

A RELAÇÃO ENTRE O USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS E O AUMENTO DA ANSIEDADE ENTRE OS ADOLESCENTES NO BRASIL

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIA AND THE RISE OF ANXIETY AMONG ADOLESCENTS IN BRAZIL

Janáína Vitória de Azevedo Macedo

*Discente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha- FCST em
Caicó/RN.*

Marta Élide Santos Costa

*Discente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha- FCST em
Caicó/RN.*

Tiago Alves Callou

*Docente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha- FCST em
Caicó/RN.*

RESUMO: Essa pesquisa teve como objetivo investigar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e o aumento da ansiedade entre os jovens no Brasil, concentrando-se nos efeitos negativos para a saúde mental dos adolescentes. O estudo foi elaborado por meio de revisão bibliográfica, analisando artigos científicos que foram publicados entre 2010 e 2025 com ênfase nas consequências do uso prolongado das plataformas digitais. Os resultados apontaram que o uso excessivo das redes sociais está relacionado ao aumento dos sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima, sendo acentuado pela comparação social com influenciadores digitais e pela pressão por padrões de vida inalcançáveis. O excesso das plataformas tem contribuído para o isolamento social, redução na qualidade de sono e tem surgido uma dificuldade na autoestima. A pressão por padrões sociais de beleza e sucesso, que são transparecidas por influenciadores digitais, intensifica o sentimento de inadequação entre a juventude atual. A análise revelou que consumo excessivo de conteúdos nas mídias digitais corrobora para transtornos mentais. O presente trabalho, recomenda adoção de medidas para o uso consciente das redes sociais, bem como a implementação de estratégias educativas para diminuir os impactos negativos causados na saúde mental dos adolescentes.

Palavras-chave: Redes sociais, saúde mental, adolescentes, baixa autoestima, ansiedade.

ABSTRACT: This research aimed to investigate the relationship between excessive use of social media and the rise of anxiety among young people in Brazil, focusing on the negative effects on adolescents' mental health. The study was conducted through a literature review, analyzing scientific articles published between 2010 and 2025, with emphasis on the consequences of prolonged use of digital platforms. The results indicated that excessive use of social media is associated with increased symptoms of anxiety, depression, and low self-esteem, which are intensified by social comparison with digital influencers and pressure to conform to unattainable lifestyle standards. Overuse of these platforms has contributed to social isolation, reduced sleep quality, and growing self-esteem issues. The pressure to meet idealized standards of beauty and success, often portrayed by influencers, intensifies feelings of inadequacy among today's youth. The analysis revealed that excessive consumption of digital media content contributes to mental health disorders. This study recommends the adoption of strategies to promote the conscious use of social media, as well as educational initiatives aimed at reducing the negative impacts on adolescents' mental health.

Keywords: Social media, mental health, adolescents, low self-esteem, anxiety.

1. Introdução

As redes sociais surgiram como um dos principais meios de comunicação entre as pessoas no século XXI, transformando consideravelmente a forma como comunicam-se, interagem e absorvem informações. Plataformas como Instagram e TikTok passaram a ser uma ferramenta indispensável na vida de bilhões de sujeitos globalmente. Essas plataformas oferecem espaços para troca de informações e interação social, têm desempenhado uma grande influência nas atitudes dos indivíduos, principalmente entre os mais jovens.

Apesar dos perigos associados à utilização das redes sociais serem bastante analisados, é primordial levar também em conta os benefícios. As redes sociais têm qualidade para atuar como canais significativos de informações educacionais e de saúde, aproximando adolescentes a recursos interessantes sobre assuntos como saúde mental, sexualidade e leitura. Desse modo, a repercussão das redes sociais na saúde mental dos adolescentes sugere uma oposição: mesmo que essas plataformas gerem ótimas oportunidades de interação e suporte, seu uso inadequado ou excessivo sucede em graves consequências para a saúde mental.

Este artigo tem como objetivo investigar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e o aumento da ansiedade entre os adolescentes, concentrando-se nos efeitos negativos para a saúde mental dos jovens.

A presente pesquisa tem como objetivo geral: analisar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e o aumento da ansiedade entre os adolescentes. Trazendo como objetivos específicos: Investigar os efeitos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, com foco nos transtornos de ansiedade e depressão, avaliar a influência das redes sociais na construção da autoestima e identidade dos adolescentes e compreender o papel dos influenciadores digitais no comportamento dos adolescentes e seus impactos sobre o consumo, idealizações e percepção de sucesso.

Essa pesquisa baseia-se em uma revisão bibliográfica, salientando as consequências do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. O estudo foi realizado com base em artigos científicos dos repositórios da UFRN e UFPB, com os descritores: “o aumento da ansiedade”, “ansiedade nos adolescentes” “o impacto das redes sociais” “consequência das plataformas”, “saúde mental” e “redes socais”, foram incluídos artigos de 2010 até 2025, totalizando 350 artigos. No entanto, artigos que estavam disponíveis apenas na forma de

resumo, que não se englobavam ou se relacionavam com a população estudada foram eliminados, restando 8 artigos para compor a análise. Utilizou-se o método dedutivo para guiar esse estudo, possibilitando uma compreensão mais profunda sobre os impactos que o uso excessivo de redes sociais oferece para a saúde mental dos adolescentes.

2. Quais são os efeitos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, com foco nos transtornos de ansiedade, depressão e isolamento social:

Segundo o site E-DIALOG (2024), na década de 90 surgiram os primeiros serviços com características de socialização virtual, o World Wide Web: o início das redes sociais modernas. Em 1997, o site SixDegrees.com se tornou a primeira plataforma online que permitia os usuários criarem perfis e se conectarem uns com os outros. Essa plataforma pioneira incorporou a ideia de amigos virtuais e ofereceu meios de envio de mensagens e criação de grupos.

Segundo Halt (2014), rede social é um sistema composto por pessoas que estão conectados em um espaço virtual, permitindo a interação entre os usuários, compartilhamento de conteúdo e conexões embasadas em interesses ou objetivos profissionais, atuando como um papel central na comunicação contemporânea. Entre as redes sociais mais populares estão Instagram, TikTok, WhatsApp e Facebook, cada uma com funções específicas que incluem comunicação, entretenimento, educação e negócios.

Segundo a pesquisa do site Ame Sua Mente (2014), entre os adolescentes que passam mais de cinco horas por dia nas redes sociais, a porcentagem de sintomas de depressão cresce 50% em meninas e 35% em meninos. Esse levantamento foi realizado com base em dados de 10 mil adolescentes de 14 anos em um estudo realizado em 2019, publicado na revista científica The Lancet.

Para LOZENTI (2021), a adolescência é a fase marcada pela transição da infância para a vida adulta. Ela abrange a faixa etária de 11 a 19 anos, é definida pelas mudanças significativas que esses jovens passam, com transformações na parte cognitiva, social, emocional e física.

Segundo a pesquisa do Comitê Gestor da Internet no Brasil (2024), os usuários das redes sociais têm crescido a cada dia, sendo que, a maior parte desse público são adolescentes. Essa realidade pode ocasionar consequências adversas para a saúde mental. Por ser a adolescência a fase de autodescoberta, acaba ocasionando muitas mudanças físicas e psicológicas.

Apesar dos perigos associados à utilização das redes sociais terem bastante relevância, é primordial levar também em conta os benefícios. As redes sociais têm qualidade para atuar como canais significativos de informações educacionais e de saúde, aproximando adolescentes a recursos interessantes sobre assuntos como saúde mental, sexualidade e leitura.

As redes sociais têm sido uma ferramenta muito utilizada pela população brasileira, especialmente, pelos adolescentes. Sendo assim, mudou a forma de interação e comunicação da sociedade. O uso excessivo das plataformas digitais pode levar ao isolamento, principalmente, os jovens que são quem mais utilizam essas plataformas, tendo como principal consequência os transtornos mentais.

Nesse sentido, a inserção da internet nesse público permite a interação através de plataformas de redes sociais. As redes sociais ao mesmo tempo que permite a troca de informações pode alterar o humor de modo negativo (TABOGA; JÚNIOR, 2021).

A internet, especialmente por meio das redes sociais, proporciona que os adolescentes se comuniquem com outras pessoas. Da mesma maneira, que essas plataformas facilitam a troca de informações entre as pessoas, o uso inadequado delas pode causar uma oscilação de humor negativa nesses jovens.

Segundo Taboga e Júnior (2021), é interessante que os sujeitos, principalmente os adolescentes, limitem o tempo de uso das redes sociais, visto que o uso excessivo desta, causa vários danos ao psicológico e a autoestima destes adolescentes.

Segundo aos estudos da Ame Sua Mente (2014), mulheres, principalmente, precisam de mais atenção neste contexto, por serem mais vulneráveis e esse uso excessivo trazerem mais efeitos adversos para elas. Ainda segundo esse estudo os motivos pelo qual as mulheres são levadas a isso, são que desde a infância, as mulheres enfrentam uma intensa influencia social ligada à estética e aos papéis sociais que devem representar. Elas precisam ser bonitas, bem-sucedidas, inteligentes, fortes e maduras, expectativas que muitas vezes se intensificam conforme envelhecem. As redes sociais acabam influenciando essa busca pela perfeição, o que pode levar ao desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão.

Para Souza e Cunha (2019), o uso excessivo das redes sociais é a maior causa do aumento da ansiedade e depressão entre os jovens. Os profissionais têm feito uma análise entre o tempo gasto com essas plataformas e o aumento desse transtorno, identificando que o mundo virtual oferece uma maior vulnerabilidade emocional.

A vulnerabilidade dos jovens nas redes sociais é grande podendo rapidamente tornar-se um vício. Assim, a tecnologia propicia o isolamento social, limitando a capacidade de socialização, não conseguindo distinguir a realidade do mundo virtual. Às vezes, o uso dessa tecnologia dificulta lidar com os problemas reais, usando como uma fuga e sem controle de uso (SANTOS et al., 2024, p. 2).

A tecnologia pode criar uma barreira entre os adolescentes e a realidade, dificultando a distinção entre o mundo virtual e o mundo real. Isso pode levar a um entendimento distorcido da vida, onde as interações online são selecionadas causando desvantagens nas relações pessoais.

Bueno (2018) diz que os adolescentes são os mais prováveis de serem impactados pelo uso intensivo de tecnologias digitais. Devido à individualidade que as famílias estão vivenciando atualmente, o uso da internet dentro do quarto está se tornando cada vez mais estabelecido.

De Silva (2022) afirma que as redes sociais são significativas para os adolescentes, pois é um ambiente que eles podem se conectar com outras pessoas. O aumento do uso dessas plataformas entre os jovens está associado ao fato de que, nesta fase da vida, eles estão interessados em fazer amizades e construir relacionamentos. Porém o uso excessivo dessas redes sociais pode trazer impactos negativos para a saúde mental dos adolescentes, como depressão, ansiedade e distúrbio do sono.

O uso da tecnologia pelos adolescentes é uma realidade complexa que traz tanto oportunidades quanto desafios. Enquanto as ferramentas digitais oferecem acesso à informação, comunicação e aprendizado, o uso excessivo pode resultar em consequências negativas, como isolamento social, problemas de saúde mental e diminuição da atenção. É essencial que pais, educadores e a sociedade em geral promovam um uso equilibrado e consciente da tecnologia, incentivando práticas saudáveis que valorizem a interação face a face e o bem-estar emocional. Dessa forma, podemos garantir que os adolescentes aproveitem os benefícios da tecnologia sem comprometer seu desenvolvimento integral.

Nos últimos tempos, o uso de telas por parte dos adolescentes se tornou um fenômeno onipresente que define como essa população se comunica, aprende e se diverte. Com o rápido crescimento do número de smartphones, tablets e computadores no cotidiano, os adolescentes foram cada vez mais conectando-se ao universo digital, porém as muitas horas conectadas promovem o acesso a muitas informações, com as quais o indivíduo muitas vezes não sabe

lidar. Apesar disso, o uso dessas plataformas sendo feito de maneira correta abrange valiosas possibilidades, como o aprendizado, a facilidade de comunicação e a criação de conteúdo. Apesar disso, o uso excessivo dessas redes oferece problemas de saúde mental, sedentarismo e relação interpessoal, sendo assim, esse assunto sobre as redes sociais é um dos temas mais discutidos por especialistas e pais. Por conseguinte, é muito importante compreender a atuação do uso de telas na vida do adolescente para propiciar um equilíbrio saudável entre o mundo digital e experiências do mundo real.

Assim, a transformação digital viabiliza aos sujeitos o acesso rápido aos meios de comunicação, possibilitando o contato com informações de qualquer lugar do mundo. A “era dos smartphones” é marcada, principalmente, pela característica de essencialidade que esses aparelhos são atribuídos e incorporados às vidas dos sujeitos, como se fossem uma extensão do próprio corpo (Coutinho, 2014, p. 67).

Com o passar dos anos a tecnologia foi mudando, evoluiu e transformou-se em algo essencial na vida dos sujeitos, proporcionando que eles enviem mensagens para qualquer país de forma rápida e eficaz. A “era digital” é conhecida pela necessidade do uso dos aparelhos eletrônicos, eles são utilizados com tanta frequência que algumas pessoas usam o termo “segundo corpo” para referir-se a esses aparelhos.

De acordo com Spizzirri et al. (2012), com o passar dos anos o smartphone se consolidou o dispositivo eletrônico mais utilizado para fazer-se uso da internet, o problema tem sido o excesso de telas, que tem causado e intensificado os transtornos mentais. Com o uso de muitas horas de telas, causa muito estímulo e isso afeta diretamente a qualidade do sono, tornando a concentração durante o dia mais difícil, e consequentemente, intensificando os transtornos mentais.

O uso de telas pelos adolescentes vem crescendo a cada dia, trazendo benefícios e malefícios. Primeiramente, a tecnologia pode ser usada para ajudar na comunicação, já que com a criação das redes sociais dá para interagir com os indivíduos que moram longe. As redes sociais apresentam uma facilidade e praticidade para quem as utilizam, por isso, muitos indivíduos passam horas conectados a esse ambiente virtual, tendo como as principais consequências: o distúrbio do sono e o isolamento, que tem sido primordial na intensificação dos transtornos mentais. É fundamental que os jovens usem essas plataformas digitais de forma consciente e limitem o tempo de uso diário.

3. A influência das redes sociais na construção da autoestima e identidade dos adolescentes, considerando as comparações sociais e os padrões inalcançáveis promovidos online:

Ansiedade é um sentimento normal dos seres humanos que possibilita prever episódios de riscos. No entanto, quando esse sentimento se torna muito acentuado e com muitas preocupações, ela se modifica em um transtorno.

A autoestima é a análise que uma pessoa faz de si mesma, incluindo o entendimento que ela tem do seu próprio valor. É um aspecto essencial na saúde mental e bem-estar, refletindo em como a pessoa se sente em relação a si mesma e como interage com os outros.

Na maior parte das vezes, as redes sociais têm um impacto direto na autoestima dos adolescentes, pelo o conteúdo que eles consomem através das plataformas digitais. O uso exagerado dessas plataformas pode afetar a saúde mental desses jovens, intensificando as crises de ansiedade e podendo levar até a um quadro depressivo.

Os jovens normalmente comparam as suas vidas com a vida de outras pessoas, sobretudo com os influenciadores que expõem na internet apenas as coisas boas que acontecem na sua vida. Esses adolescentes acabam idealizando essa vida para si, com isso, a autoestima baixa, pois eles não conseguem levar o mesmo padrão de vida. Quando esses jovens percebem que essa “vida perfeita” que é exposta não existe acabam frustrando-se, acabam aumentando e intensificando as crises de ansiedade, autoestima fica ainda mais baixa.

Do mesmo modo, que as redes sociais podem ser um fator importante ajudando aos jovens a se comunicar, o uso excessivo delas pode afetar diretamente a saúde mental e bem-estar desses adolescentes, trazendo como principal consequência o isolamento. A falta de contato direto impacta diretamente no aumento da ansiedade e no sentimento de isolamento.

A ansiedade, reação natural e necessária ao corpo, quando em excesso, traz consequências comprometedoras para a vida do indivíduo. Neste caso, ela passa de reação natural a transtorno. O transtorno de ansiedade caracteriza-se por um conjunto de sinais e sintomas somáticos e psicológicos que interferem no funcionamento cognitivo e comportamental. Este, por sua vez, também influencia o surgimento e a manutenção daquele (OLIVIEIRA, 2011, p. 30).

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações de estresse, que é uma parte normal na vida do ser humano. No entanto, quando essa ansiedade se torna excessiva, ela pode tornar-se um transtorno, afetando negativamente a vida do indivíduo.

A ansiedade e a autoestima na adolescência frequentemente estão interligadas. Adolescentes podem experimentar ansiedade em relação ao seu processo de formação de identidade, sobre autoimagem, aceitação social e seu lugar no mundo (PAPALIA, 2013, p. 5).

A ansiedade e autoestima na adolescência estão associadas. A adolescência é um período cheio de adversidades referentes à identidade e auto aceitação. Essa preocupação vivenciada pelos jovens em relação a esses aspectos pode ter um impacto significativo em sua autoestima.

Assim, a ansiedade e a autoestima estão interligadas: um fator influencia diretamente o outro. As redes sociais têm uma ligação direta com essa questão, pois muitos adolescentes ficam comparando suas vidas com a vida de outros indivíduos. Consequentemente importante que os adolescentes façam o uso consciente das redes sociais, visualizando que os influenciadores digitais¹ também são seres humanos e passam por dificuldades. Entendendo que essas pessoas não expõem tudo das suas vidas, que elas escolheram expor apenas a parte boa da vida.

4. Compreender o papel dos influenciadores digitais no comportamento dos adolescentes e seus impactos sobre o consumo, idealizações e percepção de sucesso:

Primeiramente, os influenciadores digitais dificilmente levam a vida que expõem nas suas redes sociais. Pelo fato de os jovens serem mais frágeis à pressão e acabarem tornando tudo que veem nas redes sociais como uma meta de vida, com isso, o comportamento dos adolescentes é constantemente alterado. Esta realidade falsa publicada acaba prejudicando os usuários mais jovens. Como os jovens passam uma quantidade de tempo significativo acessando as redes sociais, e na maioria das vezes seguem influenciadores os quais eles admiram, resultando nestes influenciadores tornarem como “padrões” a serem seguidos, a mensagem que eles compartilham pode ter um efeito tanto negativo quanto positivo.

¹ São pessoas que tem muitos seguidores nas redes sociais.

Por um lado, os influenciadores são capazes de motivar os jovens a possuírem uma rotina saudável, a cuidar da sua saúde mental, estudar, malhar e a terem autocuidado. No entanto, há o lado negativo também. Grande parte dos adolescentes sentem a pressão de terem a vida dos influenciadores, com o mesmo padrão irreal de beleza, riqueza e sucesso que a maior parte dos influenciadores expõem.

Além disso, a exposição frequente a conteúdos patrocinados pode levar os adolescentes a quererem consumir impulsivamente esses produtos, por este motivo, é necessário que uma estratégia de marketing cuidadosa seja elaborada. O uso da imagem dos influenciadores para impulsionar produtos gera uma ideia distorcida da realidade, onde a felicidade e o sucesso estão diretamente relacionados ao consumo de bens.

Dessa forma, o influenciador digital se torna um indivíduo capaz de influenciar um determinado nicho em que seja possível fazer um monitoramento por meio de ferramentas e métricas disponíveis nas redes sociais. Essas “personalidades digitais” são capazes de mudar as estratégias de investimento em propaganda por exercerem força suficiente para influenciar a nova geração a preferir determinada marca ou escolher certo produto igual ao que ele está utilizando, norteados grande parte das decisões de compra dos jovens (SILVA; TESSAROLO, 2016, p.6).

Os influenciadores são capazes de influenciar uma parte da população, principalmente os adolescentes que são mais vulneráveis a serem influenciados. Eles influenciam a nova geração, para isso, adaptam estratégias de marketing conforme o comportamento dos seguidores. Os jovens sempre procuram uma forma de comprar os produtos que os influenciadores estão fazendo a propaganda por acreditar que essas mercadorias são realmente boas.

Esses influenciadores digitais frequentemente apresentam uma “falsa imagem” para mostrar apenas os aspectos positivos de suas vidas, que afeta especialmente os adolescentes, são indivíduos mais vulneráveis a essas influências. Priorizam muito o lucro e fazem isso por marketing, levando os jovens a idealizarem um padrão de vida semelhante. É crucial que os adolescentes compreendam a importância de suas próprias vidas e educação, garantindo que o sucesso não se retorne a imitadores. Com esforço e dedicação, eles podem alcançar suas próprias metas e definir seu próprio sucesso.

5. Considerações finais

O crescente uso das redes sociais, principalmente entre os jovens, tem sido um tema frequentemente estudado e aponta uma ligação significativa relacionada com a saúde mental. A presente pesquisa evidencia que o uso excessivo das redes sociais está diretamente associado a um aumento nos sintomas de ansiedade. Nesse sentido, esse estudo evidenciou que a exposição diária a redes sociais intensifica o sentimento de insegurança e baixa autoestima, contribuindo para um agravamento na saúde mental.

A dependência das redes sociais é apontada como motivo complexo, que leva a problemas mais sérios de saúde mental, como ansiedade e depressão. Com a análise dos dados feita, é possível observar que o uso prolongado e a dependência das mídias sociais são fatores importantes de distúrbios psicológicos, com isso, é possível observar a necessidade de intervenções mais eficientes.

Do ponto de vista crítico, é essencial refletir sobre a responsabilidade das próprias plataformas digitais e dos influenciadores digitais na construção de um ambiente online mais saudável, realista e acolhedor. A sociedade e profissionais da área da saúde precisam ter um olhar mais atento a essas questões.

Por fim, destaca-se a necessidade de mais pesquisas sobre esse tema, considerando que é uma temática que sempre está em alta, por causa da mudança de comportamento dos adolescentes no meio digital. Estudos futuros poderão adentrar sobre quais são os efeitos que as redes sociais causam na saúde mental a longo prazo.

6. Referências bibliográficas

- AME SUA MENTE. *Saúde mental feminina e redes sociais*. Disponível em: <https://www.amesuamente.org.br/blog/saude-mental-feminina-e-redes-sociais/>. Acesso em: 15 jun. 2025.
- BUENO, Luiz Antonio Feitosa. *Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface*. 2018.
- COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. *TIC Kids Online: investiga pela primeira vez a frequência do uso de plataformas digitais por crianças e adolescentes*. Disponível em:

<https://www.cgi.br/noticia/releases/tic-kids-online-investiga-pela-primeira-vez-frequencia-do-uso-de-plataformas-digitais-por-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

COUTINHO, G. L. *A Era dos Smartphones: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil*. Monografia (Bacharel em Publicidade e Propaganda) - Faculdade de Comunicação Social, Universidade de Brasília. Brasília, p. 67. 2014.

E-Dialog. *Qual foi a primeira rede social? Conheça o Six Degrees!* Blog. Juiz de Fora: E-Dialog, 29 dez. 2024. Disponível em: <https://www.edialog.com.br/qual-foi-a-primeira-rede-social/>. Acesso em: 15 jun. 2025.

HALT, Gustavo. *Explorando a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima: desafios e perspectivas para a saúde mental*. Disponível em: [EXPLORANDO-A-RELACAO-ENTRE-O-USO-DAS-REDES-SOCIAIS-ANSIEDADE-E-AUTOESTIMA.pdf](#). Acesso em: 12 fev. 2025.

LORENZETI, O. *O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens*. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-impacto-das-redes-sociais-na-saude-mental-dos-jovens/>. Acesso em: 11 fev. 2025.

OLIVEIRA, MARIA INES SANTANA. *Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso*. Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em: [EXPLORANDO-A-RELACAO-ENTRE-O-USO-DAS-REDES-SOCIAIS-ANSIEDADE-E-AUTOESTIMA.pdf](#). Acesso em: 12 jan. 2025.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2016.

SANTOS, V. V. S.; DINIZ, J. P. V.; ALMEIDA, M. M. S.; SOUZA, S. O.; ALVES, A. G.; MARTINS, T. L. S. *Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa*. Revista Recien – Revista Científica de Enfermagem, v.4, n. 42, 2024.

SILVA, Cristiane; TESSAROLO, Felipe. *Influenciadores digitais e as redes sociais enquanto plataforma de mídia*. IN: INTERCOM. 39ª edição, 2016, São Paulo.

SILVA. *A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes*. Disponível em: [A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes.pdf](#). Acesso em: 13 jan. 2025.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica X.C. *Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura*. Educação, Psicologia e Interfaces, v.3, n.3, 2019.

SPIZZIRRI, R.; WAGNER, A.; MOSMANN, C.; ARMANI, A. *Adolescência conectada: mapeando o uso da internet*. Psicol Argumento, v. 30, n.69, 2012.

TABOGA, Ana Laura Vilamaior; JÚNIOR, Randolfo dos Santos. *Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescente*. Psicologia, Educação e Cultura, v. 21, n.1, 2021.