*. São Paulo: CGI.br.
- Dias, I. M., Sanches, R. C. F., Audi, M., Barbosa, V. B. de A., Caracio, F. C. C., Chagas, E. F. B., & Dias, J. A. (2024). Relação entre uso de mídias sociais e sintomas de Ansiedade e Depressão em adolescentes. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 17(1), 8054-8076. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.1-487>
- Duprat, I. P. (2024). *O papel da Internet na saúde mental de jovens universitários e sua relação com ideação suicida*. Tese de Doutorado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.
https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-14032024-133607/publico/DupratIP_DR_O.pdf
- Erikson, E. H. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar.

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Sage Journals*, 7(2), 117-140. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>
- Fortunato, L., & Galeno, A. (2018). Civilização, tecnologia e poder na modernidade líquida. *Inter-Legere*, 1(23), 94-105. <https://periodicos.ufrn.br/interlegere/article/view/15878>
- Freitas, M. V. (org.). (2005). *Juventude e adolescência no Brasil: referenciais conceituais*. Ação Educativa.
- Freud, S. (2010). *O mal-estar na civilização*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Godoy, P. P., Schmitt, M., Schindler, E., Silva, M. D. da, & Andretta, I. (2024). Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, e260371. <https://doi.org/10.1590/1982-370300326037>
- Kimmel, D. C., & Weiner, I. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Barcelona: Ariel.
- Labegalini, C. M. G., Nogueira, I. S., Rodrigues, D. M. M. R., Almeida, E. C., Bueno, S. M. V., & Baldissera, V. D. A. (2016). Pesquisa-ação educativa no Facebook®: aliando lazer e aprendizado. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(spe), e64267. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.esp.64267>
- Lane, S. T. M. (1984). A Psicologia social e uma nova concepção de homem para a psicologia. In S. T. M. Lane, W. Codo (org.). *Psicologia social: o homem em movimento* (pp. 10-19). São Paulo: Editora Brasiliense.
- Brasil. (2025). Lei nº 15.100/2025. Secretaria Especial para Assuntos Jurídicos. Diário da União seção 1, p. 3, 14-01-2025. Brasília-DF: Câmara dos Deputados. <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2025/lei-15100-13-janeiro-2025-796892-publicacaooriginal-174094-pl.html>
- Lorenzon, A. J. G., Seixas, L. C., Lange, N. S., Alves, N. O., Jaeger, F. P., & Carlesso, J. P. (2022). Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa

bibliográfica. *Disciplinarum Scientia Saúde*, 22(3), 71-82.

<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874>

Loss, A., Guerra, V. M., & Souza, M. L. (2021). Associação entre uso de internet, autoconsciência ruminativa e diferenças de gênero em universitários. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 39(1), 1-14.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242021000100007

Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de metodologia científica* (5a ed.). São Paulo: Atlas.

Matos, K. A., & Godinho, M. O. D. (2024). A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: Uma revisão integrativa. *Revista Foco*, 17(4), e4716.

<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-035>

Meurer, A. & Costa, F. (2022). *Orientação para a Comparação Social e Uso de Redes Sociais por Estudantes Brasileiros de Ciências Contábeis*. 22º USP International Conference in Accounting. São Paulo, 27-29 julho.

<https://congressousp.fipecafi.org/anais/22uspinternational/ArtigosDownload/3754.pdf>

Monteiro, M. S. G., Cabral, V. D., & Coelho Junior, L. d. L. (2024). A cultura do cancelamento: influência midiática e saúde mental do jovem. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(1), 1453-1465.

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12951>

Moura, A. da S., Sales, E. B. de S., Cursino, P. L. A. de M., Dias, M. F., Cruz, A. C. S., Aquino, J. L. L. de, Lustosa, L. de M., Souza, L. L. P. de, Dias, M. I. M., Gomes, D. C., Campos, F. M. de O., Vilela, Y. P., Gotardo, T. C., Costa, R. de C. V. H., Filho, F. B. P., Oliveira, T. C. de, Junior, J. C., Melo, M. R. S. D., & Cordeiro, L. P. (2024). A relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens. *Brazilian*

Journal of Implantology and Health Sciences, 6(7), 2602-2611.

<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2711>

Moreira, J. O. (2010). Mídia e psicologia: Considerações sobre a influência da internet na subjetividade. *Psicología América Latina*, 20.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2010000200009&lng=pt&nrm=iso

Nunes, P. P. de B., et al. (2021). Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(7), 2749-2758. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>

Pereira, D. R., Clementino, M. T. R., Silveira, E. A. A. da, & Moura, W. M. (2022). O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências. *Ciência, cuidado e saúde*, 21.

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/58427>

Pereira, A. (2024). Marketing digital: você sabe como usar trends de redes sociais? *Revista da Papelaria*. <https://revistadapapelaria.com.br/tecnologia/marketing-digital-voce-sabe-como-usar-trends-de-redes-sociais/>

Pires, A. C. (2013). Sociedade do glamour, ética do consumismo e a ontologia da verdade: uma análise crítica da sociedade hedocapitalista. *Estudos Teológicos*, 53(2), 244-254.

http://periodicos.est.edu.br/index.php/estudos_teologicos/article/view/375

Prisma Statement. (2024). *Welcome to the Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) website*. <https://www.prisma-statement.org>

Rodrigues, R. S., & Neubert, P. S. (2023). *Introdução à pesquisa bibliográfica* [Recurso eletrônico]. Florianópolis-SC: Editora da UFSC.

- Sales, S. S., da Costa, T. M., & Gai, M. J. P. (2021). Adolescentes na Era Digital: impactos na saúde mental. *Research, Society and Development*, 10(9), e15110917800-e15110917800.
- Santana, R. R. C., Dantas, B. A., Costa, I. K. S., Conceição, L. G., de Lucena, T. V., & Casales, I. da S. (2024). Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 13, e5823. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2024.e5823>
- Santos, I. V. P., Amâncio, N. de F. G., Romão, M. F., & De Almeida, K. C. (2023). A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(1), 3771-3784. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57364>
- Siqueira, L. F., Teixeira, C. M., Cavalcante, Y. V. L., Melo, F. J. P., Porfírio, K. R., Filho, A. C. Q. L., Alves, J. A. A., Filho, V. R. A., Moita, F. E. A., Oliveira, V. A. L. R., Barradas, J. L., Ximenes, S. J. S., Silva, L. F. L., & Brito, D. G. (2024). O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 1384-1390. <https://bjih.enuvens.com.br/bjih/article/view/3893>
- Souza, K., & Cunha, C. X. M. (2019). Impactos do Uso das Redes Sociais Virtuais na Saúde Mental dos Adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia E Interfaces*, 3(3), 204-2017. <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>
- Tavares, R. V., Neto, J. M. dos S., Mesquita, A. O., Magalhães, I. B., Andrade, D. M., & Silva, C. T. X. (2024). Explorando os impactos do uso da internet na saúde dos adolescentes: Relato de experiência. *Revista de Estudos e Ações em Saúde Escolar*, 10(3), 611-620. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i3.13135>