



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
Escola de Ciências Sociais e da Saúde
Coordenação de Psicologia

Redes Sociais e Saúde Mental Adolescente: uma Revisão Integrativa

Lucas Martins Faria

Goiânia, junho de 2026

LUCAS MARTINS FARIA

**REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL ADOLESCENTE: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Escola de Ciências Sociais e da Saúde da
Pontifícia Universidade Católica de Goiás,
como requisito parcial para obtenção do título
de Bacharel em Psicologia, sob orientação da
Prof.^a Dr.^a Ariana Fidelis.

Goiânia

2026



**PUC
GOIÁS**

Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Pontifical Catholic University of Goiás
Av. Universitária, 1069, Setor Universitário
Caixa Postal 86 - CEP 74.605-010
Goiânia - Goiás - Brasil

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Curso de Psicologia

Eixo: Integração e Prática

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II

Professor(a): Dra. Ariana Fidelis

**ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO**

No dia 12 de junho de 2026 às 19 horas, o (a)(s) estudante(s) **Lucas Martins Faria** do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, expôs, em Sessão Pública de Apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso, o trabalho intitulado **Redes sociais e saúde mental adolescente: uma Revisão Integrativa** para a Banca de Avaliação composta pelos (as) docentes: **Me. Flavio da Silva Borges (membro interno); Esp. Frederico Vellasco (membro externo).**

O trabalho da Banca de Avaliação foi conduzido pelo (a) docente Presidente que, inicialmente, após apresentar os docentes integrantes da Comissão, concedeu 20 minutos ao (a) estudante (a) para que este (a) expusesse o trabalho. Após a exposição, o (a) docente Presidente concedeu a palavra a cada membro convidado da Comissão para que estes arguissem o (a) estudante. Após o encerramento das arguições, a Banca de Avaliação, reunida isoladamente, avaliou o trabalho desenvolvido e o desempenho do (a) estudante na exposição, considerada a trajetória deste (a) no desenvolvimento do TCC. Como resultado da avaliação, a Banca de Avaliação deliberou pela:

☒ **Aprovação;**

() Aprovação, condicionado às correções recomendadas pelos membros da banca;

() Reprovação.

Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca:

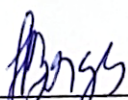
A Banca de Avaliação conclui que o(a) estudante está APROVADO(A) condicionado às correções de forma e/ou conteúdo recomendados. As correções deverão ser indicadas no formulário de Avaliação Final de Trabalho de Conclusão de Curso. O(A) estudante terá o prazo de _____ dias para os ajustes e entrega da versão final ao professor (a) orientador (a), contado a partir da data da sessão de apresentação pública do TCC.



Professor(a) Orientador (a) - Presidente



Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)



Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Dedico este trabalho à minha querida Apoená, que esteve ao meu lado ao longo dessa trajetória, oferecendo amor, companheirismo e apoio nos momentos mais desafiadores.

Aos meus pais, Luciano e Carla, por todo esforço, dedicação e luta para que eu pudesse chegar até aqui e conquistar minha formação.

Ao meu irmão, Luciano Junior, por ser um grande exemplo de determinação, disciplina e compromisso com os estudos, servindo de inspiração em minha caminhada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar forças nos momentos de dificuldade, guiar meus passos e iluminar o caminho até aqui.

À minha orientadora, Dra. Arianne Fidelis, pela paciência nos momentos mais difíceis, pela prontidão em responder e pelo olhar cuidadoso que me ajudou a reformular ideias quando o caminho parecia nebuloso. Sua orientação foi muito mais do que técnica - foi um suporte humano que fez toda a diferença nessa jornada.

Ao professor Me. Flávio Borges, que esteve presente tanto dentro quanto fora de sala, sempre disponível para conversar, orientar e compartilhar sua experiência. Suas dicas e insights foram um guia valioso ao longo de toda a minha trajetória acadêmica.

A todos os professores, monitores e funcionários da PUC Goiás, que contribuíram direta ou indiretamente com minha formação.

Aos meus amigos (a) da faculdade, Bruna, Ernane, Giovanna, Júlia, Maria Luísa, Samara, Tácio e Julio, com vocês estudei, aprendi, dividi angústias e celebrei conquistas. Tornaram esse processo muito mais leve e significativo, e a troca que construímos juntos ficará comigo muito além da faculdade.

RESUMO

O crescimento acelerado do uso de redes sociais entre adolescentes, aliado ao aumento dos índices de sofrimento psíquico nessa população, coloca em evidência a necessidade de compreender como essas plataformas afetam a saúde mental adolescente. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes, considerando fatores de risco, benefícios potenciais e desfechos psicológicos descritos na literatura científica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida nas bases de dados PubMed/MEDLINE, BVS e LILACS, com recorte temporal de 2011 a 2026, seguindo a estratégia PICO e as diretrizes do PRISMA 2020. Ao final do processo de triagem, 20 artigos foram selecionados para análise. Os resultados foram organizados em cinco eixos temáticos: (1) uso problemático e dependência, e sua relação com depressão e ansiedade; (2) cyberbullying e vitimização online, com impacto no bem-estar emocional e no ciclo de dependência; (3) diferenças de gênero, com meninas mais vulneráveis a impactos negativos; (4) tipo de uso, passivo (scrolling) versus ativo, e público versus privado; e (5) fatores protetores, efeitos neutros e a desconstrução do pânico moral sobre as redes sociais. Os achados indicam que o uso problemático opera em relação bidirecional com depressão e ansiedade, funcionando tanto como sintoma quanto como catalisador do sofrimento. O cyberbullying aprofunda esse ciclo, especialmente em adolescentes com vulnerabilidades preexistentes. O tipo de engajamento mostrou-se mais determinante do que o tempo de exposição. Conclui-se que intervenções eficazes devem priorizar regulação emocional, letramento digital crítico e habilidades socioemocionais, com atenção às especificidades clínicas e de gênero de cada adolescente.

Palavras-chave: redes sociais, saúde mental, adolescentes, uso problemático, revisão integrativa.

ABSTRACT

Adolescent social media use has climbed steadily, and so have rates of psychological distress in this age group. This integrative review looked at how social media affects adolescent mental health, drawing on 20 studies selected from PubMed/MEDLINE, BVS, and LILACS (2021–2026) using the PICO framework and PRISMA 2020 guidelines. The analysis covered five themes: (1) problematic use and dependency, and its relationship with depression and anxiety; (2) cyberbullying and online victimization, with impact on emotional well-being and the cycle of dependency; (3) gender differences, with girls more vulnerable to negative impacts; (4) type of use, passive (scrolling) versus active, and public versus private; and (5) protective factors, neutral effects, and the deconstruction of moral panic around social media. Problematic use had a bidirectional relationship with depression and anxiety - acting as both symptom and accelerant. Cyberbullying deepened this cycle, especially among adolescents with preexisting vulnerabilities. Type of engagement mattered more than screen time. Interventions should go beyond restricting screen time, prioritizing emotional regulation, critical digital literacy, and social-emotional skills, with attention to each adolescent's clinical and gender-specific needs.

Keywords: social media, mental health, adolescents, problematic use, integrative review.

Sumário

Introdução.....	8
Metodologia.....	9
Resultados e Discussões.....	11
Considerações Finais.....	30
Referências.....	32

Introdução

A adolescência representa um período de profundas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, moldando significativamente a identidade do indivíduo. Durante essa fase, o cérebro adolescente passa por uma remodelação que o torna mais suscetível a recompensas imediatas e dependente do reconhecimento social para a autoestima. Este não é apenas um estágio de vulnerabilidades, mas também um momento crucial para o florescimento da criatividade, a construção identitária e o desenvolvimento de laços sociais complexos. É nessa fase de plasticidade e abertura ao ambiente que as redes sociais emergem como um elemento central na experiência diária de uma geração (Jensen & Nutt, 2015; Siegel, 2014).

A presença das redes sociais na vida dos adolescentes é inegável e global. No Brasil, dados recentes da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua indicam que 87,6% dos jovens entre 14 e 19 anos possuíam celular em 2024, enquanto 97,5% acessam a internet diariamente (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2025).

Paralelamente, observa-se um preocupante cenário de saúde mental: três em cada dez estudantes de 13 a 17 anos relataram sentir-se tristes frequentemente, e uma proporção similar já teve pensamentos de automutilação. Além disso, 18,5% consideram que a vida não vale a pena ser vivida. Esses índices são ainda mais alarmantes entre meninas, com 41% reportando tristeza frequente, em comparação com 16,7% dos meninos, e taxas de lesão autoprovocada mais que o dobro. Embora esses dados não estabeleçam causalidade direta, eles levantam questões urgentes sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2026).

Para compreender essa complexidade, é fundamental analisar como as redes sociais influenciam o comportamento adolescente. A Teoria da Comparação Social é particularmente relevante, pois os adolescentes frequentemente utilizam o ambiente online como um espelho para a autoavaliação e a busca por reconhecimento. Contudo, essa dinâmica pode levar a comparações desfavoráveis e à interpretação distorcida de feedbacks, especialmente em jovens com vulnerabilidades emocionais preexistentes (Festinger, 1954; Odgers & Jensen, 2020).

O uso das plataformas pode, então, transitar de uma exploração social para uma tentativa de regulação emocional, configurando um ciclo de reforçamento negativo onde o acesso à rede alivia temporariamente um estado aversivo, mas não produz

prazer duradouro. Esse ciclo de sofrimento, uso e alívio fugaz é um dos focos da literatura contemporânea (Kardefelt-Winther, 2014).

Diante da heterogeneidade dos resultados na literatura, que apontam tanto para associações robustas entre uso problemático e adoecimento quanto para benefícios em certos contextos, torna-se crucial uma análise aprofundada do tema. A complexidade do fenômeno exige ir além de questionamentos dicotômicos sobre efeitos positivos ou negativos. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes, considerando os principais fatores de risco, benefícios potenciais e desfechos psicológicos.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método de pesquisa que possibilita a síntese e análise de produções científicas de modo abrangente e organizado, integrando diferentes delineamentos metodológicos e contribuindo para a identificação de lacunas no conhecimento da área investigada Mendes et al. (2019). Essa abordagem mostra-se adequada ao objetivo deste trabalho, uma vez que permite reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis acerca do impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes.

Para o desenvolvimento da pesquisa, foram adotadas as seis etapas propostas por Camargo et al. (2017): identificação do tema e definição da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; definição das informações a serem extraídas e categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados; e, por fim, apresentação da síntese do conhecimento.

A pergunta norteadora foi elaborada com base na estratégia PICO, composta por: P (População): adolescentes entre 10 e 19 anos, conforme classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS); I (Fenômeno de Interesse): uso de redes sociais; Co (Contexto): saúde mental de adolescentes. A utilização dessa estratégia mostrou-se adequada por possibilitar a investigação de fenômenos relacionados às repercussões psicossociais e emocionais associadas ao uso das redes sociais, sem a necessidade de comparação entre grupos distintos. Diante disso, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: quais são os impactos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes descritos na literatura científica?

A busca pelos estudos foi realizada nos períodos de setembro a novembro de 2025 e de janeiro a março de 2026, nas bases de dados eletrônicas PubMed/MEDLINE,

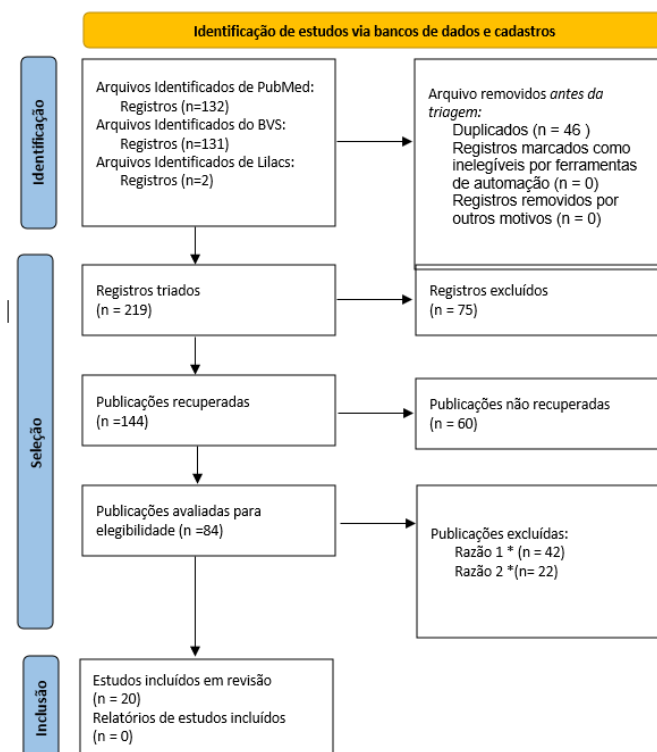
Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

O processo de busca seguiu as recomendações do fluxo PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), garantindo transparência e rigor metodológico na seleção das evidências Galvão et al. (2015). Foram utilizados descritores padronizados dos vocabulários MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), combinados com operadores booleanos, a saber: (adolescents OR teenagers OR youth) AND ("social media" OR "social networking sites" OR "problematic social media use") AND ("mental health" OR depression OR anxiety OR "psychological well-being" OR "self-esteem").

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos originais, revisados por pares, que abordassem a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de adolescentes, disponíveis na íntegra e alinhados ao objetivo desta revisão. Adotou-se recorte temporal de cinco anos (2021–2026), sem restrição de idioma. Após a busca inicial, verificou-se que a aplicação de filtro por título mostrou-se necessária para garantir maior aderência temática dos estudos, sendo, portanto, incorporada como etapa do processo de triagem.

Com relação aos critérios de exclusão, foram excluídos artigos duplicados identificados nas diferentes bases de dados, bem como teses, dissertações, capítulos de livro, revisões de literatura, revisões sistemáticas, editoriais, cartas ao editor e trabalhos não relacionados ao tema.

A seleção dos estudos foi conduzida em conformidade com as diretrizes do PRISMA (2020), compreendendo as etapas de leitura de títulos e resumos, seguida da leitura integral dos estudos considerados elegíveis. A busca inicial resultou em 265 artigos identificados, dos quais 46 foram removidos por duplicidade e 75 excluídos por se caracterizarem como revisões narrativas ou editoriais, totalizando 144 estudos encaminhados para a etapa de triagem. Desse conjunto, 60 artigos foram descartados por ausência de disponibilidade na íntegra, resultando em 84 estudos submetidos à leitura completa. Nessa etapa, procedeu-se à aplicação dos critérios de exclusão, sendo eliminados 42 artigos por não responderem à pergunta de pesquisa estabelecida e 22 por não contemplarem a faixa etária de 10 a 19 anos, definida como critério de inclusão. Ao término desse processo, 20 artigos foram selecionados para análise final, conforme ilustrado no fluxograma:

Figura 1:*Fluxograma Prisma*

Nota. Elaborado pelo autor com base nas recomendações do PRISMA 2020.

Para a organização e compreensão do referencial metodológico, foi utilizado o fichamento do artigo de Ursi (2005), com o auxílio da ferramenta NotebookLM, por meio da qual foi realizada a sistematização das principais ideias, conceitos e dados, bem como o estudo da integração dos artigos selecionados e a análise crítica do trabalho, contribuindo para a construção fundamentada do presente estudo.

A adoção da revisão integrativa, aliada à estratégia PICO e às diretrizes do PRISMA 2020, confere rigor metodológico e confiabilidade ao processo de seleção e análise dos estudos. Espera-se que os resultados obtidos contribuam para uma compreensão acerca da influência das redes sociais sobre a saúde mental de adolescentes, subsidiando a ampliação do conhecimento científico na área e favorecendo o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde mental voltadas a esse grupo populacional.

Resultados e Discussões

Com o objetivo de caracterizar o perfil das publicações incluídas, os 20 artigos foram publicados entre 2021 e 2026, predominantemente nos anos de 2025 e 2026, todos em língua inglesa. A origem geográfica foi diversificada: Noruega (n=4), Reino

Unido (n=2), Holanda (n=2) e China (n=2) contribuíram com mais de um estudo cada, enquanto Irlanda (n=1), Canadá (n=1), Itália (n=1), Alemanha (n=1), Espanha (n=1), Vietnã (n=1), Estados Unidos (n=1), Suécia (n=1), Bahamas (n=1) e Turquia (n=1) apareceram com uma publicação cada.

Em termos de delineamento, predominaram os estudos transversais (n=12), seguidos pelos longitudinais (n=7), com formatos de painel cross-lagged, estudo de coorte e estudo de diário, e um estudo de Avaliação Ecológica Momentânea (EMA). Quanto à faixa etária, a mais representada foi a dos 14 aos 17 anos. Os tamanhos amostrais variaram de forma expressiva, de 145 a 40.014 participantes, conforme detalhado na tabela 1 a seguir:

Tabela 1

Artigos incluídos na revisão.

Autor	Método	Amostra	Conclusões
Skogen et al., 2025	Estudo transversal com Otimização por Colônia de Formigas (ACO) e análise fatorial confirmatória (estimador DWLS). Instrumentos: GAD-7 e SMFQ.	3.285 adolescentes (desenvolvimento) e 509 (validação); 16+ anos; Noruega.	Identificou modelo de 20 itens e seis fatores, associados positivamente a sintomas de ansiedade e depressão.
Todorovic et al., 2025	Estudo longitudinal (2019 e 2021) com análise de painel cross-lagged. Instrumentos: SDQ, Social Media Disorder Scale e Internet Gaming Disorder Scale.	645 adolescentes holandeses (63% meninos); média de 15,8 anos; Amsterdã.	Problemas emocionais predizem uso problemático de redes sociais em meninas; hiperatividade prediz o uso em meninos.
Chen et al., 2026	Estudo de painel de duas ondas (intervalo de 5 meses). Instrumentos: PHQ-9, BMPN, SWLS e escala multidimensional de uso do Facebook.	227 adolescentes (45,9% meninas); média de 13,2 anos; Pequim, China.	Sem efeito direto das redes sociais na saúde mental; a qualidade das relações offline moderou a satisfação de necessidades psicológicas básicas.
Fassi et al., 2025	Relatório registrado (estudo transversal) com regressão linear e testes de equivalência. Instrumentos: DAWBA e SDQ.	3.340 adolescentes (11–19 anos); amostra nacionalmente representativa; Inglaterra.	Adolescentes com transtornos mentais passam mais tempo online e fazem mais comparações sociais, especialmente aqueles com quadros internalizantes.
Kim et al., 2025	Estudo transversal com modelos lineares generalizados mistos. Instrumentos: PHQ-9 adaptado e perguntas sobre ideação suicida.	1.563 estudantes do 9º ano; Bahamas.	Cyberbullying e sexting associaram-se a maiores chances de depressão e ideação suicida; meninas apresentaram piores indicadores de saúde mental.
Liu et al., 2026	Estudo longitudinal de três ondas (intervalo de seis meses). Instrumentos: PHQ-2, BSMAS, TAS e AAQ-II.	3.184 adolescentes chineses (média de 14,83 anos; 50,47% meninas).	Depressão predispsa vício em redes sociais; dificuldade em descrever sentimentos e evitação experiencial intensificaram essa associação ao longo do tempo.
Angelini & Gini (2024)	Estudo transversal com questionários de autorrelato. Instrumentos: Escala de Características Percebidas de Redes Sociais, Questionário de E-motions e I-SPIN.	1.046 adolescentes e jovens adultos italianos (média de 17,9 anos; 61,4% mulheres).	A ausência de pistas sociais e a assincronia beneficiaram a profundidade comunicativa online apenas em jovens com alta ansiedade social, funcionando como mecanismo compensatório.
Finserås et al. (2026)	Estudo transversal (pesquisa LifeOnSoMe). Instrumentos: SMFQ, GAD-7, WEMWBS e TIPI.	3.568 adolescentes noruegueses (16–21 anos; 55% meninas).	Crenças negativas sobre redes sociais associaram-se a menor bem-estar e maior depressão; a ansiedade apresentou relação curvilínea com crenças extremas (positivas ou negativas).
Herrmann et al. (2024)	Estudo transversal clínico. Instrumentos: Youth Self-Report (YSR) e McMaster FAD.	165 adolescentes transgêneros e de gênero diverso (11–18 anos); Alemanha.	Uso de redes de apoio online associou-se a mais problemas internalizantes, provavelmente como busca de suporte em crise. Cyberbullying não apresentou associação significativa com sintomas internalizantes.
Guisot et al. (2026)	Estudo transversal com regressão logística. Instrumentos: Escala de Uso Problemático de Celular, SAS-A e Peer Bullying Screening.	1.164 estudantes secundários espanhóis (12–18 anos; 52% mulheres).	Uso problemático de celular e redes sociais correlacionou-se com cyberbullying e ansiedade social, com destaque para o medo de avaliação negativa.

Politte-Corn et al. (2024)	Avaliação Ecológica Momentânea (EMA) por 7 dias (7x/dia). Diagnósticos via K-SADS; afeto via PANAS-C.	145 adolescentes (14–17 anos, EUA): 48 com depressão clínica e 97 controles.	O uso de redes sociais reduziu o afeto positivo em todos os jovens. Em jovens deprimidos, também reduziu momentaneamente o afeto negativo, sugerindo função de distração.
Torun et al. (2026)	Estudo transversal com análise de mediação (PROCESS Modelo 6). Instrumentos: BSMA, SCWS e BCS-A.	1.626 estudantes de ensino fundamental II na Turquia (média de 12,14 anos).	O vício em redes sociais reduziu o bem-estar psicológico direta e indiretamente, por meio do aumento da vitimização por cyberbullying.
Janssen et al. (2025)	Estudo de diário longitudinal pré-registrado (100 dias).	479 adolescentes holandeses (média de 15,98 anos; 16,9% com depressão clínica).	Adolescentes deprimidos relataram experiências online mais negativas sentindo-se mais inseguros e rejeitados, apesar de frequência de uso semelhante à de pares sem depressão.
Cotter et al. (2025)	Estudo transversal de base populacional (Planet Youth). Instrumento: SDQ.	4.404 estudantes irlandeses (média de 15 anos) de áreas urbanas e rurais.	Uso elevado de redes sociais (>4h/dia), insatisfação corporal e sexting associaram-se à pior saúde mental e autolesão, com efeitos mais expressivos em meninas.
Clayborne et al. (2025)	Estudo transversal nacional (HBSC 2017/2018).	13.113 adolescentes canadenses (6º ao 10º ano).	Uso problemático de redes sociais associou-se a menor autoeficácia e bem-estar; uso intenso reduziu a satisfação com a vida especialmente em meninas.
Skogen et al. (2023)	Estudo transversal (estudo LifeOnSoMe).	3.253 adolescentes noruegueses (média de 17 anos).	Experiências negativas online (atos negativos, exclusão, atenção indesejada) correlacionaram-se positivamente com ansiedade e depressão, e negativamente com bem-estar mental.
Dam et al. (2023)	Estudo transversal online.	1.891 participantes (maioria estudantes, média de 17 anos); três cidades do Vietnã.	FOMO e estressores de rejeição online prejudicaram a qualidade de vida e aumentaram sintomas depressivos (PHQ-9) e risco de autolesão.
Beeres et al. (2021)	Estudo de coorte longitudinal escolar (estudo KUPOL), com 2 anos de seguimento.	3.501 adolescentes suecos (14–15 anos no início).	Sem evidência de associação longitudinal entre aumento do uso de redes sociais e problemas de saúde mental (SDQ); o uso parece ser indicador, não fator de risco.
Plackett et al. (2023)	Estudo observacional longitudinal (Understanding Society, 2009–2019).	3.228 participantes do Reino Unido (acompanhados dos 12–13 aos 14–15 anos).	Pouca evidência de que o tempo em redes sociais cause problemas mentais posteriores; a autoestima mediou a relação apenas na análise não ajustada.
Tveit e Biele (2025)	Estudo longitudinal em nível municipal (surveys Ungdata 2014–2024).	40.014 respostas individuais de 181 municípios na Noruega.	O uso de redes sociais no nível municipal apresentou pequeno efeito negativo na saúde mental de meninos; nenhum efeito foi observado para as meninas.

A discussão dos resultados será estruturada em cinco eixos temáticos, visando uma análise aprofundada e organizada dos achados. Essa abordagem permitirá a exploração sistemática das conexões entre os diferentes aspectos investigados, conforme delineado na Tabela 2.

Tabela 2

Eixos temáticos da revisão

Eixo Temático	Conteúdo abordado
Eixo 1 - Uso problemático e dependência: relação com depressão e ansiedade	Saúde mental e dependência
Eixo 2 - Cyberbullying e Vitimização Online: Impacto no Bem-Estar Emocional e o Ciclo de Dependência	Segurança e violência digital
Eixo 3 - Diferenças de gênero, meninas mais vulneráveis a impactos negativos	Demografia e vulnerabilidade
Eixo 4 - Tipo de uso, passivo (<i>scrolling</i>) vs. ativo, público vs. privado	Dinâmicas de Interação
Eixo 5 - Fatores protetores, efeitos neutros e a desconstrução do pânico moral sobre as redes sociais	Resiliência e aspectos Positivos

O Eixo 1 concentra-se na temática da saúde mental e dependência, abordando a relação entre o uso problemático das redes sociais e sintomas de depressão e ansiedade. O Eixo 2 insere-se no campo da segurança e violência digital, analisando o cyberbullying, a vitimização online e seus impactos sobre o bem-estar emocional e o ciclo de dependência. O Eixo 3 trata de aspectos relacionados à demografia e vulnerabilidade, explorando as diferenças de gênero e destacando a maior suscetibilidade das meninas aos impactos negativos do uso das redes sociais. O Eixo 4 examina as dinâmicas de interação, comparando o uso passivo (*scrolling*) ao uso ativo, bem como as interações realizadas em contextos públicos e privados. Por fim, o Eixo 5 aborda a resiliência e os aspectos positivos, investigando fatores protetores, possíveis efeitos neutros e a desconstrução do pânico moral frequentemente associado às redes sociais. Cada eixo será examinado individualmente, seguido por uma síntese que

integrará as perspectivas e implicações para o campo de estudo, garantindo rigor metodológico e clareza na apresentação das conclusões.

Eixo 1 - Uso problemático e dependência: relação com depressão e ansiedade

Os estudos de Liu et al. (2026), Fassi et al. (2025), Skogen et al. (2025) e Dam et al. (2023) investigam, em conjunto, a relação entre o uso problemático de redes sociais e transtornos internalizantes, especialmente depressão e ansiedade, em populações adolescentes de diferentes contextos culturais e socioeconômicos. A análise desse conjunto de evidências exige uma abordagem que transcenda a premissa reducionista do tempo de tela como único fator etiológico, uma vez que os quatro estudos convergem ao demonstrar que a dependência digital opera em uma dinâmica complexa e frequentemente bidirecional com o sofrimento psíquico adolescente.

Nesse sentido, a plataforma digital não é apenas um vetor de adoecimento, mas frequentemente um mecanismo de enfrentamento disfuncional diante de vulnerabilidades emocionais preexistentes, padrão que, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), configura uma estratégia de coping que, ao promover alívio imediato, perpetua ciclos de sofrimento a longo prazo (Beck, 1979; Padesky & Greenberger, 1995).

A Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura (1977), contribui para a compreensão desse fenômeno ao evidenciar como a modelagem comportamental no ambiente digital e as expectativas de aceitação social online influenciam a formação de padrões de uso progressivamente problemáticos. A observação de pares que recebem validação social por meio de curtidas, seguidores e interações pode reforçar a crença de que o engajamento contínuo nas plataformas é necessário para alcançar pertencimento e reconhecimento social. Em adolescentes com vulnerabilidades emocionais preexistentes, esse processo tende a se intensificar, favorecendo a transição do uso recreativo para padrões disfuncionais, à medida que a autoestima passa a depender cada vez mais do retorno obtido no ambiente virtual.

Avançando na compreensão da causalidade, o estudo longitudinal de Liu et al. (2026), conduzido com 3.184 adolescentes chineses com idade média de 14,83 anos, majoritariamente estudantes do ensino fundamental e médio, elucida os mecanismos pelos quais os sintomas depressivos frequentemente precedem a dependência de redes sociais. Utilizando um delineamento de três ondas com intervalo de seis meses e instrumentos como o PHQ-2, a Escala de Alexitimia de Toronto e o Questionário de

Aceitação e Ação (AAQ-II), os autores identificaram que a depressão atua como forte antecedente longitudinal para o vício em mídias digitais.

Desse modo, ao enfrentarem tensões emocionais contínuas ou estados persistentes de tristeza, os jovens tendem a recorrer às plataformas em busca de distração temporária e alívio imediato. Esse padrão pode ser compreendido à luz do Behaviorismo Radical de Skinner (1953), no qual o comportamento de uso é reforçado negativamente pela remoção de um estímulo aversivo, aumentando a probabilidade de sua repetição compulsiva.

Liu et al. (2026) identificaram, ainda, duas variáveis que moderam essa relação de forma significativa: a alexitimia, caracterizada pela dificuldade em identificar e descrever os próprios sentimentos e a esquiva experiencial, isto é, a tendência de evitar ativamente experiências internas desagradáveis. Adolescentes deprimidos que apresentam dificuldade em nomear suas próprias emoções, característica central da alexitimia e que recorrem à evitação como estratégia de regulação emocional mostraram-se os mais suscetíveis ao desenvolvimento de dependência digital.

Esse padrão é descrito pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) como fusão cognitiva e evitação experiencial, processos que impedem o indivíduo de agir em consonância com seus valores pessoais e que comprometem progressivamente sua saúde mental, configurando a ACT como referencial terapêutico especialmente pertinente para essa população.

A distinção entre perfis clínicos e sua interação com o ambiente digital é aprofundada por Fassi et al. (2025), em um estudo transversal conduzido na Inglaterra com 3.340 adolescentes entre 11 e 19 anos, dos quais 16% apresentaram ao menos uma condição clínica de saúde mental diagnosticada por meio do Development and Wellbeing Assessment (DAWBA). Os resultados demonstram que adolescentes com transtornos internalizantes vivenciam as redes sociais de maneira substancialmente mais prejudicial do que seus pares, sem transtornos ou com transtornos externalizantes.

Nesse sentido, observou-se que adolescentes que dedicam mais tempo às plataformas, engajam-se sistematicamente em comparações sociais negativas, sofrem maior impacto do feedback online em seu humor e demonstram menor controle sobre o tempo de uso. Esse achado é crítico, pois indica que a forma como o adolescente usa e experimenta as redes sociais é moldada e agravada pelo seu estado clínico, tornando a heterogeneidade diagnóstica um fator incontornável na leitura do fenômeno.

A rede social atua, portanto, como uma caixa de ressonância: a busca constante por validação expressa por curtidas e comentários e o medo do julgamento refletem inseguranças já presentes na experiência subjetiva do adolescente, que encontra no ambiente digital um espelho amplificador de sua vulnerabilidade. Esse fenômeno ecoa os pressupostos da Teoria da Comparação Social (Festinger, 1954), que postula a tendência humana de avaliar suas próprias opiniões e capacidades por meio da comparação com outros, processo que, em contextos de vulnerabilidade emocional, amplifica desfechos negativos para a saúde mental e retroalimenta o ciclo de uso problemático.

Visto que, a dependência não se caracteriza apenas pelo comportamento observável, mas pela percepção subjetiva da perda de controle. Ao validar a Escala de Engajamento e Experiências em Mídias Sociais de Bergen (Be-SMEE) junto a 3.794 adolescentes noruegueses com 16 anos ou mais, Skogen et al. (2025) centraram sua análise justamente nessa dimensão. O estudo revelou que o uso excessivo subjetivo, traduzido pela sensação de perda de foco em atividades relevantes e pelo desejo mal sucedido de reduzir o tempo online, apresenta correlação sólida com sintomas de depressão e ansiedade, sinalizando que o sofrimento não decorre necessariamente do volume de horas gastas nas plataformas, mas da relação que o adolescente estabelece com esse uso.

Skogen et al. (2025) identificaram, adicionalmente, as obrigações sociais digitais, o senso de dever de responder imediatamente a mensagens ou manter sequências nas plataformas, como estressores contínuos e clinicamente relevantes. Esse fenômeno pode ser interpretado à luz da Teoria da Dissonância Cognitiva (Festinger, 1957), na qual a discrepância entre o desejo de reduzir o uso e a incapacidade de fazê-lo gera desconforto psicológico que contribui para o agravamento do sofrimento. Sob a perspectiva da Psicologia Comportamental, a própria arquitetura das redes sociais opera por meio de sistemas de reforço intermitente que exploram essas vulnerabilidades, mantendo o engajamento, consolidando padrões de dependência e gerando ansiedade antecipatória nos jovens.

O sentimento de urgência e de obrigação social está intimamente ligado à Síndrome do Medo de Ficar de Fora (Fear of Missing Out, FOMO). De forma complementar, o estudo transversal conduzido por Dam et al. (2023), com 1.891 jovens vietnamitas com idade média de 17 anos, majoritariamente estudantes residentes em áreas urbanas, analisou o impacto global das redes sociais na qualidade de vida dos

participantes por meio de modelagem de equações estruturais, utilizando o PHQ-9, o EQ-5D-5L e a Escala de FOMO. Os autores observaram que altos escores de FOMO e de uso problemático da internet medeiam a relação com menor qualidade de vida e piores resultados de saúde mental, revelando que a compulsão digital não opera de forma isolada, mas em sinergia com a ansiedade de exclusão social característica do FOMO.

De forma igualmente preocupante, Dam et al. (2023) trazem um alerta crítico para a saúde pública: o FOMO e o vício em internet foram preditores positivos não apenas de maiores escores de depressão, mas também de maiores taxas de automutilação e ideação suicida entre os adolescentes investigados. Esses dados consolidam o argumento de que o uso problemático transcende o isolamento social, configurando-se como um fator de risco real para a integridade física de adolescentes que vinculam sua autoestima à aceitação online. A Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) auxilia na compreensão desse processo ao evidenciar como a frustração das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, exacerbada pelo FOMO e pela busca incessante por validação digital, pode conduzir a estados de desmotivação, sofrimento e comportamentos autodestrutivos.

A articulação dos dados analisados neste eixo sustenta a tese de que o uso problemático de redes sociais funcionam simultaneamente como sintoma e como catalisador do sofrimento psíquico adolescente. A partir das evidências apresentadas (Dam et al., 2023; Fassi et al., 2025; Liu et al., 2026; Skogen et al., 2025), desmistifica-se a concepção de que a limitação coercitiva do tempo de tela represente a única intervenção clinicamente relevante.

O ciclo estabelece-se da seguinte forma: adolescentes com traços depressivos, dificuldade de nomear suas emoções e pavor da exclusão social recorrem às redes sociais em busca de refúgio e alívio imediato; contudo, a arquitetura dessas plataformas baseada em métricas de popularidade, interações superficiais e pressão para permanência online, frustra as necessidades psicológicas de conexão autêntica, gerando mais ansiedade e perpetuando o ciclo de dependência. Esse entendimento aponta para a necessidade de intervenções que contemplem, para além do controle do tempo de uso, o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, de identificação e expressão de sentimentos e de fortalecimento de habilidades sociais dos adolescentes. Entretanto, esse cenário de vulnerabilidade emocional e busca por validação online expõe os adolescentes a um risco ainda mais grave: a exposição ao cyberbullying e à vitimização

digital, cujos impactos sobre o bem-estar emocional e sobre a manutenção do ciclo de dependência serão explorados no eixo a seguir.

Eixo 2 - Cyberbullying e Vitimização Online: Impacto no Bem-Estar Emocional e o Ciclo de Dependência

Skogen et al. (2023), Torun et al. (2026), Guisot et al. (2026) e Herrmann et al. (2024) investigam como o cyberbullying e outras formas de vitimização online afetam o bem-estar emocional dos adolescentes e estabelecem um ciclo bidirecional com o uso problemático de mídias sociais. A ubiquidade dos smartphones e o uso massivo das redes sociais transformaram profundamente os espaços onde a agressão relacional e a socialização ocorrem durante a adolescência. Embora a conectividade digital ofereça oportunidades de pertencimento, conceito fundamental para o desenvolvimento psicossocial (Erikson, 1968; Maslow, 1954), a literatura revisada evidencia que o ambiente virtual pode atuar como catalisador para interações hostis que expõem os jovens a riscos que comprometem seu desenvolvimento psicológico e a formação de sua identidade.

Para compreender o impacto dessas interações sobre a saúde mental adolescente, é necessário ampliar o olhar para além do cyberbullying tradicional, geralmente definido por intencionalidade, repetição e desequilíbrio de poder. Skogen et al. (2023) argumentam que os adolescentes estão frequentemente expostos a uma gama de atos negativos cotidianos e experiências de cibervitimização que incluem xingamentos, ameaças, exclusão de grupos online, o chamado ciberostracismo e recebimento de atenção indesejada ou conteúdo sexualizado. No estudo de Skogen et al. (2023), conduzido com 3.253 adolescentes noruegueses (56% mulheres, média de 17 anos) por meio de questionário web, aproximadamente 75% dos jovens relataram ter vivenciado pelo menos uma experiência negativa nas redes sociais com alguma frequência. Tais vivências, mesmo que não se enquadrem na definição estrita de cyberbullying, são capazes de gerar sofrimento psicológico significativo, alinhando-se à compreensão de que a agressão interpessoal, em suas diversas formas, afeta a saúde mental (Bandura, 1977; Dollard et al., 1939).

A análise de Skogen et al. (2023) demonstrou que tanto os atos negativos e de exclusão quanto a atenção indesejada de terceiros estão consistente e positivamente associados a sintomas clínicos de depressão e ansiedade, além de negativamente associados ao bem-estar mental geral dos adolescentes investigados. Destaca-se, nesse contexto, o ciberostracismo, a experiência de ser ignorado ou excluído de interações e

chats online, que ataca diretamente a necessidade psicológica de pertencimento dos adolescentes. Conforme postulado por Maslow (1954), a frustração dessa necessidade fundamental pode gerar sentimentos de indignidade e estados depressivos, comprometendo, ainda, a formação da identidade e da autoestima, aspectos centrais do desenvolvimento na adolescência descritos por Erikson (1968). Para os propósitos desta revisão, esse achado é basilar: o sofrimento psíquico nas redes sociais não deriva apenas de ataques coordenados, mas também das microagressões e rejeições cotidianas que permeiam a convivência digital, tornando o ambiente online um espaço de risco contínuo e difuso.

A relação entre o uso das redes sociais e o cyberbullying não configura uma exposição passiva, mas um ciclo mediado por comportamentos de dependência e por falhas na regulação emocional. O estudo transversal de Torun et al. (2026), realizado com 1.626 estudantes do ensino fundamental na Turquia, investigou os papéis mediadores da cibervitimização e do cyberbullying na relação entre o vício em redes sociais e o bem-estar psicológico dos jovens. Os autores utilizaram a Escala de Vício em Redes Sociais de Bergen, a Escala de Bem-Estar Emocional e Psicológico de Stirling e a Escala de Bullying e Cyberbullying para Adolescentes, demonstrando que o vício em redes sociais afeta negativamente o bem-estar de forma direta, mas também atua de forma indireta e sequencial: adolescentes com padrão de uso compulsivo passam mais tempo online, o que aumenta a probabilidade de sofrerem cibervitimização e, subsequentemente, de perpetrar o cyberbullying. Torun et al. (2026) destacam que a cibervitimização constitui o mediador mais forte nesse ciclo, sugerindo que o impacto negativo do vício se materializa, sobretudo, pelas experiências de ser atacado online, dinâmica que pode ser compreendida à luz da Teoria da Aprendizagem Social de Bandura (1977), na qual a observação e a imitação de comportamentos agressivos no ambiente digital perpetuam o ciclo de vitimização e agressão.

Esse ciclo é aprofundado quando se analisa o papel da ansiedade social. Guisot et al. (2026), ao avaliarem 1.164 estudantes espanhóis do ensino secundário com idades entre 12 e 18 anos, investigaram como comportamentos digitais marcados por perda de controle sobre o tempo de uso, desconforto quando impossibilitados de acessar as plataformas, preocupação constante com a vida online e prejuízo no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais se associam ao envolvimento em situações de cyberbullying e cibervitimização. Os autores constataram que adolescentes que exibem esses padrões de uso apresentam escores significativamente maiores tanto de agressão

online quanto de vitimização digital, evidenciando que a desregulação no uso das plataformas amplifica a exposição a conflitos no ambiente virtual. Crucialmente, Guisot et al. (2026) observaram que a ansiedade social, especialmente o medo de avaliação negativa atua como um motor para esse padrão de uso, uma vez que adolescentes socialmente ansiosos tendem a utilizar smartphones e redes sociais como refúgio para evitar interações face a face, comportamento identificado pela Terapia Cognitivo-Comportamental como evitação, um fator de manutenção e agravamento da ansiedade (Beck, 1979; Beck, Emery & Greenberg, 1985).

Contudo, essa estratégia de esquiva revela-se contraproducente. Ao se isolarem no mundo virtual para fugir do estresse offline, esses jovens ampliam sua exposição aos riscos digitais, intensificando a cibervitimização. Como resposta ao sofrimento gerado pelos ataques online, recorrem ainda mais às telas como mecanismo de regulação emocional, consolidando um ciclo vicioso e prejudicial ao desenvolvimento psicossocial. Essa dinâmica configura um processo de reforço negativo (Skinner, 1953), no qual o alívio temporário da ansiedade pelo uso da tela reforça o comportamento de dependência, mesmo que suas consequências a longo prazo sejam adversas para a saúde mental e para as relações interpessoais do adolescente.

Essa vulnerabilidade ao ciclo de vitimização digital possui nuances críticas quando se consideram grupos que já enfrentam estressores adicionais. O estudo clínico de Herrmann et al. (2024), conduzido na Alemanha durante a pandemia de COVID-19 com 165 adolescentes transgêneros e com diversidade de gênero (TGD) entre 11 e 18 anos, todos com diagnóstico de disforia de gênero atendidos em serviço especializado, revelou o caráter paradoxal do ambiente digital para essa população. Por um lado, 89% desses jovens se apresentam online em seu gênero afirmado e relatam encontrar acolhimento em comunidades virtuais; por outro, 51% relataram ter sofrido cyberbullying ou interações online adversas, sendo que em 67% dos casos o assédio estava diretamente direcionado à sua identidade de gênero ou orientação sexual (Herrmann et al., 2024). Esse tipo de agressão focada na identidade pode ser particularmente devastador para o desenvolvimento psicossocial, uma vez que ataca a própria base da autocompreensão do jovem (Tajfel & Turner, 1979).

Embora Herrmann et al. (2024) não tenham encontrado associação direta e significativa entre experiências sociais online negativas e problemas internalizantes no modelo final, a análise exploratória revelou que o cyberbullying foi preditor significativo de problemas externalizantes e da pontuação total de dificuldades

comportamentais e emocionais nesses jovens. Isso sugere que o cyberbullying direcionado a minorias pode manifestar-se clinicamente por meio de desregulação comportamental, atuando como uma grave forma de estresse de minoria perpetuado no ambiente virtual. Essa dinâmica alinha-se à Teoria do Estresse e Coping de Lazarus e Folkman (1984), segundo a qual a persistência de estressores pode levar ao esgotamento dos recursos de enfrentamento disponíveis, tornando o adolescente progressivamente mais vulnerável ao adoecimento psíquico.

A articulação dos achados deste eixo permite consolidar a tese de que o cyberbullying e as experiências negativas cotidianas atuam como mediadores centrais no declínio da saúde mental de adolescentes inseridos em plataformas digitais (Guisot et al., 2026; Herrmann et al., 2024; Skogen et al., 2023; Torun et al., 2026). O perigo real não reside na tecnologia em si, mas na interação entre o vício comportamental e a vulnerabilidade social, perspectiva que se alinha à Teoria Ecológica do Desenvolvimento de Bronfenbrenner (1979), que enfatiza a influência de múltiplos sistemas sobre o desenvolvimento do indivíduo. Adolescentes com ansiedade social ou pertencentes a grupos minoritários frequentemente buscam as redes sociais como zonas de segurança ou de compensação social, respondendo a uma necessidade humana fundamental de pertencimento e aceitação (Bowlby, 1969; Maslow, 1954). No entanto, a alta intensidade do uso problemático frustra esse objetivo, expondo-os a xingamentos, exclusão e assédio, o que agrava os sintomas depressivos e a fobia social (Beck, Emery & Greenberg, 1985).

Quando vítimas de cyberbullying recorrem ao próprio dispositivo associado às experiências aversivas como estratégia de regulação emocional, pode instaurar-se um ciclo comportamental mantido pelo reforço negativo do alívio temporário (Skinner, 1953). Nesse contexto, a literatura indica que intervenções centradas exclusivamente na redução do tempo de tela mostram-se insuficientes. Estratégias mais eficazes incluem o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, alfabetização digital crítica e fortalecimento das competências socioemocionais dos adolescentes, considerando o papel da mediação social e cultural no desenvolvimento psicológico (Vygotsky, 1978) e a promoção de recursos psicológicos protetivos associados ao bem-estar e à adaptação saudável (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Cabe destacar, ainda, que esses impactos não se distribuem de forma homogênea entre os adolescentes, havendo evidências de que o gênero constitui fator relevante de diferenciação na vulnerabilidade às consequências negativas da exposição às redes sociais e ao cyberbullying.

Eixo 3 - Diferenças de gênero, meninas mais vulneráveis a impactos negativos

Cotter et al. (2025), Kim et al. (2025) e Todorovic et al. (2025) têm em comum o interesse em como o gênero atua como moderador central na relação entre ambiente digital e saúde mental adolescente. A análise desse conjunto de evidências revela que o gênero influencia não apenas o tempo de conexão, mas também os padrões de uso, a exposição a riscos específicos e a própria direção causal entre o engajamento digital e o sofrimento psicológico. Nesse sentido, as adolescentes do sexo feminino apresentam uma vulnerabilidade distinta, interagindo com o conteúdo de forma qualitativamente diferente dos meninos.

Para situar essa disparidade, o estudo transversal conduzido por Cotter et al. (2025), intitulado "An investigation of gender-based differences in social media use, sexting behaviours and body dissatisfaction as risk factors for poor mental health and self-harm in adolescents", foi realizado com uma amostra de 4.404 adolescentes de 15 e 16 anos residentes na Irlanda. Os autores observaram que 37,5% das meninas dedicam quatro ou mais horas diárias exclusivamente às redes sociais, enquanto os meninos tendem a concentrar seu tempo de tela em videogames. Concomitantemente, a pesquisa de Kim et al. (2025), "Social media use, risk behavior engagement, and mental health among middle adolescents in the Caribbean", realizada com estudantes do 9º ano nas Bahamas, corrobora esse padrão ao identificar que o engajamento feminino é predominantemente marcado por interações em plataformas sociais, consolidando a rede social como o principal ecossistema digital das adolescentes.

Além das diferenças comportamentais relacionadas ao tempo de uso, a percepção e o impacto dessas tecnologias também divergem. No estudo de Cotter et al. (2025), a insatisfação corporal emerge como um dos principais vetores de adoecimento para o público feminino, sendo relatada por aproximadamente 61% das meninas, em contraste com 31% dos meninos. Esse achado está fortemente vinculado a problemas emocionais internalizantes e episódios de automutilação, fenômeno que pode ser explicado pela Teoria da Objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997): as plataformas baseadas em imagens incentivam uma auto-observação estética contínua, produzindo estados de vergonha e ansiedade crônicas nas jovens.

Associado a isso, as meninas também apresentam taxas superiores de vitimização. Os dados indicam que elas lideram as taxas de cyberbullying (55% contra 37% nos meninos) e, conforme discutido por Kim et al. (2025), embora o sexting seja

praticado por ambos os sexos, as adolescentes sofrem consequências muito mais graves, especialmente pela disseminação não consensual de imagens íntimas. Esse tipo de violência digital está diretamente associado ao aumento de sintomas clínicos e ao risco de automutilação. Diante dessas pressões cumulativas, as chances de as meninas apresentarem quadros de depressão e ideação suicida chegam a ser mais de quatro vezes superiores às dos meninos, conforme demonstrado por Cotter et al. (2025).

O estudo longitudinal de Todorovic et al. (2025) revela que a direção da causalidade entre uso de telas e saúde mental se inverte conforme o sexo. Nas meninas, os problemas emocionais, depressão e ansiedade, precedem o uso problemático das mídias sociais e dos jogos. Isso sugere que o ambiente digital é frequentemente utilizado como mecanismo de enfrentamento disfuncional para regular sofrimento preexistente, o que alimenta o uso compulsivo e aprofunda o adoecimento, padrão compatível com a hipótese da automedicação digital (Kardefelt-Winther, 2014).

Nos meninos, o padrão é inverso: o uso problemático de videogames precede o aparecimento de problemas emocionais, e traços externalizantes como hiperatividade e desatenção são os principais preditores do vício subsequente em redes sociais (Todorovic et al., 2025). Para os meninos, portanto, é a desregulação comportamental que inaugura o ciclo de adoecimento; para as meninas, é a dor emocional preexistente. Além do gênero, contudo, outro fator mostra-se determinante para compreender os efeitos das redes sociais sobre o bem-estar dos adolescentes: a forma como essas plataformas são utilizadas, distinguindo-se o uso passivo do ativo, bem como o engajamento em contextos públicos e privados.

Eixo 4 - Tipo de uso, passivo (*scrolling*) vs. ativo, público vs. privado

A premissa que orienta os estudos de Clayborne et al. (2025), Janssen et al. (2025) e Chen et al. (2026) é de que o dano causado pelas mídias sociais não é estritamente proporcional ao tempo de exposição, como sugerido por revisões críticas da literatura (Odgers & Jensen, 2020), mas sim determinado pela natureza qualitativa do uso. Os três trabalhos analisam como diferentes modalidades de interação nas redes sociais impactam a saúde mental de adolescentes em contextos geográficos e metodológicos distintos.

Historicamente, a literatura categoriza o comportamento online em três modalidades principais: uso passivo (consumo de conteúdo sem interação, como o *scrolling*), uso ativo público (postagens para audiência ampla) e uso ativo privado (troca de mensagens diretas). Embora esses conceitos tenham sido consolidados em

estudos anteriores, como o de Verduyn et al. (2015), pesquisas contemporâneas têm refinado essa compreensão ao situar o jovem em seu contexto psicossocial. Por exemplo, o estudo de base populacional conduzido por Clayborne et al. (2025) com 13.113 adolescentes canadenses (do 6º ao 10º ano), utilizando dados do ciclo 2017/2018 do estudo Health Behavior in School-aged Children (HBSC), identificou que o uso não ativo (passivo) das redes sociais está significativamente associado a uma menor autoconfiança, efeito que se intensifica entre os adolescentes mais velhos (9º e 10º ano).

Essa vulnerabilidade associada ao uso passivo pode ser explicada pelo mecanismo de comparação social ascendente, onde o adolescente, ao atuar como espectador de versões idealizadas da vida alheia, tende a realizar comparações desfavoráveis (Vogel et al., 2014; Fardouly & Vartanian, 2015). O estudo de Janssen et al. (2025), realizado na Holanda com 479 adolescentes (média de 16 anos), aprofundou essa dinâmica por meio de uma Avaliação Momentânea Ecológica (EMA) de 100 dias. Os pesquisadores observaram que, embora jovens com e sem sintomas depressivos dediquem tempo semelhante ao scrolling (cerca de duas horas diárias), aqueles com traços depressivos relataram níveis de insegurança e preocupação com rejeição duas vezes maiores ao observar fotos e vídeos de terceiros. Esse achado é crucial, pois demonstra que o estado mental prévio do usuário distorce a percepção do conteúdo, configurando um ciclo de retroalimentação negativa entre vulnerabilidade psicológica e uso passivo (Nesi & Prinstein, 2015).

Ao analisar o uso ativo, observa-se que ele não constitui uma categoria homogênea. Chen et al. (2026), em um estudo de painel de duas ondas realizado com 343 adolescentes chineses (de 11 a 17 anos), fundamentaram-se na Teoria da Autodeterminação (SDT) para demonstrar que as modalidades pública e privada atendem a necessidades psicológicas distintas. Enquanto o uso ativo público (postar fotos ou status) orienta-se para a autoafirmação e autonomia, o uso ativo privado (mensagens diretas) é um preditor significativo da satisfação da necessidade de pertencimento (relatedness). Essa distinção reorganiza achados clássicos, como os de Burke et al. (2011), que já indicavam que a interação direta no Facebook promovia maior bem-estar subjetivo em comparação ao consumo passivo.

Os dados discutidos neste eixo sugerem que os efeitos do uso ativo são moderados pela qualidade das relações offline do adolescente. Para jovens com suporte sólido de pais e amigos, o uso ativo privado funciona como uma extensão saudável de

sua vida social, confirmando a hipótese rich get richer (Kraut et al., 2002). Por outro lado, para adolescentes que enfrentam isolamento ou ansiedade social no mundo físico, o uso ativo público assume um papel compensatório: ao receber validação online, esses jovens experimentam uma melhora na percepção de competência e redução nos escores de depressão, validando a hipótese poor get richer (Valkenburg & Peter, 2007).

Em suma, a integração dos achados de Chen et al. (2026), Janssen et al. (2025) e Clayborne et al. (2025) permitem concluir que a rede social opera como um amplificador de dinâmicas psicológicas preexistentes. O foco das estratégias de saúde mental deve, portanto, deslocar-se da simples restrição do tempo de tela para o fomento de um engajamento intencional e de qualidade, reconhecendo as redes sociais como plataformas legítimas para a satisfação de necessidades psicológicas básicas, desde que mediadas pelo contexto psicossocial do usuário. Essa perspectiva mais equilibrada convida, ainda, a uma reflexão sobre os fatores que protegem os adolescentes dos efeitos adversos, sobre as evidências de efeitos neutros em determinados contextos de uso, e sobre a necessidade de desconstruir certas narrativas alarmistas que cercam o debate sobre redes sociais e saúde mental.

Eixo 5 - Fatores protetores, efeitos neutros e a desconstrução do pânico moral sobre as redes sociais

Plackett et al. (2023), Beeres et al. (2021), Tveit e Biele (2025), Finserås et al. (2026), Politte-Corn et al. (2024) e Angelini e Gini (2024) oferecem, em conjunto, uma contraposição metodologicamente fundamentada à narrativa dominante de que as redes sociais constituem agentes inerentemente patogênicos para a saúde mental adolescente. Embora produzidos em contextos distintos, Reino Unido, Suécia, Noruega e Estados Unidos, esses estudos convergem em um ponto central: a relação entre uso de mídias sociais e adoecimento psíquico é mediada por variáveis individuais, clínicas e contextuais que o debate público frequentemente ignora. O debate sobre os danos das mídias sociais, em grande parte sustentado por estudos transversais, assume que o alto uso produz adoecimento. Estudos longitudinais com controle rigoroso de variáveis de confusão desafiam essa premissa de forma sistemática.

O estudo longitudinal de Plackett et al. (2023), conduzido com uma coorte representativa de adolescentes britânicos matriculados em escolas públicas, é um dos mais abrangentes nesse campo. Utilizando múltiplos pontos de acompanhamento e instrumentos validados de saúde mental, os autores realizaram ajuste estatístico para fatores socioeconômicos e estado de saúde mental prévio, procedimento

frequentemente ausente em estudos que concluem pela nocividade das redes. Após esse controle, o uso ativo de mídias sociais não apresentou associação longitudinal significativa com piora da saúde mental, sugerindo que a autoestima opera como variável mediadora relevante: adolescentes com pior autoestima tendem simultaneamente a usar mais as redes e a apresentar piores desfechos, sem que o uso seja, em si, a causa do adoecimento.

Esse achado encontra reforço metodológico ainda mais sofisticado no estudo KUPOL, conduzido por Beeres et al. (2021) com adolescentes suecos em início da adolescência. Utilizando o modelo RI-CLPM (*Random-Intercept Cross-Lagged Panel Model*), os pesquisadores foram capazes de separar, analiticamente, as diferenças estáveis entre pessoas, ou seja, quem usa mais e quem sofre mais em termos gerais das mudanças que ocorrem dentro de um mesmo indivíduo ao longo do tempo. Trata-se de distinção metodológica crítica: a maioria dos modelos estatísticos convencionais não faz essa separação, o que leva à confusão entre correlação interpessoal e causalidade intrapessoal. Os resultados demonstraram que o aumento no uso de redes sociais de um adolescente específico não prevê aumento subsequente em seus próprios sintomas de saúde mental.

A correlação observada existe apenas no nível interpessoal: adolescentes que já se encontram em sofrimento tendem, como grupo, a usar mais as redes. O tempo excessivo de tela opera, nesse modelo, como indicador de sofrimento preexistente e não como agente etiológico (Heffer et al., 2019). Tal distinção tem implicações diretas para a prática clínica, pois redireciona a atenção do sintoma do uso excessivo para sua causa subjacente.

A dimensão macrossocial dessa questão foi investigada por Tveit e Biele (2025), em um estudo ecológico com dados de 181 municípios noruegueses ao longo de uma década. A lógica subjacente ao estudo é simples e poderosa: se as redes sociais causam adoecimento, municípios onde o uso aumentou mais deveriam apresentar maior crescimento nas taxas de ansiedade e depressão. Os resultados, contudo, não confirmaram essa hipótese. O aumento no nível médio de uso de mídias sociais em um município não esteve associado a maior prevalência de transtornos afetivos entre adolescentes e o achado é especialmente relevante quando se considera que as meninas, grupo com maiores taxas simultâneas de adoecimento e de uso, também não apresentaram esse padrão ecológico. Isso indica que intervenções voltadas à restrição

generalizada do acesso às redes dificilmente produziriam efeitos populacionais mensuráveis sobre a saúde mental juvenil.

Um segundo mecanismo relevante, de natureza cognitiva, diz respeito ao papel das crenças na experiência do usuário. Finserås et al. (2026) investigaram como narrativas culturais sobre tecnologia afetam a saúde de jovens noruegueses e identificaram que adolescentes que acreditam firmemente que as redes sociais prejudicam sua saúde mental relatam níveis significativamente piores de ansiedade, depressão e bem-estar geral, em comparação com aqueles que mantêm visões equilibradas ou positivas. Esse padrão é compatível com o conceito de efeito nocebo, fenômeno em que expectativas negativas induzidas por discursos de risco produzem, por si mesmas, desfechos negativos em saúde (Benedetti et al., 2007). O achado introduz uma ironia clinicamente importante: o pânico moral disseminado pela mídia e por parte da literatura científica pode constituir, paradoxalmente, um fator de risco adicional para o bem-estar dos próprios adolescentes que se pretende proteger.

Essa perspectiva de relativização do risco é complementada, em outro nível de análise, pelos estudos que investigaram populações clinicamente vulneráveis. Politte-Corn et al. (2024), por meio de metodologia EMA (*Ecological Momentary Assessment*), avaliaram adolescentes norte-americanos em tempo real, coletando dados sobre humor e uso de redes em múltiplos momentos do dia. Para jovens sem diagnóstico clínico, o uso de mídias sociais esteve associado a redução momentânea do afeto positivo, resultado alinhado com os achados de outros eixos desta revisão. Entretanto, para adolescentes com diagnóstico de depressão clínica, o padrão se inverteu: o uso das redes previu redução no afeto negativo subsequente. Os adolescentes deprimidos utilizaram as plataformas de forma bem-sucedida para obter distração, alívio da ruminação e senso de pertencimento, funções que, em seu cotidiano offline, frequentemente não estavam acessíveis. Esse achado é consistente com a hipótese da compensação social (McKenna & Bargh, 2000): indivíduos com maior vulnerabilidade interpessoal extraem benefícios sociais mais pronunciados do ambiente online, precisamente porque as barreiras presenciais são mais custosas para eles.

O efeito protetor estende-se também a jovens com ansiedade social clínica. Angelini e Gini (2024), fundamentados no *Transformation Framework*, examinaram como adolescentes com alta ansiedade social percebem e utilizam características estruturais das plataformas digitais. Os resultados demonstraram que a assincronicidade da comunicação, a possibilidade de elaborar respostas sem pressão temporal e a

ausência de pistas não verbais, que nos contextos presenciais funcionam como gatilhos de ansiedade, reduziram significativamente o estresse associado ao contato social. Para esses adolescentes, o ambiente digital não representou uma fuga do mundo real, mas sim um espaço em que foi possível exercer maior profundidade e amplitude comunicativa, facilitando a expressão emocional e a construção de intimidade que seriam inviáveis em interações face a face. Esses achados são coerentes com a literatura sobre comunicação mediada por computador, que historicamente identificou que o controle sobre a autoapresentação favorece a abertura emocional em indivíduos socialmente ansiosos (Suler, 2004).

A integração dos achados deste eixo com os anteriores permite uma conclusão clinicamente relevante: as mídias sociais não devem ser medicalizadas como agentes inerentemente patogênicos. Os dados longitudinais (Beeres et al., 2021; Plackett et al., 2023) refutam a relação direta entre maior uso e maior adoecimento ao nível intrapessoal; os achados ecológicos (Tveit & Biele, 2025) indicam que restrições generalizadas ao uso não constituiriam solução para a crise de saúde mental juvenil; e os estudos clínicos (Angelini & Gini, 2024; Politte-Corn et al., 2024) revelam que, para adolescentes com depressão, ansiedade social e isolamento, o ambiente online frequentemente representa o único espaço em que conseguem exercer autonomia, estabelecer conexões e regular afetos negativos. Endossar discursos de abstinência tecnológica, sem distinção de contexto, perfil clínico e modalidade de uso, pode ser, em si, prejudicial (Finserås et al., 2026). A abordagem clínica baseada em evidências deve, portanto, orientar-se para o fomento de um uso ativo, autêntico e intencional, auxiliando o adolescente a transitar de uma postura de passividade reativa para a de um usuário resiliente e digitalmente integrado.

Por fim, as evidências longitudinais e ecológicas aqui discutidas desconstróem o pânico moral, indicando que as redes frequentemente produzem efeitos neutros ao nível intrapessoal e podem constituir fator protetor para adolescentes com depressão clínica ou ansiedade social - reorientando as intervenções do controle do tempo de tela para o cultivo de um engajamento intencional e contextualizado.

Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo identificar e analisar os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes por meio de uma revisão integrativa da literatura científica publicada entre 2021 e 2026. A escolha por esse recorte temporal reflete um período marcado por transformações expressivas no uso das plataformas

digitais e por um crescimento preocupante dos índices de sofrimento psíquico entre jovens, cenário que tornou urgente a sistematização das evidências disponíveis.

Os achados dos cinco eixos temáticos deixam claro que essa relação não cabe em respostas simples. O uso problemático das redes opera em via de mão dupla com depressão e ansiedade, sendo tão sintoma quanto gatilho do sofrimento. O cyberbullying e as agressões cotidianas do ambiente virtual aprofundam esse ciclo, especialmente quando combinados à desregulação no uso das plataformas. O gênero divide esse cenário de forma bastante concreta: nas meninas, a dor emocional costuma vir antes do vício digital, associada à insatisfação com o próprio corpo e à ideação suicida; nos meninos, são traços como hiperatividade e desatenção que antecedem o uso problemático. O que se faz nas redes importa mais do que quanto tempo se passa nelas, e o uso ativo privado, como as conversas diretas, foi o que mais se relacionou a senso de pertencimento e bem-estar. Desse modo, os dados longitudinais desconstróem a ideia de que as redes adoecem por si mesmas: para adolescentes com depressão clínica ou ansiedade social, o ambiente digital pode ser o único lugar onde conseguem se conectar, se expressar e se regular emocionalmente.

A contribuição central deste trabalho está em tratar esse campo com a complexidade que ele exige, cruzando teorias do desenvolvimento psicológico com evidências empíricas recentes de contextos culturais variados. Dois pontos merecem atenção especial. O primeiro é que o pânico moral em torno das redes pode, paradoxalmente, piorar o sofrimento dos jovens que se quer proteger, algo ainda pouco discutido na literatura brasileira. O segundo é que restringir o tempo de tela, sem mais, não resolve muita coisa: o que faz diferença é desenvolver regulação emocional, senso crítico diante do conteúdo e habilidades socioemocionais. Entender que adolescentes com transtornos internalizantes vivem as plataformas de forma radicalmente diferente dos seus pares também não é detalhe, tem implicações diretas para a clínica e para as políticas públicas voltadas a essa população.

Como limitações, destacam-se a heterogeneidade dos instrumentos utilizados nos estudos analisados, a ausência de softwares especializados de triagem e a concentração das amostras em contextos europeus e asiáticos, deixando lacunas quanto à realidade latino-americana. Para o futuro, recomenda-se a realização de estudos longitudinais com amostras brasileiras, pesquisas qualitativas com adolescentes e profissionais de saúde mental, e o desenvolvimento de protocolos clínicos voltados à promoção de um engajamento digital saudável - incluindo protocolos de ensino de

habilidades sociais aplicadas ao contexto das redes sociais e protocolos de regulação emocional direcionados às demandas específicas da adolescência. Adicionalmente, sugere-se a implementação de projetos de intervenção no ambiente escolar e de campanhas governamentais de conscientização, voltados à promoção do uso consciente das tecnologias digitais entre adolescentes.

A adolescência sempre foi uma fase de travessia. O que este trabalho revelou é que as redes sociais passaram a habitá-la de forma estrutural, não como cenário, mas como parte ativa da formação identitária e da regulação emocional dos jovens. O que a ciência tem a oferecer é precisamente a complexidade que o debate público tende a achatar: o que as redes fazem depende, acima de tudo, de quem é esse jovem e do que ele encontra ou não encontra do lado de fora das telas.

Referências

- Angelini, F., & Gini, G. (2024). Differences in perceived online communication and disclosing e-motions among adolescents and young adults: The role of specific social media features and social anxiety. *Journal of Adolescence*, 96(3), 512–525.
<https://doi.org/10.1002/jad.12256>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL Study). *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 953–960.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Benedetti, F., Lanotte, M., Lopiano, L., & Colloca, L. (2007). When words are painful: Unraveling the mechanisms of the nocebo effect. *Neuroscience*, 147(2), 260–271.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2007.02.020>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. Basic Books.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2011). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1909–1918). ACM. <https://doi.org/10.1145/1978942.1979023>
- Camargo, F. C., Iwamoto, H. H., Galvão, C. M., Pereira, G. A., Andrade, R. B., & Masso, G. C. (2017). Competências e barreiras para Prática Baseada em Evidências na Enfermagem: Revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(4), 2030–2038. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0617>
- Chen, S., Zou, X., Gao, Q., & Bian, R. (2026). Different social media use types, psychological needs, and adolescents' mental health: A panel study. *Psychology Research and Behavior Management*, 19, 555515. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S555515>
- Clayborne, Z. M., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariépy, G., Goldfield, G. S., Janssen, I., & Lang, J. J. (2025). Associations between social media use and positive mental health among adolescents: Findings from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Psychiatric Research*, 181, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.071>
- Cotter, D. S., Dooley, N., Staines, L., Power, E., McCay, S., Gallo, K., Gupta, A., Doyle, L., Cotter, D. R., & Cannon, M. (2025). An investigation of gender-based differences in social media use, sexting behaviours and body dissatisfaction as risk factors for poor mental health and self-harm in adolescents: A cross-sectional population-based study. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1017/ipm.2025.10122>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing Out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18(6), e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons on social media: A double-edged sword. *Body Image, 12*, 160–166.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour, 9*(6), 1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Finserås, T. R., Andersen, A. I. O., Hjetland, G. J., Panayiotou, M., Davies, J., & Skogen, J. C. (2026). Do you believe social media is good for you? Associations between adolescents' beliefs about social media and mental health. *Journal of Affective Disorders, 394*(Part A), 120543. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120543>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, 24*(2), 335–342. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
- Guisot, L., Aparisi, D., Delgado, B., & Martínez-Monteagudo, M. C. (2026). Problematic mobile phone and social media use among adolescents and its relationship with cyberbullying, cybervictimisation and social anxiety. *Scientific Reports, 16*, 7082. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-35842-6>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and

young adults: An empirical reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462–470. <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>

Herrmann, L., Barkmann, C., Bindt, C., Hohmann, S., Fahrenkrug, S., & Becker-Hebly, I. (2024). How social is social media for transgender and gender-diverse youth? Association of online social experiences with internalizing mental health problems. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(10), 3503–3516. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02396-9>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2025). *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2024*.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2026). *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2024*.

Janssen, L. H. C., Valkenburg, P. M., Keijsers, L., & Beyens, I. (2025). A harsher reality for adolescents with depression on social media. *Scientific Reports*, 15, 10947. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-89762-y>

Jensen, F. E., & Nutt, A. E. (2015). *The teenage brain: A neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults*. Harper Wave.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>

Kim, D., Magane, R., Poitier, M., Kuang, J., Wang, A., Adderley, R., & Deveau, L. (2025). Social media use, risk behavior engagement, and mental health among middle adolescents in the Caribbean. *BMC Public Health*, 25, 2468. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23646-8>

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited: A social technology approach to mitigating the psychological costs of Internet use. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Liu, P., Wang, J., Zuo, Q., et al. (2026). Depression and social media addiction among teenagers in a longitudinal study with dual moderation. *Scientific Reports*, 16, 8569. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-38729-8>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2019). Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto & Contexto — Enfermagem*, 28, e20170204. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: A longitudinal investigation of adolescent depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–350. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (1995). *Clinician's guide to mind over mood*. Guilford Press.
- Plackett, R., Sheringham, J., & Dykxhoorn, J. (2023). The longitudinal impact of social media use on UK adolescents' mental health: Longitudinal observational study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43213. <https://doi.org/10.2196/43213>
- Politte-Corn, M., Dickey, L., Abitante, G., Pegg, S., Bean, C. A. L., & Kujawa, A. (2024). Social media use as a predictor of positive and negative affect: An ecological momentary assessment study of adolescents with and without clinical depression. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 52(5), 743–755. <https://doi.org/10.1007/s10802-024-01177-x>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Siegel, D. J. (2014). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. TarcherPerigee.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: Results from the "LifeOnSoMe"-study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1192788. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192788>

Skogen, J. C., Finserås, T. R., Sivertsen, B., Colman, I., Andersen, A. I. O., & Hjetland, G. J. (2025). Bergen social media engagement and experiences scale (Be-SMEE): A short questionnaire covering important experiences and perceptions of social media use among adolescents. Development and association with symptoms of depression and anxiety [version 3; peer review: 2 approved]. *F1000Research*, 14, 228. <https://doi.org/10.12688/f1000research.161622.3>

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.

Todorovic, L., Bozhar, H., de Rooij, S. R., Bogaerts, A., Boyer, B. E., & Larsen, H. (2025). Bidirectional associations of problematic social media use and problematic gaming with mental health difficulties and strengths in adolescents: Sex and social support as potential moderators. *Journal of Research on Adolescence*, 35(3), e70076. <https://doi.org/10.1111/jora.70076>

Torun, G., Akgenç, F., & Can Öz, Y. (2026). The mediating effect of cyber victimization and cyberbullying on the relationship between social media addiction and emotional and

psychological well-being in adolescents. *BMC Psychology*, 14, 355.

<https://doi.org/10.1186/s40359-026-04148-7>

Tveit, O. B., & Biele, G. (2025). The effect of municipality-level social media use on youth mental health. *BMC Public Health*, 25, 3472. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24727-4>

Ursi, E. S. (2005). *Prevenção de lesões de pele no perioperatório: Revisão integrativa da literatura* [Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo]. Biblioteca Digital USP.

<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-18072005-095456/>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(1), 65–77.

<https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488.

<https://doi.org/10.1037/xge0000057>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.

<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.