

REPERCUSSÕES DO USO DE REDES SOCIAIS E TECNOLOGIAS DIGITAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

REPERCUSSIONS OF SOCIAL MEDIA AND DIGITAL TECHNOLOGY USE ON ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH

Christiny de Alcântara Ricarte Cavalcante¹

Hilana Maria Braga Fernandes Abreu²

1 Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 20212055050@fsmead.com.br.

2 Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 000344@unifsm.edu.br.

RESUMO

A adolescência constitui uma etapa do desenvolvimento marcada por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, na qual as interações digitais passaram a ocupar lugar relevante nos processos de socialização e construção da identidade. O presente estudo teve como objetivo analisar as repercussões relacionadas ao uso de redes sociais e tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes, identificando associações com aspectos emocionais, comportamentais, relacionais e físicos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, realizada nas bases SciELO e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores “adolescência”, “redes sociais” e “saúde mental”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram considerados estudos publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra. A busca registrou 1.711 resultados e, após aplicação dos critérios de elegibilidade, cinco estudos compuseram a análise final. Os achados indicaram associação entre uso problemático da internet e sintomas de ansiedade, depressão e estresse, prejuízos na qualidade do sono e de vida, dificuldades emocionais, *cyberbullying* e repercussões físicas relacionadas ao tempo de tela. Conclui-se que o uso excessivo ou inadequado das tecnologias digitais pode representar fator de vulnerabilidade à saúde mental dos adolescentes, embora as redes sociais também possam favorecer comunicação, informação e pertencimento, reforçando a importância de estratégias educativas, preventivas e de apoio familiar, escolar e comunitário.

Palavras-chave: Adolescência; Redes sociais; Saúde mental; Internet; Tecnologias digitais.

ABSTRACT

Adolescence is a stage of development marked by physical, cognitive, emotional, and social changes, in which digital interactions have become increasingly relevant to socialization and identity construction. This study aimed to analyze repercussions related to social media and digital technology use on adolescents' mental health, identifying associations with emotional, behavioral, relational, and physical aspects. This is an integrative literature review with a qualitative and exploratory approach, conducted in SciELO and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), using the descriptors “adolescence”, “social media”, and “mental health”, combined with the Boolean operators AND and OR. Studies

published between 2020 and 2025, in Portuguese, English, and Spanish, and available in full text were considered. The search yielded 1,711 results and, after applying the eligibility criteria, five studies comprised the final analysis. Findings indicated associations between problematic internet use and anxiety, depression, stress, impaired sleep and quality of life, emotional difficulties, cyberbullying, and physical repercussions related to screen time. It is concluded that excessive or inappropriate use of digital technologies may represent a vulnerability factor for adolescents' mental health, although social media can also promote communication, access to information, and a sense of belonging, highlighting the importance of educational and preventive strategies and family, school, and community support.

Keywords: Adolescence; Social media; Mental health; Internet; Digital technologies.

INTRODUÇÃO

A adolescência corresponde a um período do desenvolvimento marcado por mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais, no qual se intensificam os processos de construção da identidade, autonomia e pertencimento. Papalia e Martorell (2022) destacam que essa etapa envolve oportunidades de crescimento, mas também condições de maior vulnerabilidade diante das exigências sociais e emocionais. Na contemporaneidade, parte significativa dessas experiências passou a ocorrer também em ambientes digitais, que integram as formas de comunicação, interação e expressão dos adolescentes.

As redes sociais ampliaram as possibilidades de contato, acesso à informação, entretenimento e participação social. Para Danila e Santos (2022), esses espaços favorecem novas experiências de identificação e interação, tornando-se relevantes para a construção de vínculos e para a maneira como os jovens se apresentam e se percebem. Entretanto, a presença cotidiana das tecnologias também exige considerar como determinados padrões de uso podem repercutir sobre o desenvolvimento e o bem-estar psicológico.

Por estarem em processo de construção da identidade e de autoconhecimento, adolescentes podem apresentar maior sensibilidade às avaliações e influências externas. Ferderle *et al.* (2023) discutem a influência das redes sociais sobre a autoestima, enquanto De Freitas Souza e Tozatto (2024) apontam que os ambientes digitais participam da formação de valores, comportamentos, sentimentos de pertencimento e modos de percepção de si. Assim, as redes sociais não constituem apenas ferramentas de comunicação, mas também contextos de socialização capazes de produzir experiências positivas e situações de vulnerabilidade.

Um aspecto relevante desse fenômeno diz respeito à exposição da imagem e à comparação social. Tinoco Laurindo *et al.* (2022) relacionam as mídias e redes sociais à insatisfação e aos distúrbios de imagem corporal, destacando que a exposição a padrões idealizados pode repercutir na autopercepção. Bezerra, Alves e Stelio (2023), ao abordarem a exposição de adolescentes nas redes, também

ressaltam a importância de compreender esses ambientes no processo de formação do self. Esses elementos tornam especialmente importante analisar a relação entre experiência digital, autoestima e saúde mental.

Além das questões relacionadas à identidade e à autoimagem, a literatura apresentada no estudo associa o uso excessivo ou problemático das tecnologias a manifestações como ansiedade, estresse, sofrimento psicológico e alterações do sono. Souza e Cunha (2020) discutem impactos das redes sociais digitais sobre a saúde mental de adolescentes e jovens, enquanto Nadador-Moncayo e Sánchez-Suricalday (2025) apontam riscos associados ao uso das tecnologias, incluindo problemas de sono, conflitos entre pares e repercussões emocionais. Dessa forma, os efeitos do ambiente digital podem alcançar diferentes dimensões da vida cotidiana.

As interações virtuais também podem envolver experiências de violência. O *cyberbullying*, por exemplo, amplia a discussão para além do tempo de exposição às telas, uma vez que envolve relações interpessoais, reconhecimento social, conflitos e sofrimento psicológico. Portilho Carvalho, Monteiro Fernandes e De Sousa Carvalho Relva (2023) relacionam *cyberbullying*, características de personalidade e sintomatologia psicopatológica, evidenciando a necessidade de compreender a qualidade das experiências vivenciadas no ambiente virtual, e não apenas a frequência de acesso.

Outro ponto abordado na literatura é a relação entre conectividade constante e ansiedade. Antonio (2025) discute a ansiedade digital no contexto das interações contemporâneas, destacando pressões associadas à necessidade de manter presença e imagem positivas no ambiente virtual. Essa dinâmica pode contribuir para apreensão, preocupação e necessidade contínua de acompanhamento das interações online, sobretudo quando o reconhecimento social passa a ocupar lugar central na experiência do adolescente.

Diante desse cenário, torna-se inadequado compreender as tecnologias digitais exclusivamente como benéficas ou prejudiciais. Seus efeitos dependem das formas de utilização, dos conteúdos acessados, das experiências interpessoais estabelecidas e das características individuais e contextuais dos adolescentes. A análise da saúde mental nesse contexto requer, portanto, uma perspectiva biopsicossocial, capaz de considerar simultaneamente desenvolvimento, relações sociais, ambiente familiar e escolar e experiências digitais.

Considerando a crescente inserção das redes sociais no cotidiano dos adolescentes e as possíveis repercussões emocionais, comportamentais e relacionais associadas ao seu uso, formula-se a seguinte questão norteadora: quais repercussões relacionadas ao uso de redes sociais e tecnologias digitais sobre a saúde mental de adolescentes têm sido identificadas na literatura científica recente?

Assim, este estudo teve como objetivo geral analisar as repercussões relacionadas ao uso de redes sociais e tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes, a partir de uma revisão integrativa da literatura. Especificamente, buscou identificar associações entre diferentes padrões de uso digital e indicadores de saúde mental, descrever repercussões emocionais, comportamentais, relacionais e físicas e discutir fatores de risco e de proteção relacionados à saúde mental dos adolescentes no contexto digital.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca das relações entre o uso da internet, das redes sociais e de outras formas de exposição digital e a saúde mental de adolescentes.

A busca dos estudos foi realizada nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram utilizados os termos “adolescência”, “redes sociais” e “saúde mental”, isoladamente e em combinação, mediante os operadores booleanos AND e OR, conforme as estratégias apresentadas na Tabela 1.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2020 e 2025; disponíveis na íntegra; publicados em português, inglês ou espanhol; e relacionados à saúde mental de adolescentes no contexto do uso da internet, das redes sociais ou de outras tecnologias digitais. Foram excluídos estudos duplicados, publicações sem relação direta com o objeto investigado, resumos de eventos científicos, dissertações, teses e trabalhos cujo texto completo não estivesse disponível.

O processo de seleção ocorreu em etapas sucessivas. Inicialmente, foram identificados os registros resultantes das estratégias de busca. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificação da pertinência temática. Os trabalhos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra e novamente confrontados com os critérios de inclusão e exclusão. Ao final, cinco estudos constituíram a amostra desta revisão. As informações foram sistematizadas em quadro-síntese contendo autoria, ano, título, objetivo e principais achados.

Posteriormente, realizou-se análise descritiva e temática dos estudos, buscando identificar aproximações, diferenças e aspectos recorrentes entre os resultados. A análise buscou integrar os achados considerando três dimensões recorrentes: sofrimento emocional associado ao uso problemático da internet; interações virtuais, *cyberbullying* e relações interpessoais; e repercussões relacionadas ao sono, ao tempo de tela e ao funcionamento físico. Considerando os delineamentos dos estudos incluídos, as relações identificadas foram interpretadas predominantemente como associações, evitando-se estabelecer causalidade não sustentada pelas evidências analisadas.

Tabela 1 - Distribuição dos registros identificados segundo estratégia de busca e base de dados.

Estratégia de busca	LILACS	SciELO	Total
Adolescência	1.020	319	1.339
Adolescência AND redes sociais	86	4	90
Adolescência AND saúde mental	238	44	282
Total	1.344	367	1.711

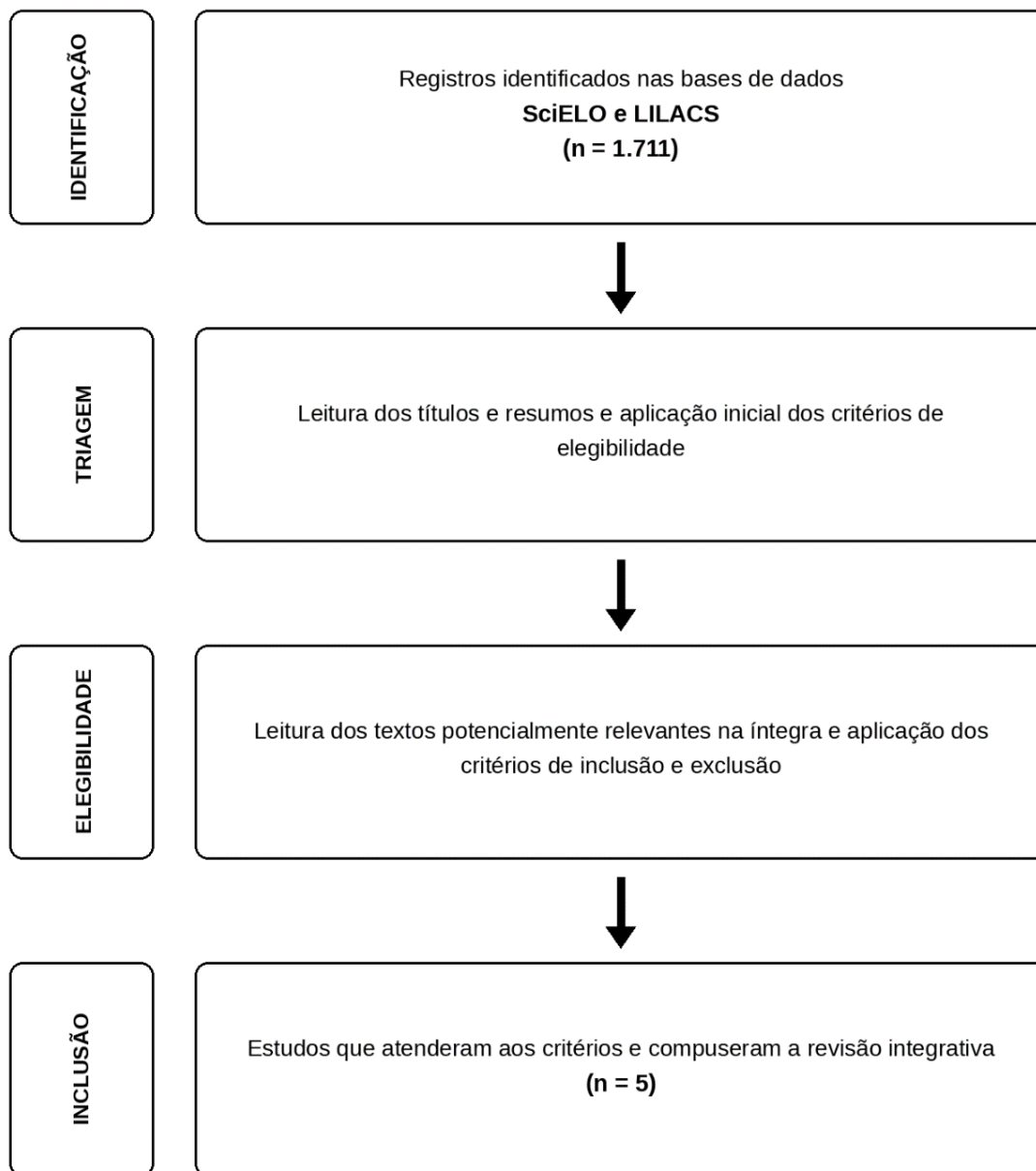
Fonte: dados da pesquisa (2026).

As estratégias de busca resultaram em 1.711 registros, sendo 1.344 identificados na LILACS e 367 na SciELO. Após as etapas de triagem, elegibilidade e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, cinco estudos compuseram a amostra final da revisão. O processo de seleção encontra-se apresentado na Figura 1.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca realizada nas bases de dados SciELO e LILACS possibilitou a identificação de estudos relacionados ao uso da internet, das redes sociais e de outras tecnologias digitais no contexto da saúde mental de adolescentes. A partir das estratégias de busca adotadas, foram recuperados 1.711 registros, os quais passaram pelas etapas de triagem e elegibilidade, considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Ao final desse processo, cinco estudos atenderam aos critérios definidos e constituíram a amostra desta revisão integrativa. Para proporcionar maior clareza e transparência quanto ao percurso de seleção dos estudos, a Figura 1 apresenta, de forma sistematizada, as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão que conduziram à composição da amostra final.

Figura 1 - Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos.



Fonte: dados da pesquisa (2026).

Conforme apresentado na Figura 1, o processo de seleção resultou na inclusão de cinco estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Embora reduzida numericamente em relação ao conjunto inicial de registros recuperados, a amostra final reuniu estudos diretamente relacionados ao objeto investigado, e

permitiu identificar diferentes dimensões das experiências digitais na adolescência. Os trabalhos selecionados abordaram dependência e uso problemático da internet, sofrimento psicológico, qualidade de vida, alterações do sono, cyberbullying e tempo de tela, evidenciando a diversidade de aspectos envolvidos na relação entre tecnologias digitais e saúde mental. A caracterização e a síntese dos estudos incluídos são apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2 - Caracterização e síntese dos estudos incluídos na revisão.

Autor/Ano	Foco do estudo	Principais achados
Marin e Almeida (2024)	Dependência de internet e fatores psicológicos	Associação com maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse.
Marin <i>et al.</i> (2024)	Dependência de internet, sono e sofrimento psicológico	Associação com ansiedade, depressão, estresse e dificuldades relacionadas ao sono.
Andrade <i>et al.</i> (2021)	Uso problemático da internet e qualidade de vida	Maiores dificuldades emocionais e pior qualidade de vida entre adolescentes com uso problemático.
Marín-Cortés, Herrera-Pérez e Aguirre-Mosquera (2021)	Cyberbullying e relações em ambientes digitais	Associação com dificuldades de regulação emocional, percepção de injustiça e busca por reconhecimento social.
Anjos <i>et al.</i> (2025)	Tempo de tela e bruxismo	Maior exposição às telas associada à ocorrência de bruxismo em adolescentes.

Fonte: dados da pesquisa (2026).

A caracterização apresentada na Tabela 2 demonstra que os cinco estudos abordaram dimensões distintas, porém complementares, da experiência digital na adolescência. Três trabalhos concentraram-se no uso problemático ou na dependência de internet e suas relações com sofrimento psicológico e qualidade de vida; um investigou o *cyberbullying* e as relações interpessoais em ambientes digitais; e outro examinou a associação entre tempo de tela e bruxismo. Essa diversidade orientou a análise temática dos resultados, e permitiu discutir os achados em três eixos articulados: sofrimento emocional, interações virtuais e repercussões relacionadas ao sono e ao funcionamento físico.

No que se refere ao sofrimento emocional, Marin e Almeida (2024) identificaram associação entre dependência de internet e maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse. Resultado semelhante foi apresentado por Marin *et al.* (2024), que também observaram dificuldades relacionadas ao sono. A convergência entre esses estudos

sugere que o uso problemático da internet pode coexistir com diferentes manifestações de sofrimento psicológico, indicando a necessidade de analisar não apenas o tempo de conexão, mas também o padrão e a função assumida pelo uso digital na vida do adolescente.

Os achados de Andrade *et al.* (2021) ampliam essa compreensão ao relacionarem o uso problemático da internet a maiores dificuldades emocionais e pior qualidade de vida. Quando analisados em conjunto com os estudos de Marin e Almeida (2024) e Marin *et al.* (2024), esses resultados mostram que as repercussões associadas ao uso digital podem ultrapassar sintomas isolados e alcançar o funcionamento cotidiano e o bem-estar global dos adolescentes.

Esses resultados, contudo, devem ser interpretados com cautela. Os estudos selecionados descrevem predominantemente associações entre padrões de uso digital e indicadores de saúde mental, o que não permite afirmar uma relação causal direta. Assim, não se pode concluir, apenas com base nesses achados, que o uso das redes ou da internet produza necessariamente ansiedade, depressão ou estresse. Também é possível que adolescentes em sofrimento emocional apresentem padrões mais intensos ou problemáticos de utilização das tecnologias.

Para além das repercussões emocionais associadas ao uso problemático da internet, outra dimensão relevante refere-se às relações interpessoais estabelecidas no ambiente virtual. Marín-Cortés, Herrera-Pérez e Aguirre-Mosquera (2021) identificaram relações entre *cyberbullying*, dificuldades de regulação emocional, percepção de injustiça e busca por reconhecimento social. O resultado demonstra que a experiência digital não envolve apenas exposição a conteúdos, mas também interações sociais que podem produzir pertencimento, conflitos, rejeição e violência.

Na adolescência, período em que identidade, autonomia e pertencimento assumem especial importância, essas experiências podem adquirir maior significado emocional. A literatura utilizada na fundamentação deste estudo já apontava que as redes sociais participam da construção da identidade e da autoimagem (De Freitas Souza; Tozatto, 2024; Tinoco Laurindo *et al.*, 2022). Dessa forma, os achados sobre *cyberbullying* e reconhecimento social dialogam com a compreensão de que o ambiente virtual se tornou um contexto relevante de socialização e avaliação pelos pares.

Somam-se às repercussões emocionais e relacionais os achados referentes ao sono e ao funcionamento físico. Marin *et al.* (2024) relacionaram dependência de internet a dificuldades nos hábitos de sono, enquanto Anjos *et al.* (2025) identificaram associação entre maior tempo de tela e ocorrência de bruxismo em adolescentes. Embora investiguem fenômenos distintos, esses resultados reforçam uma compreensão multidimensional dos impactos associados ao uso excessivo das tecnologias.

A análise integrada dos cinco estudos evidencia três dimensões recorrentes: sofrimento emocional associado ao uso problemático da internet; repercussões das interações virtuais sobre comportamento e relações interpessoais; e alterações relacionadas ao sono e a manifestações físicas. Esses eixos se articulam e reforçam a necessidade de compreender a saúde mental dos adolescentes a partir de uma perspectiva biopsicossocial, considerando a interação entre fatores individuais, relacionais e tecnológicos.

Ao mesmo tempo, os resultados não sustentam uma visão de que as tecnologias digitais sejam, por definição, prejudiciais. Redes sociais e internet também oferecem comunicação, acesso à informação, entretenimento e possibilidades de pertencimento. A questão central indicada pela revisão está nas condições em que o uso se torna problemático, especialmente quando se associa a sofrimento emocional, prejuízos no sono, conflitos interpessoais, violência virtual ou comprometimento da qualidade de vida.

Essa compreensão possui implicações para ações de prevenção e promoção da saúde mental. Família, escola e profissionais que acompanham adolescentes podem considerar os hábitos digitais como parte da rotina e do contexto de desenvolvimento, favorecendo diálogo sobre formas de uso, experiências nas redes, sono, comparação social e *cyberbullying*. Para a Psicologia, incluir essas dimensões na avaliação e no acompanhamento pode contribuir para uma compreensão mais contextualizada das demandas apresentadas pelos adolescentes.

Por fim, a revisão apresenta limitações que precisam ser consideradas. A amostra final foi composta por apenas cinco estudos, e os trabalhos analisaram fenômenos distintos, incluindo dependência de internet, uso problemático, *cyberbullying* e tempo de tela. Além disso, nem todos investigaram especificamente redes sociais. Portanto, os conceitos de uso de internet, uso de redes sociais e tempo de tela não devem ser tratados como equivalentes. Essa heterogeneidade limita generalizações, mas evidencia a complexidade do fenômeno e aponta a necessidade de pesquisas que diferenciem plataformas, padrões, finalidades e contextos de uso.

CONCLUSÃO

A revisão permitiu analisar evidências acerca das relações entre uso problemático de internet, redes sociais e outras formas de exposição digital e a saúde mental de adolescentes. Os estudos selecionados apontaram associações com ansiedade, depressão, estresse, dificuldades emocionais, pior qualidade de vida, alterações do sono, *cyberbullying* e bruxismo, demonstrando que as experiências digitais podem repercutir em dimensões emocionais, sociais, comportamentais e físicas.

Os achados também evidenciam que a análise do fenômeno não deve se limitar ao tempo de uso das tecnologias. A forma de utilização, a qualidade das interações estabelecidas, as experiências de reconhecimento ou violência virtual, e as vulnerabilidades individuais e contextuais precisam ser consideradas. Do mesmo modo, os resultados não autorizam afirmar que as redes sociais sejam causa direta dos problemas de saúde mental identificados, uma vez que os estudos analisados apresentam, sobretudo, relações de associação.

Diante disso, ações de promoção da saúde mental devem favorecer o uso consciente e equilibrado das tecnologias, com participação da família, da escola e dos profissionais que acompanham adolescentes. No campo da Psicologia, a investigação dos hábitos digitais, das experiências nas redes, do sono e das relações interpessoais

virtuais pode contribuir para uma compreensão mais ampla das demandas apresentadas por essa população.

Como limitações, destacam-se o número reduzido de estudos incluídos e a heterogeneidade dos fenômenos investigados, já que parte dos artigos aborda internet ou tempo de tela de maneira mais ampla, e não exclusivamente redes sociais. Recomenda-se que pesquisas futuras diferenciem tipos de plataformas, padrões e finalidades de uso, tempo de exposição e características individuais e contextuais, contribuindo para intervenções preventivas mais específicas e fundamentadas.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, M. I. P. de; OLIVEIRA, M. E. B. A influência das mídias sociais na construção da autoimagem do adolescente: uma revisão de literatura. *Revista de Geopolítica*, v. 16, n. 4, p. e640, 20 ago. 2025.

ALVES, R.; KIMIE, F.; BARBIERI, V. Ser mãe de uma adolescente na era digital: desafios e prazeres da maternidade contemporânea. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Bogotá, v. 43, e12767, 2025. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/12767>. Acesso em: 11 nov. 2025.

ANTONIO, M. Neurose de ansiedade digital na população do século XXI. *Revista Tópicos*, v. 3, n. 19, p. 1-14, 29 mar. 2025.

BEZERRA, V.; ALVES, A.; STELIO, J. A exposição de adolescentes ao Facebook: uma revisão sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia (Online)*, p. 461-481, 2023.

BRASIL. Lei nº 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: seção 1*, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 11 nov. 2025.

DANILA, S.; SANTOS. Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade. *Construção Psicopedagógica*, v. 32, n. 33, p. 90-104, 2022.

DE FREITAS SOUZA, R.; TOZATTO, A. Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes. *Revista Sociedade Científica*, v. 7, n. 1, p. 5279-5294, 2024.

DE, Julião; SILVA, Letícia Oliveira; DENISE. Excessive use of social media and depressive symptoms in adolescents. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, v. 19, n. 5, p. e012251-e012251, 2025. Disponível em:

<https://rgsa.openaccesspublications.org/rgsa/article/view/12251>. Acesso em: 25 set. 2025.

FERDERLE, A. *et al.* A influência das redes sociais na autoestima de adolescentes: uma revisão integrativa. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/8ba9015b-38e4-4f0e-a8ad-802082647132>. Acesso em: 27 out. 2025.

GREGÓRIO, G. *et al.* As redes sociais e os adolescentes: um estudo a partir dos pressupostos da psicologia social. Disponível em: <https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/414606>. Acesso em: 27 set. 2025.

KAUSHIK, A.; KOSTAKI, E.; KYRIAKOPOULOS, M. The stigma of mental illness in children and adolescents: a systematic review. *Psychiatry Research*, v. 243, p. 469-494, 25 jun. 2016.

LIMA, L. C. *et al.* Prevenção de comportamentos autodestrutivo na adolescência: influência das redes sociais. *Nursing (Edição brasileira, Impressa)*, p. 10157-10160, 2024.

MARINHO, M. T. *et al.* Inter-relações entre envolvimento ocupacional e percepção de saúde na perspectiva de adolescentes. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 32, 1 jan. 2024.

NADADOR-MONCAYO, L.; SANCHEZ-SURICALDAY, A. Riesgos asociados al uso de las tecnologías en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, Manizales, v. 23, n. 1, p. 1-19, abr. 2025. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2025000100001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 nov. 2025. Epub 9 jun. 2025. <https://doi.org/10.11600/ricsnj.23.1.6692>.

PAPALIA, D.; MARTORELL, G. *Desenvolvimento humano*. 14. ed. Porto Alegre: AMGH Editora Ltda., 2022.

PEDRO, L.; DUARTE, A.; IKUMA, D. M. O uso excessivo das redes sociais e os impactos na saúde mental de crianças e adolescentes. [S. l.: s. n.], [s. d.].

PORTILHO CARVALHO, T.; MONTEIRO FERNANDES, O.; DE SOUSA CARVALHO RELVA, I. M. Cyberbullying, personalidade e sintomatologia psicopatológica em adolescentes e jovens adultos. *Revista CES Psicologia*, Medellín, v. 16, n. 2, p. 1-16, ago. 2023. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802023000200001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 nov. 2025. Epub 26 maio 2023. <https://doi.org/10.21615/cesp.6389>.

ROSA, E. L. da. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 9, p. 3260-3267, 24 set. 2025.

SALES, S. S.; COSTA, T. M.; GAI, M. J. P. Adolescentes na era digital: impacto na saúde mental. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. 15110917800, 23 jul. 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>.

SOUZA, K.; CUNHA, M. Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens. p. 49-60, 30 jun. 2020.

TINOCO LAURINDO, M. R. *et al.* Insatisfação corporal e distúrbios de imagem corporal repercutidas a partir de mídias e redes sociais. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, v.