

REDES SOCIAIS E ANSIEDADE EM ADOLESCENTE: UM OLHAR COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**SOCIAL NETWORKS AND ANXIETY IN ADOLESCENTS: A COGNITIVE-BEHAVIORAL PERSPECTIVE****REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES: UNA PERSPECTIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL**

Igor Neres de Sousa¹
Hellen Caroline Costa Vieira²
Andreia Matos da Silva³
Uelinton Jorge Dias da Luz⁴
Quemili de Cássia Dias de Sousa⁵

RESUMO: This study aims to analyze the relationship between social media use and the development of anxiety symptoms in adolescents, from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), seeking to identify patterns of thought, behavior, and coping strategies that can support preventive and therapeutic interventions for this population. To this end, this is a qualitative literature review, based on searches in the LILACS, SciELO, BVS, PePSic, and Google Scholar databases, considering publications from 2020 to 2025. Evidence indicates that excessive exposure to social media, combined with social and family pressures, significantly influences the increase in anxiety, depression, and low self-esteem among adolescents, compromising both psychological well-being and interpersonal relationships. In this context, the importance of supportive environments and the implementation of mental health promotion and prevention practices stands out. These, combined with interventions based on CBT, can favor the strengthening of resilience, emotional self-regulation, and the construction of healthier social bonds, reducing the negative impacts resulting from the inappropriate use of digital media.

2692

Palavras-chave: Redes sociais. Ansiedade. Saúde do Adolescente. Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT: This study aims to analyze the relationship between social media use and the development of anxiety symptoms in adolescents, from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), seeking to identify patterns of thought, behavior, and coping strategies that can support preventive and therapeutic interventions for this population. To this end, this is a qualitative literature review, based on searches in the LILACS, SciELO, BVS, PePSic, and Google Scholar databases, considering publications from 2020 to 2025. Evidence indicates that excessive exposure to social media, combined with social and family pressures, significantly influences the increase in anxiety, depression, and low self-esteem among adolescents, compromising both psychological well-being and interpersonal relationships. In this context, the importance of supportive environments and the implementation of mental health promotion and prevention practices stands out. These, combined with interventions based on CBT, can favor the strengthening of resilience, emotional self-regulation, and the construction of healthier social bonds, reducing the negative impacts resulting from the inappropriate use of digital media.

Keywords: Social networks. Anxiety. Adolescent health. Cognitive-behavioral therapy.

¹Graduando em Psicologia, Faculdade Mauá.

²Especialista em Gestão e Tutoria, Faculdade Mauá.

³Mestre e Doutora em Gerontologia pela Faculdade Católica de Brasília, Faculdade Mauá-GO.

⁴Mestre. Faculdade Mauá.

⁵Especialista em Unidade de Terapia Intensiva. Faculdade Mauá-GO.

RESUMEN: Este estudio busca analizar la relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de síntomas de ansiedad en adolescentes, desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), buscando identificar patrones de pensamiento, comportamiento y estrategias de afrontamiento que puedan respaldar intervenciones preventivas y terapéuticas para esta población. Para ello, se realiza una revisión bibliográfica cualitativa, basada en búsquedas en las bases de datos LILACS, SciELO, BVS, PePSic y Google Académico, considerando publicaciones de 2020 a 2025. La evidencia indica que la exposición excesiva a las redes sociales, combinada con presiones sociales y familiares, influye significativamente en el aumento de la ansiedad, la depresión y la baja autoestima en adolescentes, comprometiendo tanto el bienestar psicológico como las relaciones interpersonales. En este contexto, se destaca la importancia de los entornos de apoyo y la implementación de prácticas de promoción y prevención de la salud mental. Estas, combinadas con intervenciones basadas en la TCC, pueden favorecer el fortalecimiento de la resiliencia, la autorregulación emocional y la construcción de vínculos sociales más saludables, reduciendo los impactos negativos derivados del uso inadecuado de los medios digitales.

Palavras-chave: Redes sociais. Ansiedad. Salud del Adolescente. Terapia Cognitivo-Comportamental.

INTRODUÇÃO

A evolução da tecnologia digital tem provocado transformações significativas na vida cotidiana das pessoas. Desde os primeiros meios de comunicação, como o rádio e a televisão, até os dispositivos modernos como smartphones e notebooks, houve uma mudança substancial na forma como as famílias interagem e se comunicam. Com o advento das redes digitais, uma parcela considerável da população tornou-se dependente dessas tecnologias, o que pode levar a alterações comportamentais, algumas das quais podem se tornar patológicas (Azevedo *et al.*, 2023).

2693

Segundo um estudo de Rosa Filho (2021), a evolução tecnológica visa atender às necessidades humanas, proporcionando valor e significado à vida. No entanto, essa evolução também influencia o comportamento humano, especialmente no desenvolvimento social. A propagação massiva da informação, facilitada pela internet e pelos dispositivos móveis, intensificou a influência da comunicação no comportamento humano, alterando as relações sociais e a forma como as pessoas interagem no cotidiano.

A internet não é apenas mais uma tecnologia, é responsável por uma série de profundas mudanças sociais, econômicas, políticas e culturais. Estamos vivendo numa sociedade em rede voltada ao uso da informação, onde as tecnologias digitais integram o mundo em redes interligadas globalmente. O surgimento da internet possibilitou a criação de sites de redes sociais. Em 2002, o Brasil já possuía um pequeno número de usuários em alguns dos principais sites de relacionamento do mundo. Porém, foi a invenção do Orkut em 2004, e sua

popularização pouco menos de dois anos depois, que fez com que os brasileiros aderissem às redes sociais na internet (Holanda; Nágila, 2025).

Neste contexto, as redes sociais podem ser compreendidas como plataformas digitais que possibilitam a comunicação, a interação social e o compartilhamento de informações por meio da criação de perfis públicos ou semipúblicos. Tais perfis permitem que os indivíduos expressem aspectos da sua identidade, interajam com outros usuários e compartilhem conteúdos que podem ser visualizados em rede. Essas ferramentas digitais surgiram como novos espaços de socialização e construção de vínculos, transformando significativamente a forma como as pessoas, especialmente os jovens, estabelecem relações e constroem conexões sociais (Koc, 2023).

No Brasil, o uso massivo das redes sociais teve início com a popularização do Orkut em 2004, expandindo-se rapidamente com plataformas como Facebook, Instagram, YouTube e TikTok. Atualmente, essas mídias digitais ocupam papel central na vida de crianças e adolescentes, moldando seus hábitos, formas de comunicação e modos de interação. Dados recentes mostram que mais de 95% da população entre 9 e 17 anos são usuários da internet, sendo que 88% possuem perfil ativo em alguma rede social. Entre os adolescentes de 15 a 17 anos, o Instagram é a rede mais utilizada (62%), enquanto entre os pré-adolescentes de 9 a 11 anos destacam-se o YouTube e o TikTok (CGI, 2024).

2694

Para Matos e Godinho (2024), esse cenário torna-se ainda mais relevante ao considerarmos que a adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, marcado por intensas transformações físicas, neuroquímicas, cognitivas, emocionais e comportamentais. Trata-se de uma fase em que os indivíduos ainda estão desenvolvendo seu pensamento crítico e os limites de autorregulação. Por essa razão, os adolescentes figuram entre os grupos mais vulneráveis ao uso excessivo das tecnologias digitais, estando mais expostos ao risco de desenvolver comportamentos compulsivos ou até dependência em relação à internet e às redes sociais.

O estudo tem como objetivo analisar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade em adolescentes, a partir de uma perspectiva cognitivo-comportamental, identificando padrões de pensamento, comportamentos e estratégias de enfrentamento que possam contribuir para intervenções preventivas e terapêuticas nesse grupo etário.

MÉTODOS

A metodologia adotada nesta pesquisa é de natureza simples. A abordagem será qualitativa, buscando compreender as relações subjetivas e os significados atribuídos pelos autores aos fenômenos estudados, sem a pretensão de quantificar dados. Quanto aos seus objetivos, trata-se de uma pesquisa descritiva, pois tem como finalidade caracterizar e analisar os impactos da dependência digital na adolescência, assim como as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo desses casos. Como procedimento técnico, foi utilizado a pesquisa bibliográfica, fundamentada na análise de livros, artigos científicos e dissertações que abordam as temáticas de adolescência, saúde mental, dependência digital e TCC. Os dados foram obtidos por meio de levantamento em bases eletrônicas de dados científicas como LILACS, SciELO, BVS, PePSIC e Google Acadêmico com as palavras-chaves:

Para a análise dos dados, foram utilizados instrumentos metodológicos baseados na leitura crítica, categorização e interpretação de produções científicas, permitindo uma reflexão aprofundada sobre os conceitos, práticas e evidências relacionadas ao tema. A pesquisa foi limitada ao recorte temporal de 2020 a 2025, garantindo a atualidade e relevância dos estudos selecionados.

2695

Os critérios de inclusão foram definidos com o objetivo de assegurar a qualidade e a pertinência dos materiais que compõem a revisão. Assim, foram selecionados apenas os estudos publicados entre 2020 e 2025, garantindo atualidade às discussões. Além disso, somente serão incluídas produções que abordem de maneira direta os temas adolescência, dependência digital e/ou Terapia Cognitivo-Comportamental, assegurando alinhamento com o foco central da pesquisa.

Foram descartados produções que não tratem especificamente dos eixos temáticos propostos, que apresentem caráter meramente opinativo ou careçam de fundamentação científica, trabalhos publicados antes de 2020, por não atenderem ao recorte temporal estabelecido.

RESULTADOS

A adolescência representa uma fase essencial do desenvolvimento humano, marcada por profundas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. É nesse período que ocorre a consolidação da identidade pessoal e a definição de comportamentos que tendem a persistir na vida adulta. Por essa razão, torna-se crucial promover hábitos saudáveis, como a manutenção

de um sono adequado, a prática regular de atividades físicas, o desenvolvimento de habilidades para lidar com adversidades e a construção de competências socioemocionais, como a autorregulação emocional e a capacidade de estabelecer vínculos interpessoais saudáveis. Ambientes de apoio, especialmente no contexto familiar, escolar e comunitário — desempenham um papel protetivo fundamental no bem-estar mental dos adolescentes (Silva; Rocha, 2020; WHO, 2021).

A saúde mental na adolescência é influenciada por múltiplos fatores, e a exposição acumulada a riscos pode aumentar significativamente a probabilidade de desenvolvimento de transtornos mentais. Entre os principais estressores desse período destacam-se o desejo crescente por autonomia, a pressão por pertencimento ao grupo de pares, a construção da identidade de gênero e sexual, bem como o uso precoce de tecnologias digitais. Dependendo do contexto e da intensidade, esses elementos podem tanto favorecer a socialização quanto desencadear sentimentos de isolamento. O contato constante com redes sociais e conteúdos midiáticos, muitas vezes pautados em padrões estéticos e comportamentais idealizados, pode gerar frustrações, sentimentos de inadequação e favorecer o surgimento de quadros de ansiedade e depressão (Santos; Oliveira, 2021; Fonseca; Almeida; Martins, 2022).

Além dos fatores individuais, os determinantes sociais também exercem grande influência sobre a saúde mental dos adolescentes. Relações familiares instáveis, experiências de violência doméstica ou escolar, incluindo o bullying, e condições socioeconômicas desfavoráveis estão entre os elementos que contribuem negativamente. Dentre essas experiências, destaca-se a violência sexual, frequentemente associada a sintomas de sofrimento psíquico intenso, baixa autoestima, transtornos ansiosos e depressivos, além de ideação suicida (Garcias, 2022).

Certos grupos de adolescentes encontram-se em situação de maior vulnerabilidade em razão de condições de vida precárias, exclusão social, estigmatização ou acesso limitado a serviços de saúde mental de qualidade. Incluem-se nesse grupo jovens em contextos de pobreza extrema ou crise humanitária, com doenças crônicas, deficiências neurológicas ou intelectuais, no espectro autista, adolescentes grávidas ou em uniões precoces, órfãos ou pertencentes a minorias étnicas, raciais ou sexuais. A marginalização vivida por esses adolescentes os torna mais suscetíveis à exposição a riscos, dificultando sua inclusão e o acesso a cuidados adequados (UNICEF, 2022).

Adolescentes que já apresentam transtornos mentais enfrentam desafios ainda maiores, como o estigma, que muitas vezes os impede de buscar ajuda, além de apresentarem maior risco de baixo rendimento escolar, envolvimento em comportamentos autodestrutivos, piora na saúde física e vulnerabilidade à violação de direitos. Diante desse cenário, torna-se imprescindível a implementação de políticas públicas integradas e intervenções psicossociais baseadas em evidências, com ênfase na promoção da saúde mental e na prevenção de agravos durante essa fase decisiva do desenvolvimento (WHO, 2021).

DISCUSSÃO

A promoção da saúde mental na adolescência é uma estratégia fundamental para o desenvolvimento saudável e integral dos indivíduos, contribuindo significativamente para a prevenção de agravos futuros e para o fortalecimento das competências emocionais e sociais. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que metade dos transtornos mentais se iniciam antes dos 14 anos, o que evidencia a importância da detecção precoce de sinais de sofrimento psíquico e da implementação de ações preventivas e promotoras de bem-estar desde os primeiros anos da adolescência (Brasil, 2020).

A saúde mental está intrinsecamente ligada à capacidade do indivíduo de lidar com os desafios da vida, manter relações saudáveis, desenvolver autonomia e participar ativamente da comunidade. Na adolescência, a construção da identidade, o enfrentamento de pressões sociais e acadêmicas e as mudanças hormonais tornam os jovens mais suscetíveis a oscilações emocionais e a quadros psicopatológicos, como ansiedade, depressão, transtornos de comportamento e abuso de substâncias (Silva; Rocha, 2020; Holanda, Nagila, 2025).

A prevenção primária, voltada para indivíduos saudáveis, busca eliminar ou reduzir fatores de risco antes que o sofrimento psíquico se instale. Já a prevenção secundária concentra-se na identificação precoce de sinais e sintomas, com o objetivo de intervir rapidamente, evitando a cronificação dos quadros. Por sua vez, a prevenção terciária visa minimizar os danos causados por transtornos já instalados, promovendo a reabilitação psicossocial e a reinserção do indivíduo em sua comunidade (Brasil, 2020).

A escola, por sua posição estratégica no cotidiano dos adolescentes, é um dos principais espaços para a implementação de ações preventivas e promotoras de saúde mental. Projetos de educação emocional, rodas de conversa, atendimento psicológico escolar, campanhas de conscientização e capacitação de professores para identificação de sinais de sofrimento são

algumas das estratégias eficazes nesse cenário. Além disso, o fortalecimento dos vínculos entre escola, família e serviços de saúde é essencial para a criação de uma rede de apoio integrada e contínua (Fonseca, Almeida; Martins, 2022).

A prevenção eficaz também passa pelo combate ao estigma associado aos transtornos mentais, que ainda constitui um grande obstáculo à busca por ajuda. Promover espaços de escuta ativa, acolhimento e validação das emoções dos adolescentes é essencial para que se sintam seguros ao expressar seus conflitos e angústias. Dessa forma, investe-se não apenas na prevenção do sofrimento, mas também na construção de uma cultura de cuidado e valorização da saúde mental como parte integrante da saúde global do ser humano (Koc, 2023).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil está entre os países com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo, sendo que esse problema se intensificou durante a pandemia, período em que o uso das redes sociais se tornou ainda mais comum. De fato, as mídias sociais oferecem inúmeros benefícios, como acesso facilitado à informação, conexão interpessoal, networking profissional, entretenimento, conscientização, aproximação social e até mesmo a possibilidade de autoexpressão. No entanto, apesar desses aspectos positivos, o uso das redes sociais pode representar riscos significativos para a saúde mental, contribuindo para o surgimento ou agravamento de quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, insatisfação com a imagem corporal, comparação social, isolamento, baixa autoestima, vícios, e o fenômeno conhecido como fear of missing out (FOMO – medo de ficar de fora), entre outros impactos negativos (Schwartz; Pacheco, 2021).

2698

Embora o avanço tecnológico tenha como objetivo facilitar a vida cotidiana, a dependência desses recursos e seu uso excessivo estão associados a prejuízos físicos, mentais e sociais, configurando um quadro de adoecimento. Um dos problemas mais evidentes ocorre quando indivíduos recorrem às redes sociais como forma de buscar apoio emocional, o que pode ser altamente arriscado. Quando as plataformas não correspondem às expectativas emocionais dos usuários, podem gerar sentimentos profundos de vazio (Rosa Filho, 2021).

Conforme Sales, Da Costa e Gai (2021), a sensação de vazio emocional vivenciada por usuários que não encontram nas redes sociais a validação ou o apoio esperado pode ser comparada ao estado de abstinência enfrentado por dependentes químicos privados do uso da substância. Essa comparação evidencia o grau de impacto psicológico que o uso desregulado das mídias digitais pode causar, especialmente quando se torna uma forma compulsiva de suprir carências afetivas, aliviar sentimentos de solidão ou buscar reconhecimento.

A ausência de curtidas, comentários ou interações desejadas pode gerar frustração, angústia e sentimentos de inutilidade, alimentando um ciclo de dependência emocional. Tal como ocorre com substâncias psicoativas, o uso contínuo das redes sociais pode produzir tolerância e necessidade crescente de estímulos para gerar satisfação, o que torna a retirada ou redução do uso especialmente difícil e dolorosa. Assim, a comparação com o vício químico destaca a gravidade dos efeitos emocionais e comportamentais gerados pelo uso patológico das redes sociais, especialmente em indivíduos em situação de vulnerabilidade psíquica (Holanda, Nagila, 2025).

Outro fator agravante relacionado ao uso das redes sociais diz respeito ao comportamento de exposição excessiva, especialmente por meio de postagens frequentes e intensa interação com seguidores. Nesses casos, o indivíduo tende a dedicar grande parte do seu tempo buscando validação social, por meio de curtidas, comentários e visibilidade digital, muitas vezes por meio de imagens ou mensagens manipuladas com o intuito de atrair atenção, ainda que diante de desconhecidos (Canhão, 2016; Koc, 2023).

Considerando que a ansiedade é um estado emocional marcado por medo, preocupação e tensão frente a situações incertas ou ameaçadoras, torna-se essencial compreender como as redes sociais podem atuar como gatilhos para esse tipo de desconforto. Usuários emocionalmente fragilizados estão ainda mais suscetíveis, já que a internet é um ambiente de livre acesso, onde qualquer tipo de conteúdo pode ser visualizado sem barreiras. Diante disso, torna-se indispensável adotar estratégias de uso consciente das redes sociais, como o estabelecimento de limites de tempo de acesso e a criação de filtros que ajudem a reduzir a exposição a conteúdos potencialmente desreguladores do estado emocional (Borges; Da Silva Maia, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência representa uma fase essencial do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Durante esse período, os adolescentes consolidam sua identidade, constroem relações interpessoais e enfrentam múltiplos desafios que podem impactar diretamente sua saúde mental. Fatores como a pressão por pertencimento social, a busca por autonomia, experiências de exclusão ou violência, e o uso excessivo de redes sociais são elementos que contribuem para o surgimento de quadros de ansiedade, depressão e isolamento, especialmente em indivíduos mais vulneráveis.

Notou-se que a promoção da saúde mental na adolescência requer estratégias preventivas e interventivas integradas, envolvendo família, escola e serviços de saúde. A implementação de ações como rodas de conversa, programas de educação emocional, atendimento psicológico escolar e fortalecimento de vínculos comunitários se mostrou fundamental para reduzir riscos, promover bem-estar e favorecer o desenvolvimento de competências socioemocionais. A prevenção primária, secundária e terciária desempenha papel complementar nesse processo, garantindo suporte contínuo desde a detecção precoce de sinais de sofrimento até a reabilitação e inclusão social de adolescentes com transtornos já instalados.

Ademais, o uso das redes sociais, embora ofereça oportunidades de aprendizado, conexão e expressão, pode se tornar um gatilho significativo para ansiedade e dependência emocional. A comparação constante com padrões idealizados, a busca por validação e a exposição excessiva aumentam a vulnerabilidade psíquica dos adolescentes. Notou-se que intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), como psicoeducação, reestruturação cognitiva, treinamento em habilidades de enfrentamento e mindfulness, representam ferramentas eficazes para auxiliar os jovens na identificação de pensamentos disfuncionais, na regulação emocional e no enfrentamento de situações estressoras.

Dessa forma, conclui-se que a promoção da saúde mental na adolescência é um processo multifatorial que requer atenção contínua e estratégias baseadas em evidências. Observou-se que a TCC, aliada a ambientes de apoio e políticas públicas integradas, favorece o fortalecimento da resiliência emocional, a prevenção de transtornos mentais e a construção de hábitos saudáveis. Notou-se, ainda, que investimentos em educação emocional, suporte familiar e conscientização social são essenciais para criar condições que permitam aos adolescentes desenvolver plenamente seu potencial, garantindo não apenas o bem-estar presente, mas também a saúde mental ao longo da vida.

2700

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, A. C. et al. A revolução digital: como a tecnologia transformou a sociedade. Ciências Humanas, Volume 27 – Edição 129/DEZ 2023 / 30/12/2023 Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-revolucao-digital-como-a-tecnologia-transformou-a-sociedade%C2%B9/https://revistaft.com.br/a-revolucao-digital-com> Acesso em: 01 jul. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes em conflito com a lei. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BORGES, H. M.; DA SILVA MAIA, R. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. Research,

Society and Development, v. 11, n. 15, p. e539111537422-e539111537422, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422/31271> Acesso em: 9 mar. 2025

CANHÃO, M. A. Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência. Trabalho Final do Curso de Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/29041>. Acesso em: 01 jun. 2025

CGI, COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. TIC Kids Online Brasil 2023: Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: CETIC.br, 2024. Disponível em:

https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20240913122405/resumo_executivo_tic_kids_online_2023.pdf. Acesso em: 01 jun. 2025.

FONSECA, L. M.; ALMEIDA, R. M.; MARTINS, C. M. Uso de redes sociais, saúde mental e comportamento em adolescentes: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Adolescência e Conflitualidade, v. 18, n. 2, p. 34-47, 2022.

GARCIAS, F.N. C. F. Intensidade e efeitos da utilização da Internet no dia-a-dia do utilizador. Dissertação do grau de mestre em audiovisual e multimídia, Escola Superior de Comunicação Social, 2022. Disponível em: [file:///C:/Users/adils/Downloads/content%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/adils/Downloads/content%20(2).pdf) Acesso em: 01 jun.2025

HOLANDA, N.; NÁGILA, S. Uso Problemático Da Internet E Redes Sociais E A Prevalência De Sintomas Psicopatológicos Ansiosos E Depressivos Entre Estudantes Do Ensino Superior. P2p E Inovação, v. 11, n. 2, 2025. Disponível em: <https://revista.ibict.br/p2p/article/view/7247> Acesso em: 10 mar. 2025

2701

KOC, M. vício em S. ji entre estudantes universitários turcos: o papel da saúde psicológica, características demográficas e de uso. Ciberpsicologia, Behav. e Soc. Netw. Google Scholarl, 2023.

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. Revista Foco, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024.

ROSA FILHO, J. A. A influência da tecnologia no comportamento social humano. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE CONHECIMENTO E INOVAÇÃO (CIKI), 2021, Florianópolis. Anais [...]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2021. Disponível em:

<https://proceeding.ciki.ufsc.br/index.php/ciki/article/download/1467/791/5901>. Acesso em: 01 jun. 2025.

SALES, S. S; DA COSTA, T.M.; GAI, M. J. P. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. Research, Society and Development, v. 10, n. 9, p. e15110917800-e15110917800, 2021.

SANTOS, D. F.; OLIVEIRA, G. L. O impacto da mídia e das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão narrativa. Revista Psicologia em Foco, v. 9, n. 1, p. 23-31, 2021.

SCHWARTZ, F.T.; PACHECO, J. T. B. Mediação parental na exposição às redes sociais e a internet de crianças e adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 21, n. 1, p. 217-235, 2021.

SILVA, T. R.; ROCHA, A. C. Promoção da saúde mental na adolescência: o papel da escola e da família. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 10, n. 4, p. 52-60, 2020.

UNICEF. Saúde mental e bem-estar de crianças e adolescentes no século XXI. Nova York: Fundo das Nações Unidas para a Infância, 2022. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil>. Acesso em: 1 jun. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 1 jun. 2025.