

AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE REDE SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Arlete Maria Scopel Locatelli dos Santos, Erika Nicoli Alves, Sylvia Gomes Nascimento Pretti Moraes Bertola Miranda¹, Eduardo Silva Miranda², Kirlla Cristhine Almeida Dornelas³, Mauricio Vaillant Amarante³, Tammer Ferreira Zogheib³, Jhuli Keli Angeli³

¹Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

²Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

³Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

RESUMO

Diante do aumento dos impactos negativos que a utilização em demasia de aparelhos digitais tem causado na saúde mental da nossa sociedade, objetivou-se verificar as consequências do uso excessivo das redes sociais na vida dos adolescentes e sua relação com o aumento dos transtornos de ansiedade e depressão. O presente trabalho trata-se de uma revisão da literatura através de uma Pesquisa Bibliográfica Básica Exploratória nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online – SciELO*, Pubmed e Google Acadêmico. O critério para a inclusão dos artigos foi a relevância para o tema, o público específico, ano de publicação (entre 2019 e 2023) e aplicabilidade, a partir dos seguintes descritores: “adolescentes”, “redes sociais”, “ansiedade” e “depressão”. Os dados de literatura apontam que o uso excessivo das redes sociais causa prejuízos significativos na saúde mental dos adolescentes, podendo levá-los à depressão e/ou ansiedade.

Palavras-chave: Adolescentes, Ansiedade, Depressão, Redes sociais.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da tecnologia, o surgimento da *internet* e das redes sociais mudaram bruscamente a forma como hoje nos comunicamos e interagimos em sociedade. A *internet* se faz presente em todas as esferas do nosso dia a dia e as redes sociais se tornaram um dos principais meios de interação principalmente no público de adolescentes.

A adolescência é um período de mudanças e desafios que traz consigo tanto oportunidades de crescimento quanto certos riscos. De acordo com a OPAS (2021), considera-se adolescência o intervalo entre 10 e 19 anos de idade. É uma fase crucial para o desenvolvimento da competência cognitiva e social, bem como para o fortalecimento da autoestima e da intimidade (PAPALIA e MARTORELL, 2022). Contudo, é importante estar ciente de que nesse estágio da vida também há certo grau de vulnerabilidade.

A utilização das redes sociais por adolescentes tem se tornado cada vez mais comum. Essas plataformas oferecem uma forma rápida e fácil de conectar com amigos, compartilhar informações e se divertir. No entanto, o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes tem sido uma preocupação crescente. De acordo com os dados do governo brasileiro, com 78,3% de brasileiros conectados, o Brasil ocupa a 5ª posição no ranking de países em população on-line. Além disso, o país é o terceiro no mundo no uso diário de *internet* (BRASIL, 2021). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021), em 2019,

78,3% das pessoas de 10 anos ou mais (143,5 milhões) se conectam à rede. Embora as redes sociais tenham trazido muitos benefícios, especialmente em termos de socialização virtual, é importante destacar alguns efeitos negativos associados que impactam na saúde mental dos adolescentes, principalmente quando estes convergem em *nomofobia* e *cyberbullying*.

Para Leite *et al.* (2020), a *nomofobia* é uma condição que surge da combinação das palavras "No Mobile" e "Fobus" de fobia, resultando no medo irracional de ficar sem o aparelho celular.

O termo "*cyberbullying*" refere-se ao uso da tecnologia para praticar *bullying*. É caracterizado pela repetição intencional de ofensas através de mensagens eletrônicas e assim como o *bullying* tradicional, o *cyberbullying* é prejudicial aos adolescentes que são alvos dessas agressões. Inicialmente, podem experimentar isolamento e tristeza, podendo evoluir para problemas mais graves, como depressão, transtorno de ansiedade e síndrome do pânico (SHARIFF, 2010).

De acordo com a OPAS/OMS (2021), a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais para ajudar adolescentes a prosperar. Para a OMS (2022), a saúde mental é um estado de bem-estar mental que possibilita às pessoas lidarem com as intercorrências da vida, realizarem suas atividades, aprenderem e trabalharem bem e contribuírem para a sociedade.

Torna-se imprescindível direcionar nossa atenção para essa geração, uma vez que tem sido observado um crescimento nas taxas de psicopatologias como depressão e ansiedade nessa faixa etária nos últimos anos. Segundo a OMS (2021), estima-se que 3,6% dos adolescentes de 10 a 14 anos e 4,6% dos de 15 a 19 anos possam sofrer de transtorno de ansiedade e que a depressão ocorra em 1,1% dos adolescentes de 10 a 14 anos e em 2,8% dos de 15 a 19 anos. De acordo com Sá (2012), há um comprometimento nas áreas sociais, físicas e psicológicas, podendo ocorrer desenvolvimento de patologias decorrentes do uso excessivo de redes sociais. É inegável que a evolução tecnológica é constante e proporciona grande impacto nas nossas vidas, influenciando diretamente a forma como interagimos com o mundo ao nosso redor. Por isso, é fundamental que o profissional da área de saúde mental esteja preparado para lidar com esse avanço e suas possíveis implicações no cotidiano dos adolescentes.

Em termos de relevância no âmbito profissional, é de fundamental importância e necessidade buscar novas investigações acerca deste tema, que tem gerado muitas dúvidas e ainda não dispõe de um consenso na literatura especializada (YOUNG, YUE e YING, 2011).

Souza e Cunha (2019), afirmam que a tecnologia vem influenciando cada vez mais a vida dos adolescentes, assim como também é visível que alguns se privam de uma vida social real em troca de uma vida virtual. Neste sentido, parte a seguinte questão: O uso excessivo das redes sociais por adolescentes pode deixá-los mais vulneráveis a desencadear transtornos mentais como a depressão e ansiedade? Quais são os fatores de risco para o desenvolvimento desses transtornos mentais em adolescentes usuários de redes sociais?

Portanto, o objetivo principal deste estudo é verificar as consequências do uso

excessivo das redes sociais na vida dos adolescentes e sua relação com o aumento dos transtornos de ansiedade e depressão, assim como identificar as características da adolescência e os fatores de risco para a má utilização das redes sociais, definir o que é considerado excesso na utilização de redes sociais e relacionar o aumento do uso de mídias sociais e *internet* por adolescentes durante o período de isolamento social na pandemia do Covid-19.

MATERIAL E MÉTODO

O trabalho trata-se de uma revisão da literatura através de uma Pesquisa Bibliográfica Básica Exploratória nas bases de dados Scientific Electronic Library Online – SciELO, Pubmed e Google Acadêmico. Segundo Gil(2022, p. 41-59)

Muitas pesquisas bibliográficas são, a rigor, revisões de literatura, que constituem etapa do processo de planejamento, mas que podem ser consideradas pesquisas bibliográficas incorporadas a pesquisas mais amplas. [...] Pode-se afirmar que a maioria das pesquisas realizadas com propósitos acadêmicos, pelo menos num primeiro momento, assume o caráter de pesquisa exploratória, [...].

Na prática acadêmica, é comum utilizar pesquisas bibliográficas como revisões de literatura, inseridas na fase de planejamento. No entanto, é importante destacar que essas pesquisas bibliográficas podem ser incorporadas a estudos mais abrangentes. (GIL, 2022).

O critério para a inclusão dos artigos foi a relevância para o tema, o público específico, ano de publicação e aplicabilidade. Os artigos foram selecionados com base de publicação entre os anos de 2019 a 2023, com publicação em revistas da área de psicologia, psiquiatria e demais áreas relevantes para o tema.

DESENVOLVIMENTO

Características da Adolescência e o risco da dependência digital

O período da adolescência traduz-se como uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizado por um intrincado processo de evolução biopsicossocial (PAPALIA e MARTORELL, 2021).

De acordo com a OMS (2021), a adolescência transita no período dos 10 aos 19 anos. O Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990), a lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, considera a adolescência entre 12 e 18 anos de idade. Entretanto, a idade não deve ser o único fator utilizado para definir a adolescência, outros aspectos devem ser considerados.

A adolescência não é apenas uma etapa da vida marcada por mudanças físicas e biológicas. Para Bock (2018), os processos sociais ocorridos em sociedades ocidentais geraram um período da vida humana que passou a ser denominado adolescência. É possível verificar que a adolescência costuma estar associada com a puberdade, quando surgem mudanças fisiológicas, anatômicas e psicológicas.

A adolescência é um período de contradições, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricções no meio familiar e social e, por conta desse quadro, é frequentemente confundido com crise e estadopatológico (AZEVEDO e; REATO; 2019, p. 136).

Para Aberastury e Knobel (2003), determinar a fronteira que separa o comportamento normal do patológico na adolescência é uma tarefa complexa, uma vez que qualquer desvio nessa etapa pode ser considerado dentro da normalidade, sendo exceção a presença de equilíbrio constante durante essa fase de transição.

Durante o período da adolescência, é comum que ocorram mudanças significativas nas habilidades sociais dos jovens. A socialização é um processo fundamental nessa fase, é por meio dela que o adolescente desenvolve relações interpessoais e aprende a lidar com diferentes grupos sociais.

As mídias interativas proporcionam um ambiente fértil para tarefas normativas do desenvolvimento, como buscar experiências de vida, explorar a própria identidade, estabelecer autonomia e conectar-se com os pares. (YOUNG e ABREU, 2018, p. 10).

No entanto, é importante ressaltar que esse processo pode ser influenciado por comportamentos de riscos ao seu bem-estar como atividades viciantes. De acordo com Papalia e Martorell (2022), os adolescentes são influenciados por seus pares e tendem a ter comportamentos impulsivos.

Adolescentes são mais vulneráveis à dependência tecnológica devido às mudanças estruturais e funcionais em seus cérebros, quando eles ainda estão em desenvolvimento e não têm a função executiva de autorregulação completamente desenvolvida (GOGTAY et al., 2004). Atualmente, os adolescentes parecem satisfazer suas curiosidades e exploram o mundo por meio de tecnologia digital.

Ter seu próprio *smartphone* ou estar presente nas redes sociais é um rito de passagem, como se fosse a busca de visão dos índios, a jornada dos aborígenes ou o *bar mitzvah* dos judeus do século XXI. (YOUNG e ABREU, 2018, p. 15).

O uso das redes sociais por adolescentes é uma das atividades que mais cresceram em relação à navegação da internet. A proporção de usuários de *internet* entre 9 e 17 anos com perfil no *Instagram* aumentou de 45% para 62% em três anos, enquanto 58% declararam ter perfil no *TikTok*, superando o *Facebook*, que ficou com 51% (IBGE, 2021).

Conforme Beard (2011, p.220), “Os adolescentes enfrentam uma variedade de fatores de risco e questões sociais, e esses aspectos da sua vida podem contribuir para que se tornem dependentes de *internet*”.

Adolescentes correm risco de passar longo tempo usando celulares devido à incapacidade de autorregulação. Fatores psicológicos e familiares, como baixa autoestima, impulsividade e falta de intervenção parental, também têm influência na

dependência por redes sociais. (YOUNG e ABREU, 2018).

O uso abusivo das tecnologias, isto é, o tempo gasto em experiências virtuais, tem sido observado como algo característico da adolescência, [...] ao mesmo tempo em que a tecnologia permite que tudo aconteça, a realidade fica esvaziada, pois a energia está toda investida no computador ou celular. (AZEVEDO e; REATO; 2019, 2019, p. 140/141).

Os adolescentes estão em um processo de formação em que estão construindo suas personalidades e desenvolvendo habilidades importantes para o seu futuro. No entanto, é inegável que as novas tecnologias exercem um enorme fascínio sobre essa faixa etária. Porém, é preciso compreender que o uso excessivo e desregrado dessas ferramentas pode interferir negativamente em seu desenvolvimento, prejudicando até mesmo a sua saúde mental.

Redes Sociais e sua utilização abusiva

A presença da tecnologia está cada vez mais inserida no cotidiano global, possibilitando interações sociais e intercâmbio de informações, utilizando e-mails, aplicativos de mensagens instantâneas, compartilhamento de músicas e fotografias, redes sociais, dentre outros.

Hoje em dia, crianças e adolescentes, têm sido introduzidos precocemente ao universo dos computadores, *tablets* e, sobretudo, dos *smartphones*. Entre os adolescentes, a mobilidade e a praticidade desses dispositivos tem sido um grande atrativo, o que tem levado a uma massificação do uso dos *smartphones*.

De acordo com o IBGE (2021), o celular foi apontado como o dispositivo mais utilizado para acessar a *Internet* entre os estudantes (97,9%). Em 2021, 78% dos usuários de *internet* com idade de 9 a 17 anos acessaram alguma rede social, um aumento de 10 pontos percentuais em relação a 2019 (68%). (CRUZ, 2022).

As redes sociais são, em sua definição mais simples, uma estrutura social com foco nas pessoas e que permitem trocas de informações, possibilitando interações entre pessoas e grupos alinhados com seus objetivos. (MARQUES, 2020). Com o perceptível avanço e universalização das tecnologias da *internet* e dos *smartphones*, é certo que a vida de muitas pessoas foi simplificada. Entretanto, as vantagens vieram acompanhadas de desvantagens, especialmente no que diz respeito às questões do vício de tela e da violência virtual.

O tema sobre o vício de tela é relativamente novo. Apesar de pesquisas apontarem um aumento constante de casos, o entendimento científico ainda está em construção, refletindo a complexidade do problema (YOUNG e ABREU, 2018).

O DSM-5 (APA, 2014) foi pioneiro ao expandir a classificação dos Transtornos Relacionados a Substâncias, renomeando-a como "transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos". Incluindo o transtorno do jogo e reconhecendo o funcionamento similar desses transtornos que ativam sistemas de recompensa. A 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças, CID-11, também apresentou avanços significativos nestes aspectos, embora ainda não esteja oficialmente traduzida para o português brasileiro. Assim como a CID-10, a CID-11 considera o

jogo patológico e adiciona o transtorno dos jogos eletrônicos, que não está incluído no DSM-5-TR (OLIVEIRA e TRENTINI, 2023).

Em relação ao uso da *internet*, embora ainda não tenhamos um quadro completamente definido nos manuais, é possível extrapolar o conhecimento de um sintoma para outro. Podemos relacionar o transtorno de jogo aos transtornos relacionados à *internet*, como o vício em jogos e o uso excessivo de aplicativos e redes sociais. A *internet*, além dos jogos online, não está detalhadamente descrita nos manuais, mas é reconhecida como um elemento a ser discutido no futuro no DSM. No entanto, alguns indivíduos já sofrem com os sintomas associados ao seu uso excessivo.

Atualmente é desafiador determinar com precisão o que seria considerado uso excessivo de telas, afinal, nossa vida cotidiana está enraizada no universo virtual. Dessa forma, os indícios de possíveis problemas podem passar despercebidos, camuflados pelo legítimo uso da *internet*.

Para Young (2011, p.37), “o melhor método para detectar clinicamente o uso compulsivo de *internet* é compará-lo com critérios para outras dependências estabelecidas”.

As dependências são definidas como a compulsão habitual a realizar certas atividades ou utilizar substância, apesar das consequências devastadoras sobre o bem-estar físico, social, espiritual, mental e financeiro do indivíduo (YING; YOUNG; YUE, 2011, p. 22).

A busca incessante para acessar as redes, a incapacidade do controle sobre o uso de celulares e a fixação pelo universo virtual em detrimento do real são indicadores preocupantes que apontam para a dependência tecnológica. (FORTIM e ARAÚJO, 2013).

Outro problema do uso abusivo das redes sociais é a violência digital. O *bullying*, que antes imperava nos espaços físicos, predominantemente nas escolas, agora está migrando para o mundo virtual, o ciberespaço, e com o agravante do anonimato e da velocidade com que as mensagens se propagam.

De acordo com Gonçalves e Vaz (2021), o *cyberbullying* é o *bullying* praticado através de novas tecnologias, incluindo *smartphones*, redes sociais e chats da *Internet*. As vítimas sofrem agressões e humilhações públicas perante inúmeras pessoas na rede mundial de computadores, constituindo uma das maiores formas de violência digital. Para Bock (2018), a violência é planejada e intencional, causando prejuízos e sofrimentos. Quando direcionada a adolescentes, compromete seu desenvolvimento e futuro, podendo se tornar um trauma e alterar o curso de sua vida.

Souza e Cunha (2019, p.214), apontaram em sua pesquisa “o *cyberbullying* e a depressão como principais riscos para o uso excessivo das tecnologias digitais”. Da mesma forma, foi visto que o envolvimento de adolescentes com *cyberbullying* está diretamente ligado ao tempo que passam conectados. Aqueles que praticam tal ato geralmente dedicam mais horas ao uso da tecnologia em comparação aos que não se envolvem. Esse comportamento tem sido apontado como um fator significativo

para o desenvolvimento de problemas emocionais, especialmente sintomas depressivos (SOUZA e CUNHA, 2019).

Saúde mental dos adolescentes: Depressão e ansiedade

Atualmente, a *internet* e as redes sociais digitais têm ocupado um papel de importância no cotidiano dos adolescentes. Entretanto, o uso excessivo e compulsivo da tecnologia é considerado como uma dependência digital.

A dependência de telas é uma patologia nova que causa preocupações em relação à saúde mental dos adolescentes, devido às múltiplas consequências físicas, sociais e psicológicas que afetam o bem-estar individual e coletivo.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-V (2014), trouxe à tona o Transtorno do Jogo como um diagnóstico independente, sem vínculo direto com substâncias químicas, o que pode contribuir para uma compreensão mais precisa do uso inadequado de dispositivos eletrônicos. Essa mudança abre portas para uma abordagem desse tipo de comportamento vicioso.

O comportamento de dependência da *internet* pode levar a diversos efeitos prejudiciais, como insônia, redução da produtividade, comprometimento nas relações sociais, transtorno de humor, ansiedade, depressão e outros prejuízos na saúde mental.

Em relação à saúde mental, estudos como os de Moromizato *et al.* (2017), discutiram sobre os efeitos nocivos relacionados à saúde mental quando os excessos do “tempo de tela”. Os autores avaliaram a correlação entre indicadores de uso das mídias sociais com sintomas de ansiedade e depressão em alunos de medicina. Eles defendem que os sintomas são relacionados ao uso indiscriminado de *internet* e redes sociais.

Conforme Liu *et al.* (2022), o uso excessivo de mídias sociais aumenta o risco de depressão em adolescentes, sendo este efeito mais forte em meninas. Cada hora a mais de uso aumenta o risco em 13%. Isso sugere que o uso exagerado é um fator de risco significativo para a depressão na adolescência.

De acordo com Finotti *et al.* (2018), a dependência tecnológica entre adolescentes tem causado uma preocupação quanto aos efeitos colaterais.

Nota-se com frequência episódios de ansiedade, desconforto ou angústia manifestados quando os mesmos são privados do uso do seu *smartphone*, seja pela falta de bateria, sinal ou acesso à *internet*. Tal privação pode levar a um estado que se conceitua como nomofobia. A nomofobia seria uma dependência emocional e de acordo com Bianchini *et al.* (2023), o termo se refere ao medo irracional e incontrolável de ficar incomunicável sem a presença de um dispositivo móvel, bem como despertar a sensação de ser excluído ou antissocial e tem sintomas semelhantes a outras dependências comportamentais e químicas.

Atualmente o diagnóstico de dependência utiliza um modelo com seis fatores: saliência, mudança de humor, abstinência, tolerância, conflito e recaída seguida de reinstalação do quadro. (YOUNG e ABREU, 2011).

A dependência química e as dependências comportamentais possuem em comum a origem da dependência psicológica. Além disso, as dependências tecnológicas

também se enquadram como uma das formas de dependência comportamental. (YOUNG e ABREU, 2018).

Os distúrbios emocionais são comuns entre os adolescentes. De acordo com a OPAS (2021, s.p.), “em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes”. Estima-se que 3,6% dos adolescentes de 10 a 14 anos e 4,6% dos de 15 a 19 anos sofrem de transtorno de ansiedade, enquanto a depressão ocorre em 1,1% dos adolescentes de 10 a 14 anos e em 2,8% dos de 15 a 19 anos. Ambas as condições podem levar ao isolamento social e à solidão, e a depressão pode levar ao suicídio. (OMS, 2021).

Para Cataldo *et al.* (2021), é possível observar uma frequente associação entre o uso problemático das mídias sociais e transtornos psicológicos e psiquiátricos. Fonseca *et al.* (2018), mencionam um estudo feito com 234 universitários onde foi encontrado uma forte correlação entre o uso excessivo de redes sociais e um sentimento de solidão mais acentuado. Além disso, a solidão impacta negativamente a autoestima desses indivíduos.

O uso inadequado de *internet* e redes sociais podem gerar sintomas ansiosos e depressivos, que podem estar relacionados ou não à causa do problema. Estudos demonstram que as duas situações estão correlacionadas e se reforçam mutuamente (YING; YOUNG; YUE, 2011).

Para Petrella, Morais e Silveira (2022), durante a pandemia houve um aumento significativo no acesso à *Internet* por parte dos adolescentes, bem como no tempo que passam conectados e na dependência dessa tecnologia. Essas estatísticas se tornam cada vez mais alarmantes quando consideramos o impacto negativo que o consumo *online* tem sobre a saúde dos jovens, especificamente em relação aos distúrbios do sono e às reações emocionais adversas, como instabilidade, depressão e ansiedade quando estão *offline*.

Implicações do uso das redes sociais por adolescentes no contexto da pandemia do Covid-19

A pandemia do Covid-19 causou um grande impacto em todas as áreas da sociedade global. Medidas como quarentena, bloqueio e distanciamento físico foram tomadas em resposta ao aumento no número de casos e mortes atribuídos ao vírus. Essas estratégias preventivas foram priorizadas pelas instituições com o objetivo de reduzir a transmissão, limitando o contato entre pessoas potencialmente infectadas e saudáveis, assim como entre grupos de alto risco e aqueles com baixo risco ou sem risco. Isso teve como finalidade atrasar o pico da epidemia, diminuir seus efeitos e aliviar o impacto no sistema de saúde. Entre as medidas de distanciamento social, destacam-se o fechamento de escolas, clubes, academias, shoppings, praias e parques. Isso limitou as interações interpessoais fora do ambiente doméstico e aumentou a busca por conexões virtuais, principalmente por adolescentes.

Como destaca Andrade *et al.* (2020), com o confinamento em casa, poucas opções de entretenimento e sem a rotina escolar para ocupar seu tempo, muitos adolescentes abusaram do uso das redes sociais durante esse período de "ócio".

Conforme Gadagnoto *et al.* (2022), verificou-se que os adolescentes mostraram

habilidade em adaptar-se às novas circunstâncias de forma individual, experimentando diferentes estratégias e aprendendo com os erros e acertos. Os maiores obstáculos encontrados foram as mudanças nos hábitos diários, com os adolescentes dedicando mais tempo a atividades de distração. Para os adolescentes, a pandemia inicialmente foi encarada com despreocupação e uma falta de percepção da sua seriedade. No entanto, com o passar do tempo e o impacto do confinamento em casa afetando suas rotinas, sentimentos como angústia, medo, incerteza, insegurança, ansiedade e tristeza foram se tornando cada vez mais presentes.

Durante o contexto da pandemia, as mídias sociais foram um grande aliado para a população geral, como meio de aliviar o estresse cotidiano e a angústia de estar vivendo em isolamento social, como salienta Bezerra e Gibertoni (2021). Através das redes sociais, as pessoas passaram a se comunicar ativamente por meio de conversas on-line e vídeo chamadas. E mesmo distantes fisicamente, conseguiam acompanhar o dia a dia de seus amigos e familiares. Também foi possível acompanhar as notícias em tempo real a respeito da covid-19. Porém, apesar dos pontos positivos que as redes sociais proporcionaram nesse cenário, Bianchini *et al.* (2023), destacam que houve um alarmante aumento da exposição à *internet* por adolescentes, o que levou a experiências negativas.

De acordo com Santos e Silva (2021), foram observados diversos impactos decorrentes do aumento do uso de mídias sociais e *internet* por adolescentes durante o período de distanciamento social. Entre eles, merecem destaque a exposição a conteúdos inadequados, o compartilhamento descuidado de dados pessoais, a interferência na qualidade do sono, o surgimento de crises de pânico e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e transtornos alimentares. Além disso, é importante ressaltar o agravamento da comparação social nas redes sociais, que pode gerar um sentimento de inadequação, além do sofrimento resultante do *bullying* online, o *cyberbullying*.

Os estudos de Bianchini *et al.* (2023), indicaram que existe uma conexão entre o uso excessivo de telas e o surgimento de transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e esgotamento emocional. Essa relação também impacta negativamente na qualidade do sono e na qualidade geral de vida.

Conforme Junior *et al.* (2020), as consequências psicológicas do COVID-19 podem ser mais persistentes e predominantes do que o próprio vírus, uma vez que elas impactaram em vários aspectos da sociedade, resultando em falhas significativas no combate aos efeitos do vírus. Isso levou ao surgimento de sintomas como ansiedade, depressão e estresse diante da pandemia.

A pandemia da COVID-19 teve um impacto profundo na saúde mental dos adolescentes, levando-os a experimentar uma série de emoções negativas. Além disso, o aumento do tempo gasto na *internet*, especialmente consumindo notícias relacionadas à pandemia, só agravou esses sentimentos negativos. Também foi observada uma ruptura nas relações familiares e uma falta de apoio social adequado, o que levou os adolescentes a buscar ajuda por meio das redes sociais. Infelizmente, eles também tiveram dificuldade em encontrar mecanismos eficazes para lidar com seu bem-estar, resultando em sofrimento mental, baixa produtividade

e falta de motivação durante esse período desafiador.

Análise da Literatura

Foram identificados 1.590 artigos de revisão entre os anos de 2019 e 2023 através dos descritores: “adolescentes”, “redes sociais”, “ansiedade” e “depressão”. Muitos desses estudos encontrados falam sobre vício de jogos online, impactos na saúde mental de crianças ou jovens adultos e sobre os benefícios das mídias sociais, que não é o foco do presente trabalho, portanto não foram utilizados. Também foram desconsiderados para essa discussão, trabalhos de conclusão de curso e artigos estrangeiros.

Após a aplicação dos critérios de exclusão e inclusão, foram selecionados sete artigos que abordam diretamente as consequências na saúde mental de adolescentes devido ao uso abusivo das redes sociais e a relação com o aumento de casos de depressão e ansiedade. Os sete artigos selecionados foram publicados em revistas científicas.

Quadro 1: Trabalhos que abordam diretamente a relação entre adolescentes, redes sociais, ansiedade e depressão

Trabalhos que abordam diretamente a relação entre adolescentes, redes sociais, ansiedade e depressão
FREITAS, R. J. M. et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. 2021.
JUNIOR, E. S. de S. et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. 2022.
NEVES, A. B. C. S. et al. Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática. 2020.
SANTOS, G.; SILVA, M. Depressão na adolescência relacionada ao advento das mídias sociais na contemporaneidade. 2021.
SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. 2019.
TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; CASTRO, G. F. P. Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica. 2022.
VIEIRA, Y. P. et al. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. 2022.

No que se refere às áreas de conhecimento dos artigos, teve uma prevalência da área de Psicologia, mas com produções advindas também da Enfermagem, Medicina, Farmácia e Tecnologia. Nota-se a interdisciplinaridade na temática, pois esses artigos apesar de serem de diferentes áreas científicas, têm a mesma finalidade, que é buscar compreender os impactos causados pelo uso excessivo das redes sociais no público adolescente.

Freitas *et al.* (2021), concluiu que o uso das redes é crescente e está desenvolvendo novas formas de adoecimento, principalmente de ordem mental, necessitando que o

profissional de saúde se aproxime dessa problemática para intervir de forma efetiva. Junior *et al.* (2022), diz que existem riscos de danos à saúde mental de adolescentes que ficam expostos com a dependência das mídias sociais, porém não se pode afirmar que há associação entre as mídias sociais com sinais e sintomas depressivos. Finaliza seu trabalho enfatizando que o uso frequente das redes sociais está relacionado com aspectos fundamentais da atenção psicossocial do adolescente, portanto, é imprescindível estratégias de promoção e intervenções que abordem a saúde mental na educação escolar.

Neves *et al.* (2020), discorre sobre o fato do uso problemático da *internet* redes sociais por adolescentes, ser um assunto que levanta discussões e divergências entre o suposto vínculo das redes sociais e a depressão em adolescentes e, portanto, requer uma atenção maior por parte de médicos e psicólogos para definições formais de doenças, diagnóstico e tratamento.

Santos e Silva (2021), pontuam que o período de desenvolvimento da adolescência, passa por transformações significativas em todos os âmbitos da sua existência, constituindo um desgaste emocional, afetando um número considerável de adolescentes com transtornos de humor, a exemplo da depressão.

Uma vida de aparência em que as frustrações, as dificuldades cotidianas e os vazios constitutivos do processo de subjetivação são superficialmente disfarçados pela efemeridade da aceitação. A construção de um novo lugar e uma nova posição na vida do sujeito adolescente acaba se voltando para este lugar relativamente pronto, efêmero e distante típico das redes sociais, aqui as implicações afetivas não precisam ser profundas nem duradouras. No entanto, ora são causa, ora consequência de fragilidades subjetivas, desenvolvidas na singularidade de um período de transição significativo, assim como, nas mudanças sociais ocorridas nas últimas décadas e que têm afetado profundamente no modo de construir afetos e vínculos. (SANTOS e SILVA, p. 191, 2021).

Sendo assim, Santos e Silva (2021), enfatizam a necessidade de um olhar atento de suporte por profissionais da psicologia, a este grupo, principalmente no que concerne aquilo que o adolescente tem de mais identitário, que são a construção das relações, a inserção nos grupos e o envolvimento entre os pares.

Segundo Souza e Cunha (2019), a ascensão da tecnologia tem auxiliado em diversas áreas como a da saúde, educação, segurança, mas, apesar dos benefícios deste recurso em tantas áreas, o seu uso desmedido tem gerado dependência e afetado as relações sociais, causando graves consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente adolescentes e jovens. Os resultados obtidos comprovaram que as redes sociais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na saúde mental, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência. Isso geralmente ocorre devido à grande “vitrine virtual” apresentada nas redes, onde são exibidos corpos e personalidades “perfeitas”.

Tostes, Lanes e Castro (2022), compreendem que a fase da adolescência é marcada por intensas transformações orgânicas e psicossociais, sendo muito comum a detecção de ansiedade na transição para vida adulta. A história da *internet* e mídias

sociais influenciam diretamente a vida em sociedade, podendo ser positiva ou negativa, dependendo da forma como se dá seu uso. Os adolescentes, nascidos imersos nessa vivência digital, são massivamente influenciados por esse universo. Portanto, constatou-se que é de extrema relevância a elaboração de estudos acerca da correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e dos transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes.

Vieira *et al.* (2022), em seu estudo transversal de base populacional, constatou que 35,9% dos estudantes que estavam cursando o ensino médio no Instituto Federal do Rio Grande do Sul, campus Rio Grande, no 2º semestre de 2019, relataram o uso excessivo de redes sociais. Os grupos identificados como os mais suscetíveis foram do sexo feminino, cor de pele preta e faixa etária entre 18 e 20 anos. Concluiu-se que mais de um terço dos estudantes usavam em excesso as redes sociais e esse comportamento esteve associado com desfechos negativos em saúde, como o risco de depressão, ansiedade e estresse, risco elevado de suicídio e uso de drogas.

Neves *et al.* (2020), Santos e Silva (2021) e Vieira *et al.* (2022), discorrem sobre a associação do uso excessivo de redes sociais com o risco elevado de ideação suicida, tentativas de suicídio e a sua letalidade.

Freitas *et al.* (2021), Junior *et al.* (2022), Neves *et al.* (2020) e Tostes, Lanes e Castro (2022), concordam que há a necessidade de psicólogos e profissionais da área da saúde no geral, se aprimorarem sobre a relação de doenças mentais com as redes sociais, pois, essa temática requer uma atenção para definições formais de doenças, diagnóstico e tratamento, uma vez que pessoas conectadas à rede aumentam cada dia mais.

O ponto de convergência entre os trabalhos de Freitas *et al.* (2021); Junior *et al.* (2022); Neves *et al.* (2020); Santos e Silva (2021); Souza e Cunha (2019); Tostes, Lanes e Castro (2022) e Vieira *et al.* (2022), foi o fato de relacionarem prejuízos significativos nas habilidades sociais e na saúde mental dos adolescentes que utilizam de forma descontrolada as redes sociais, tendo sobretudo a ansiedade, a depressão e a dependência como agravantes prevalentes. Levando em consideração que o período da adolescência é marcado por uma sucessão de mudanças que vão desde as maturações biológicas e fisiológicas até a construção de uma identidade, os tornando um público mais vulnerável a desencadear tais prejuízos.

CONCLUSÃO

É inegável que o avanço da tecnologia e suas inovações vem modificando significativamente o modo de vida da população contemporânea. Seus benefícios permeiam pela educação, saúde, economia, entre outros. Porém, os impactos na saúde mental, pelo uso excessivo das redes sociais, têm acarretado vários prejuízos ao público adolescente, devido a quantidade de informações consumidas diariamente, os expondo a várias situações de vulnerabilidade.

Pôde-se concluir que o uso excessivo das redes sociais tem sérias consequências na saúde mental dos adolescentes que, por sua vez estão passando por uma fase de transições fisiológicas, anatômicas e psicológicas, além de estarem desenvolvendo

suas relações interpessoais, ou seja, um período de extrema vulnerabilidade, intensificando os riscos de dependência virtual.

A dependência digital hoje já é uma realidade e os principais prejuízos identificados na saúde mental pelo seu excesso são a depressão e a ansiedade, além de insônia, redução da produtividade, comprometimento nas relações sociais, dentre outros fatores. O *cyberbullying*, considerado uma das maiores formas de violência digital, quando direcionado ao adolescente, pode comprometer o seu desenvolvimento, sendo um fator antecedente para desencadear uma depressão.

Notou-se também que uso abusivo das redes sociais se intensificaram durante o período de pandemia da COVID-19, onde os adolescentes ficavam em isolamento social por um longo tempo, aumentando notoriamente o número de casos de ansiedade e depressão.

É fundamental que os psicólogos se aprofundem no estudo desse tema, pois o número de adolescentes afetados pela dependência digital está aumentando a cada dia. Esperamos que esse assunto seja tratado com a devida importância, para que em breve seja criada uma categoria exclusiva para a dependência digital no DSM. Isso ajudaria os profissionais a identificarem os critérios específicos dessa condição e fornecerem orientação e assistência adequadas.

É necessário que as famílias, escolas, profissionais de saúde, governo e a sociedade em geral tomem medidas proativas para conscientizar os adolescentes sobre os riscos sociais e patológicos do uso irresponsável e excessivo das redes sociais.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal**: um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Grupo A, 2003.

ANDRADE, L.; MAUCH, A.; COSTA, J.; SILVA, K. .; ALMEIDA, L.; ARAÚJO, S.; SOUZA, S.; NUNES, T. .; SOUZA, V. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. **HealthResidencies Journal - HRJ**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 44–61, 2020. Disponível em: <<https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/12>> Acesso em: 28out. 2023.

APA. American Psychiatric Association. **DSM-5**. Porto Alegre: Grupo A, 2014.E-book. ISBN 9788582711835. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711835/>>. Acesso em: 10 jun. 2023.

AZEVEDO, Alda Elizabeth Boehler I.; REATO, Lígia de Fátima N. **Manual de adolescência**. Barueri: Editora Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520463024. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520463024/>. Acesso em: 08 abr. 2023.

BEARD, K. Trabalhando com adolescentes dependentes de internet. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. & cols. Dependência de internet: manual e guião de avaliação e tratamento. Porto Alegre. Artmed, 2011. P. 212-230.

BEZERRA, L. S.; GIBERTONI, D. As mídias sociais durante a pandemia do covid-19: análise comportamental dos usuários durante este período e as possibilidades para o futuro. 2021. **Revista Interface Tecnológica**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 144–156. Disponível

em:<<https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/1239>> Acesso em: 23 out. 2023.

BIANCHINI, L. V.; NASCIMENTO, M. C.; BOTELHO, R. P.; AROS, M. S. **Impacto na saúde mental de crianças e adolescentes pós pandemia**. Seven Editora, [S.l.], 2023. Disponível em: <<https://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/article/view/2295>> Acesso em: 17 out. 2023.

BOCK, Ana Mercês B.; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Editora Saraiva, 2018. E-book. ISBN 9788553131327. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788553131327/>>. Acesso em: 02 jun. 2023.

BRASIL - Serviços e Informações do Brasil - **Entrevista: Brasil está entre os cinco países do mundo que mais usam internet**. Brasília/DF: Ministério das Comunicações, 2021. Disponível em:<<https://www.gov.br/pt-br/noticias/transito-e-transportes/2021/04/brasil-esta-entre-os-cinco-paises-do-mundo-que-mais-usam-internet>>. Acesso em: 02 jun. 2023.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências**. Diário Oficial da União, Brasília, 16 jul. 1990.

CATALDO I., Lepri B, Neoh MJY, Esposito G. **Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence**: A Review. Front Psychiatry. 2021 Jan 13;11:508595. doi: 10.3389/fpsy.2020.508595. PMID: 33519535; PMCID: PMC7838524.

CRUZ, E.P. Nove em cada dez crianças e adolescentes são usuárias de internet. **Agência Brasil**. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2022-08/nove-em-cada-dez-criancas-e-adolescentes-sao-usuarias-de-internet>>. Acesso em: 25 abr. 2023.

FINOTTI, M. B., BARROS, J. M. M., TOLEDO, A. L. S., FARIA, F. S., FERREIRA, J. K. S., MATA, A. T. H., DUTRA, I. M., PRAVATO, G. T., BERBERT, L. M. B., & ROCHA, A. A. (2018). Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos – Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, 25(2), 128-134. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190103_213817.pdf> Acesso em: 08 jun. 2023.

FONSECA, Patrícia Nunes da, et al. Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v.70, n.3, p.198-212, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-5267201800300014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 jun. 2023.

FORTIM, I.; ARAUJO, C. A. de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. **Bol. Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v.33, n.85, p. 292-311, dez. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X201300200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 jun. 2023.

FREITAS, R. J. *et al.* Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermería Global**, v. 20, n. 4, p. 324-364, 2021. Disponível em: DOI:<<https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>>. Acesso em 30 mai. 2023.

GADAGNOTO, T. C. *et al.* Repercussões emocionais da pandemia da Covid-19 em adolescentes: desafios à saúde pública. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56,

p. e20210424, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0424>> Acesso em: 28 out.2023.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. Barueri/SP: Grupo GEN,2022. E-book. ISBN 9786559771653. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559771653/>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

GOGTAY, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C. Thompson, P. M. (2004). **Mapeamento dinâmico do desenvolvimento cortical humano durante a infância até o início da idade adulta**. In: NationalAcademy of Sciences of the United States of America, vol. 101, nº 21, p. 8174-8179, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1073/pnas.0402680101>>. Acesso em 08 jun. 2023.

GONÇALVES, V. ; VAZ. C. E. **.(Ciber) Bullying: revisão sistemática da literatura**. Rio de Janeiro. Universidade Federal do Rio de Janeiro. RevistaEducaOnline. 2021. ISSN 1983-2664, 15:1, p. 192-214. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10198/23065>>. Acesso em: 09 jun. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **PNAD Contínua TIC 2019**: internet chega a 82,7% dos domicílios do país. Rio de Janeiro:IBGE, 2021. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/30521-pnad-continua-tic-2019-internet-chega-a-82-7-dos-domicilios-do-pais>>. Acesso em: 04 mai. 2023.

JUNIOR, E.S. de S. *et al.* Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura / Depression among adolescents who frequently use social networks: a literature review. 2022. **Brazilian Journal of Development**, [S.l.], v.8, n.3. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/45299>> Acesso em: 10 out. 2023.

LEITE, R. J. L. et al. É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. **Revista Espacios**, v.41, n. 3, p.1-6,2020.

LIU M., Kamper-DeMarco KE, Zhang J, Xiao J, Dong D, Xue P. Tempo gasto em mídias sociais e risco de depressão em adolescentes: uma metanálise de dose-resposta. **Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**. 2022; 19(9):5164. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>>. Acesso em 30 mai.2023.

MARQUES, Vasco. **Redes Sociais 360**. Portugal: Grupo Almedina, 2020. E-book. ISBN 9789896946555. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9789896946555/>>. Acesso em: 04 abr. 2023.

MOROMIZATO, M. S. et al. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497–504, out. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt#>>. Acesso em: 04 abr. 2023.

NEVES, Ana Beatriz Callou Sampaio *et al.* Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática. 2020. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 586-604. Disponível em: <<https://doi.org/10.14295/online.v14i51.2622>> Acesso em: 10 out. 2023.

OLIVEIRA, Sérgio E.; TRENTINI, Clarissa M. **Avanços em psicopatologia:avaliação e**

diagnóstico baseado na CID-11 . Porto Alegre: Grupo A, 2023. E-book. ISBN 9786558821021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558821021/>. Acesso em: 10 out. 2023.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Saúde Mental do Adolescente** [Fichas Informativas] Recuperado de. Organização Mundial da Saúde, Suíça, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>>. Acesso em: 24 mai. 2023.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Saúde Mental do Adolescente** [Fichas Informativas] Recuperado de. Organização Mundial da Saúde, Suíça, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Acesso em: 24 mai. 2023.

OPAS. Organização Pan- Americana da Saúde. **Saúde Mental de Adolescente**. [Fichas Informativas] Recuperado de. Organização Pan- Americana da Saúde, Washington, D.C., 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>>. Acesso em: 20 abr. 2023.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano** . Porto Alegre: Grupo A, 2022. E-book. ISBN 9786558040132. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558040132/>>. Acesso em: 20 mar. 2023.

PETRELLA, S.; MORAIS, R.; SILVEIRA, P. **Dependência da internet e interação nos media sociais durante a pandemia**. 2021. Revista Ciências Humanas, v. 15, n. 1. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/39304/1/587530.pdf>> Acesso em: 23 out. 2023.

SÁ G. M. À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=426539985007>>. Acesso em: 09 jun. 2023.

SANTOS, G.; SILVA, M. Depressão na adolescência relacionada ao advento das mídias sociais na contemporaneidade. 2021. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades- Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH**, v.5, n.1, jan-jun, p. 174-193. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/8473>> Acesso em: 05 out. 2023.

SHARIFF, S.. **Cyberbullying: questões e soluções para a escola, a sala de aula e a família**. Porto Alegre : Grupo A, 2010. E-book. ISBN 9788536324890. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536324890/>>. Acesso em: 09 jun. 2023.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. 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, p. 204-217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>>. Acesso em: 10 abr. 2023.

TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; DE CASTRO, G. F. P. Correlação entre o Uso depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica. 2022. **Revista Transformar**, v. 16, n. 1, p. 188-208. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>> Acesso em: 10 out. 2023.

VIEIRA, Y. P. *et al.* Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. 2022. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020420. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420>> Acesso em: 10 out.2023.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento.** Porto Alegre: Grupo A, 2018. E-book. ISBN 9788582715321. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715321/>>. Acesso em: 18 abr. 2023.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. Introdução. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. & cols. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Porto Alegre. Artmed, 2011. P.12-15.

YOUNG, K.S., YUE, X.D. e YING, L. Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. & cols. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Porto Alegre. Artmed, 2011. P. 17-33.