Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31919

USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS E SUA RELAÇÃO COM SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND ITS RELATIONSHIP WITH ANXIETY SYMPTOMS IN ADOLESCENTS

Júlia Vasconcelos Citelli Sereno[1]
Alessandra Tozatto[2]
Renato Marcelo Resgala Júnior[3]

RESUMO: O uso de redes sociais tem se tornado cada vez mais presente na vida dos adolescentes, porém o uso excessivo ou problemático dessas plataformas pode estar associado a impactos negativos na saúde mental, especialmente ao aumento dos níveis de ansiedade. A adolescência é um período marcado por intensas transformações emocionais, sociais e cognitivas, e o uso constante das mídias sociais pode potencializar sintomas de insegurança e comparação. O presente trabalho tem como objetivo apresentar, por meio de revisão bibliográfica qualitativa e integrativa, a relação entre o uso problemático das redes sociais e a ansiedade em adolescentes, discutindo as implicações para a saúde mental associadas ao uso compulsivo das plataformas digitais e as possíveis estratégias de prevenção e intervenção. Foram sintetizados 8 artigos selecionados nas bases de dados SciELO e Periódicos CAPES, publicados entre os anos de 2020 e 2025. A partir dos estudos, conclui-se que o uso excessivo das plataformas digitais representa um desafio contemporâneo para a saúde mental principalmente dos adolescentes que apresentam maior vulnerabilidade emocional e necessidade de pertencimento.

Palavras-chave: Redes sociais. Adolescentes. Ansiedade. Saúde mental.

ABSTRACT: The use of social media has become increasingly prevalent in the lives of adolescents. However, excessive or problematic use of these platforms may be associated with negative impacts on mental health, particularly increased levels of anxiety. Adolescence is a period marked by significant emotional, social, and cognitive changes, and the constant use of social media can intensify feelings of insecurity and social comparison. The present study aims to present, through a qualitative and integrative literature review, the relationship between problematic social media use and anxiety in adolescents, discussing the implications for mental health associated with compulsive use of digital platforms, as well as possible prevention and intervention strategies. A total of 8 articles selected from the SciELO and CAPES Periodicals databases, published between 2020 and 2025, were synthesized. Based on the studies reviewed, it can be concluded that excessive use of digital platforms represents a contemporary challenge to mental health, particularly among adolescents, who may be more emotionally vulnerable and have a strong need for belonging.

Keywords: Social media. Adolescents. Anxiety. Mental health.

[1] Graduanda em Psicologia. Afya Centro Universitário Itaperuna.
[2] Orientadora. Mestre em Ensino pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Professora da Afya Centro Universitário Itaperuna.
[3] Doutor em Sociologia Política. Professor titular da Afya Centro Universitário Itaperuna (Itaperuna, RJ). Professor da disciplina de TCC.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período conhecido por diferentes transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais. Esse processo de desenvolvimento torna o adolescente mais vulnerável a influências externas, sobretudo no que se refere à construção da identidade e autoestima (Cantero; Meurer; Vogt, 2024). Conforme postulado por Erikson, a consolidação da identidade depende do reconhecimento dos pares e do grupo social. Na era digital, mídias sociais passaram a atuar como o principal palco para esse reconhecimento, remodelando as experiências de aceitação e rejeição (Papalia; Martorell, 2022).

Atualmente, os jovens estão inseridos em uma sociedade marcada pela era tecnológica, onde a rede social tem se tornado parte essencial da vida cotidiana e vem sendo utilizada de forma crescente por pessoas de todas as idades, especialmente por adolescentes (Lorenzon *et al.*, 2021).

Silva *et al.* (2024a) afirmam que as mídias sociais podem apresentar pontos positivos, como serem eficientes em processos de busca de informações, facilitam a interação, e até em oferecer apoio emocional. Entretanto, o uso excessivo ou inadequado das mídias sociais está associado a possíveis impactos negativos na saúde mental,

Nesse contexto, o uso excessivo das redes sociais pode favorecer o surgimento de sintomas de ansiedade, já que os jovens passam a valorizar mais as interações virtuais do que os relacionamentos presenciais, reduzindo assim o tempo que dedicam ao convívio social e às atividades de lazer fora do ambiente digital.

É evidente que no momento atual a tecnologia vem exercendo influência crescente na vida dos jovens. Contudo, observa-se que muitos acabam substituindo a convivência social presencial por interações virtuais, o que resulta no afastamento das relações interpessoais e na redução no contato direto com outras pessoas (Siqueira *et al.*, 2024).

A realização de uma revisão integrativa sobre o uso problemático das redes sociais e sua relação com a ansiedade em adolescentes se justifica pela necessidade de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas recentes acerca de um fenômeno que tem se intensificado nos últimos anos.

Levantamentos recentes mostram que o acesso às redes sociais é extremamente comum entre crianças e adolescentes brasileiros. Uma matéria do G1, baseada na pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024, apontou que aproximadamente 83% dos adolescentes possuem perfil em plataformas digitais como WhatsApp, Instagram, TikTok e YouTube (Silva, 2024b).

O estudo também aponta uma diferença significativa entre a percepção dos responsáveis e a experiência real dos jovens em relação a situações desconfortáveis na internet. Apenas 8% dos adultos acreditam que a criança ou adolescente sob seus cuidados tenha enfrentado algum episódio incômodo online. Contudo, entre os próprios jovens de 9 a 17 anos, 29% afirmam ter vivenciado algo desagradável ou que os deixou chateados nas redes.

Entre adolescentes de 11 a 17 anos que passaram por situações ofensivas, os relatos sobre a quem buscaram apoio variam: 31% procuraram pais ou responsáveis; 29% conversaram com amigos da mesma idade; e 17% confidenciaram a irmãos ou primos. Além disso, 13% afirmaram não ter contado o ocorrido para ninguém, evidenciando a vulnerabilidade e o silêncio que muitas vezes cercam experiências negativas no ambiente digital.

Essa revisão integrativa possibilita mapear e sintetizar as evidências já produzidas, contribuindo assim para o avanço do conhecimento e para a construção de referenciais teóricos mais consistentes. Os resultados deste estudo podem auxiliar psicólogos, educadores, pais e instituições escolares no desenvolvimento de estratégias preventivas e no incentivo a um uso mais saudável e consciente das redes sociais por adolescentes.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, com abordagem qualitativa, de carácter explicativo. Esse tipo de estudo tem como objetivo compreender e discutir as causas e mecanismos que relacionam o uso problemático das redes sociais ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade em adolescentes. Que busca não apenas reunir informações, mas também interpretar os fatores que explicam essa associação, com base nas evidências científicas já publicadas.

A revisão integrativa é um método de pesquisa que permite sintetizar e analisar criticamente os resultados de estudos anteriores sobre determinado tema, possibilitando a construção de um panorama teórico consistente.

A revisão foi realizada a partir dos artigos científicos presentes nas bases de dados SciELO e Periódico CAPES. Foram utilizados os seguintes descritores: “redes sociais”, “ansiedade” e “adolescentes”, sendo combinados por meio do operador booleano “AND”. Foram incluídos os artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis em língua portuguesa e que apresentaram relação direta com o tema. A busca inicial resultou em 31 trabalhos (10 na SciELO e 21 na CAPES). Após a eliminação de artigos duplicados, leitura de

títulos, resumos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 8 artigos que atenderam integralmente aos objetivos do estudo para compor a análise final.

Para a coleta e organização dos dados dos artigos selecionados, utilizou-se um instrumento adaptado do modelo de Ursi e Galvão (2006). A síntese das informações foi estruturada no Quadro 1, contemplando as seguintes variáveis: autores, ano de publicação, título, delineamento/metodologia do estudo e os principais resultados e conclusões encontrados.

Para a elaboração da presente revisão integrativa foram seguidas as seguintes etapas: a leitura dos títulos de todos os estudos identificados nas bases de dados, com o objetivo de excluir aqueles que não apresentavam relação com o tema. Posteriormente, foi feita a leitura integral dos artigos pré-selecionados, permitindo confirmar sua relevância aos objetivos da pesquisa. Para a extração e síntese dos dados, utilizou-se um instrumento adaptado de Ursi e Galvão (2006), identificando-se autor, ano, título, metodologia e os principais resultados de cada estudo, conforme sintetizado no Quadro 1. Por fim, esses conteúdos foram agrupados em eixos temáticos para a apresentação e discussão dos resultados.

A partir da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão delimitados na metodologia, a busca inicial nas bases de dados SciELO e Periódicos CAPES resultou na seleção final de 8 artigos científicos que atenderam integralmente aos objetivos do estudo. Os dados extraídos das publicações foram organizados no Quadro 1.

Quadro 1 – Síntese dos artigos selecionados para a revisão integrativa

Autor(es) e Ano	Título do Artigo	Periódico	Metodologia/ Amostra	Principais Achados/ Resultados
Cantero, Meurer e Vogt (2024)	A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais de adolescentes	Revista Contemporânea	Pesquisa de campo qualitativa com pais de adolescentes	Analisa como as mídias influenciam a formação da identidade e a vulnerabilidade emocional dos jovens, segundo a percepção dos pais.
Courte Junior et al. (2024)	Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Revisão integrativa da literatura	Evidencia que a busca por validação e pertencimento em ambientes virtuais contribui para o surgimento ou agravamento de patologias psiquiátricas
Lorenzon et al. (2021)	Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica	Disciplinarum Scientia	Pesquisa bibliográfica	Aponta que a sobrecarga visual e a busca por aceitação prejudicam a autoimagem e a autoestima dos adolescentes.
Noronha et al. (2024)	Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no Brasil:	Revista Foco	Revisão sistemática da literatura	Relaciona o uso excessivo das redes sociais ao isolamento social e ao aumento da ansiedade e da depressão.

Autor(es) e Ano	Título do Artigo	Periódico	Metodologia/ Amostra	Principais Achados/ Resultados
	revisão sistemática da literatura			
Silva et al. (2024)	Conectados e ansiosos? O impacto das redes sociais na vida dos adolescentes	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Revisão bibliográfica	Aponta que o uso excessivo das redes sociais pode prejudicar a saúde mental, apesar de favorecer o apoio social.
Siqueira et al. (2024)	O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Revisão de literatura	Relaciona o uso diário superior a duas horas ao aumento da comparação social, do cyberbullying e da ansiedade.
Tavares et al. (2022)	Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa	Revista Eletrônica Acervo Saúde	Revisão narrativa	Conceitua a ansiedade como preocupação persistente que prejudica a rotina e o convívio social dos adolescentes.
Zócoli et al. (2023)	Redes sociais como causa de dependência, ansiedade e depressão em estudantes de Juiz de Fora – MG	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Estudo quantitativo empírico	Aponta que os estímulos tecnológicos podem favorecer a dependência e influenciar a formação da personalidade dos jovens.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A partir da leitura dos 8 artigos apresentados no Quadro 1, os resultados foram divididos em três pontos principais para facilitar a discussão: 1) os fatores de vulnerabilidade psíquica, ligados à busca por identidade e validação social, 2) o impacto da configuração das plataformas, como a exposição a notificações constantes e à sobrecarga visual e 3) as repercussões comportamentais, caracterizadas pelo isolamento do mundo real e pelo sofrimento ansioso decorrente da comparação social.

3 IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E NO COMPORTAMENTO DOS ADOLESCENTES

As redes sociais consolidaram-se como um dos principais meios de comunicação do século XXI, transformando as formas de interação, expressão e acesso a informações. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook e Twitter passaram a integrar o cotidiano de bilhões de pessoas no mundo todo. Essas plataformas digitais funcionam como ambiente de socialização, compartilhamento de conteúdos e construção identitária, exercendo influência direta sobre comportamentos, especialmente entre adolescentes (Siqueira *et al.*, 2024).

Segundo dados apresentados por Noronha *et al.* (2024), "no Brasil há cerca de 134 milhões de usuários de internet, que utilizam principalmente o celular como meio de acesso e comunicação, sendo as redes sociais e os aplicativos de mensagens instantâneas as ferramentas mais utilizadas".

As mídias sociais podem exercer influência significativa na formação da personalidade dos jovens, que nessa fase da vida, encontram-se em pleno processo de construção de suas próprias representações e identidade. Esse impacto ocorre de maneira intensa, resultado dos estímulos provenientes tanto das tecnologias quanto das redes sociais, os quais ativam processos cognitivos e contribuem para a conformação da personalidade individual (Zócoli *et al.*, 2023).

Dados do IBGE indicam que 70% da população brasileira possui acesso à internet, e o Brasil ocupa a segunda posição entre os países que mais passam tempo conectados, com uma média diária de 9 horas e 29 minutos online, sendo aproximadamente 40% desse período destinado ao uso de redes sociais. O aumento do tempo dedicado ao uso dessas plataformas está associado a um maior sentimento de isolamento em relação ao mundo real, o que pode contribuir para o surgimento de transtornos mentais (Noronha *et al.*, 2024).

Atualmente, os transtornos mentais, com destaque para a ansiedade e a depressão, configuram-se como algumas das principais fontes de morbidade, refletindo diretamente nas esferas emocional, social e funcional dos indivíduos e assim representando um importante problema de saúde pública. Além disso, esses transtornos exercem impacto direto sobre a qualidade de vida e relações interpessoais, prejudicando a convivência social e a construção de vínculos, o que pode intensificar ainda mais o quadro psicológico e dificultar a participação plena na vida em sociedade (Noronha *et al.*, 2024).

Segundo Tavares *et al.* (2022), o transtorno de ansiedade pode ser definido como um sentimento de preocupação excessiva e persistente em relação a situações diversas, acompanhada de um medo desproporcional diante de determinados eventos. É frequentemente descrito como uma sensação constante de que algo ruim ou um desastre iminente pode ocorrer a qualquer momento. Esse transtorno compromete significativamente as atividades diárias do indivíduo, levando muitos a evitarem tarefas rotineiras por receio de crises ou do surgimento de sintomas.

A adolescência é um período marcado por intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, que tornam os jovens particularmente mais vulneráveis à influência de fatores externos, como a pressão do grupo e a construção de sua identidade. A necessidade de validação social e de sentimento de pertencimento estão presentes nessa fase, e quando esses elementos são amplificados pelos ambientes virtuais, eles podem contribuir para o surgimento ou agravamento de condições patológicas (Courte Junior *et al.*, 2024).

À medida que a adolescência se inicia, ocorre uma construção mais realista da própria identidade, influenciando diretamente a autoestima. Durante esse período, o jovem passa a refletir de forma mais profunda sobre si mesmo, tornando-se também mais vulnerável a distorções cognitivas relacionadas à autopercepção. O desenvolvimento da chamada "autoconsciência" leva o adolescente a observar-se com mais atenção, que o torna mais sensível a julgamentos externos, aparência física, desempenho escolar e aceitação social. (Lorenzon *et al.*, 2021).

Sob a perspectiva da Psicologia do Desenvolvimento, esses achados encontram respaldo teórico no modelo psicossocial de Erik Erikson, que delimita a adolescência como o estágio do conflito entre a construção da identidade e a confusão de papéis. Nesse período, a busca por pertencimento e validação de pares torna-se central. Quando se olha para o ambiente digital, essa busca é amplificada, tornando a rejeição ou a falta de engajamento virtual gatilhos para sentimentos de inadequação (Papalia; Martorell, 2022).

O conceito de "plateia imaginária" proposto por David Elkind também ajuda a compreender o aumento da autoconsciência e do hiperfoco na própria imagem. Nas mídias sociais, essa "plateia" assume contornos reais, a partir de curtidas e comentários, agravando sintomas ansiosos e aumentando a hipervigilância (Papalia; Martorell, 2022).

O impacto do uso problemático das redes sociais sobre a saúde mental na adolescência opera por meio de fatores psicológicos e físicos bem definidos, nos quais a ansiedade se destaca. O desejo de estar constantemente conectado nasce do medo de ser excluído e da preocupação exagerada com a opinião dos outros. Esse sentimento faz com que o jovem viva em estado de alerta diário. No ambiente virtual, essa tensão se transforma no hábito compulsivo de checar o celular, olhar notificações e acompanhar a vida dos colegas, fazendo com que o momento longe das telas gere ansiedade. (Cantero; Meurer; Vogt, 2024).

O estudo de Gupta *et al.* (2022), citado por Siqueira *et al.* (2024), mostra que adolescentes expostos a mais de duas horas diárias de uso de redes sociais apresentam probabilidade significativamente maior de manifestar sintomas de depressão e ansiedade quando comparados com os que utilizam essas plataformas por períodos menores. Esse aumento nos sintomas está relacionado à exposição contínua a comparações sociais, situações de bullying virtual e percepções de exclusão, fatores que tendem a ser intensificados nos ambientes digitais. O próprio formato das plataformas digitais, com notificações constantes, algoritmos que reforçam

conteúdos sensíveis e estímulos incessantes, contribui para a sobrecarga emocional e para a redução da capacidade de regulação afetiva dos jovens.

A estrutura das plataformas digitais é caracterizada por notificações constantes, algoritmos de recomendação e estímulos ininterruptos que atuam diretamente sobre os processos cognitivos do adolescente, gerando dependência e sobrecarga emocional. Como apontam Zócoli *et al.* (2023), esses estímulos tecnológicos contínuos ativam o sistema de recompensa e interferem diretamente na formação da personalidade do jovem. O uso diário elevado pode reduzir a capacidade de regulação afetiva, intensificando assim a vulnerabilidade a sentimentos de rejeição e comparação social.

Esse cenário de sobrecarga sensorial conecta-se diretamente à conceituação de transtorno de ansiedade trazida por Tavares *et al.* (2022), descrita como uma preocupação excessiva e persistente associada à sensação diária de que um desastre iminente pode ocorrer. No ambiente virtual, essa sensação se manifesta na busca por validação externa e pertencimento. A constante necessidade de aprovação por pares e o receio de exclusão agravam a autoconsciência e a suscetibilidade a julgamentos, conforme defendido por Lorenzon *et al.* (2021). Isso se agrava com a exposição contínua a padrões de beleza irrealistas e ao uso de filtros, que distorcem a autopercepção e a autoestima dos adolescentes. Além disso, a presença de *cyberbullying* intensifica esse quadro, fazendo com que o receio de críticas estéticas ou de ataques mantenha o jovem em constante alerta psicológico.

Assim, o uso excessivo das redes sociais não é apenas uma questão de tempo de exposição, mas envolve um conjunto de interações psicológicas e sociais que juntas aumentam a vulnerabilidade a transtornos de ansiedade e depressão.

Diante dos desafios impostos pelo uso compulsivo das redes sociais, torna-se fundamental criar estratégias de prevenção e de intervenção que promovam a saúde mental dos adolescentes, sem ignorar a importância da tecnologia na atualidade. No âmbito educacional, a implementação de programas que capacitem os jovens a analisar criticamente os conteúdos consumidos e a compreender o funcionamento dos algoritmos presentes nessas plataformas digitais, agiria como uma ferramenta preventiva fundamental.

No contexto familiar, o estabelecimento de limites claros e acordados quanto ao tempo de uso de tecnologias, a preservação de momentos livres e o incentivo ativo a atividades presenciais de lazer e convivência são práticas eficazes para equilibrar a rotina do jovem.

A atuação do profissional de psicologia e da saúde escolar é indispensável no desenvolvimento de estratégias, como práticas de psicoeducação, que auxiliam os adolescentes a identificar distorções cognitivas associadas ao uso excessivo de redes sociais, desenvolvem também competências socioemocionais para lidar com a rejeição virtual e a fortalecer a autoimagem para além das métricas digitais de validação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo principal investigar os impactos causados pelo uso excessivo de redes sociais em adolescentes, por meio de uma revisão integrativa da literatura. A partir da análise dos oito artigos selecionados, foi possível compreender que o uso de mídias sociais está cada vez mais presente na rotina desses jovens e que, quando usados de maneira excessiva, podem levar a impactos negativos na saúde mental, principalmente no aumento de sintomas de ansiedade.

Os estudos analisados apontam também que fatores como a comparação social, a busca constante por aceitação e a necessidade de pertencimento podem estar relacionados ao sofrimento emocional dos adolescentes. Além disso, o uso intenso das redes sociais pode estar associado à redução do convívio presencial e a sentimentos de isolamento social. Esses aspectos merecem atenção, considerando que a adolescência é uma fase marcada por importantes transformações emocionais, sociais e psicológicas e pela construção da identidade.

Nesse sentido, é importante que a família, a escola e os psicólogos orientem os adolescentes sobre o uso saudável das redes sociais. Incentivar atividades fora da internet, valorizar a autoestima e ensinar os jovens a lidar com as pressões sociais são atitudes que podem ajudar a cuidar da saúde mental.

Conclui-se, portanto, que é importante promover o uso consciente e responsável das redes sociais, buscando prevenir possíveis consequências negativas e incentivar hábitos mais saudáveis durante essa importante fase do desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

CANTERO, Jamilly Beckhauser; MEURER, Maria Fernanda Macedo; VOGT, Rodrigo Luís. A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais de adolescentes. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 12, p. 1-23, 2024. Disponível em: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6929/4943. Acesso em: 27 ago. 2026.

COURTE JUNIOR, Wladimir Pereira *et al.* Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 4181-4196, 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/4064/4186. Acesso em: 20 ago. 2026.

LORENZON, Ana Júlia Guimarães *et al.* Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874. Acesso em: 20 ago. 2026.

NORONHA, Jéssica Fernanda Mateus *et al.* Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no Brasil: revisão sistemática da literatura. **Revista Foco**, v. 17, n. 11, p. 1-27, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n11-099. Acesso em: 25 ago. 2026.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022. E-book. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br. Acesso em: 6 set. 2026.

SILVA, Victor Hugo. 83% das crianças e adolescentes que usam Internet no Brasil têm contas em redes sociais, diz pesquisa. **G1**, 23 out. 2024a. Disponível em: https://g1.globo.com/google/amp/tecnologia/noticia/2024/10/23/83percent-das-criancase-adolescentes-que-usam-internet-no-brasil-tem-contas-em-redes-sociais-dizpesquisa.ghtml. Acesso em: 15 ago. 2026.

SILVA, Débora Rayane Lacerda *et al.* Conectados e ansiosos? O impacto das redes sociais na vida dos adolescentes. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 1549-1567, 2024b. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/2160/2395. Acesso em: 21 ago. 2026.

SIQUEIRA, Lowhana Farias *et al.* O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/3893/3991. Acesso em: 15 ago. 2026.

TAVARES, J. M. A. D. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, e11353, 2022. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353. Acesso em: 15 ago. 2026.

ZÓCOLI, Gabriela Ruela *et al.* Redes sociais como causa de dependência, ansiedade e depressão em estudantes de Juiz de Fora – MG. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 5, p. 20091-20103, 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/62807. Acesso em: 28 ago. 2026.