



OS IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE IMPACT OF THE USE OF SOCIAL MEDIA ON TEENAGERS' MENTAL HEALTH: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW

LOS IMPACTOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EM LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Henrique Barros Ruggeri¹
Henrique Paiva da Silva²
Gustavo Rodrigo Tomazine³

DOI: 10.54751/revistafoco.v17n12-002

Received: Oct 25th, 2024

Accepted: Nov 18th, 2024



RESUMO

Introdução: As redes sociais se tornaram ferramentas de uso significativo no cotidiano de toda a população, proporcionando entretenimento e acesso à informação de forma democrática. Nas últimas décadas, o aumento dos problemas relacionados à saúde mental tem sido notavelmente associado ao uso das mídias sociais. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), o uso da internet, principalmente através de dispositivos móveis, aumentou de 79,5% em 2019 para 84,7% em 2021. Essa tendência de crescimento é observada em todos os grupos etários com maior incidência nas crianças e adolescentes. Ademais, a pandemia do coronavírus resultou em altos índices de problemas relacionado à saúde mental, tais como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade, depressão entre outros, diante do quadro de confinamento que todos foram submetidos. Essa pesquisa demonstra a crescente preocupação com a saúde mental dos jovens na sociedade atual. No entanto, ainda são limitados os estudos que exploram a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental. **Objetivo:** Analisar se realmente há relação com o desenvolvimento de distúrbios da saúde mental correlacionado com o uso excessivo das redes sociais e quais seriam os mecanismos e mudança social na vida das pessoas. **Métodos:** Trata-se de um estudo realizado por meio de levantamento bibliográfico, segundo SOUZA; SILVA e CARVALHO, 2010. Será realizado uma revisão de artigos científicos publicados nos últimos 10 anos nas bases eletrônicas PubMed/Medline,

¹Graduando em Medicina. Faculdade de Medicina de Itajubá. Av. Renó Júnior, 368, São Vicente, Itajubá - MG, CEP: 37502-138. E-mail: h3nr1qu3rugg3r1@gmail.com

²Graduando em Medicina. Faculdade de Medicina de Itajubá. Av. Renó Júnior, 368, São Vicente, Itajubá - MG, CEP: 37502-138. E-mail: henriquepds.paiva@gmail.com

³Mestre em Genética e Biologia Molecular e Ciências Biológicas. Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Av. Renó Júnior, 368, São Vicente, Itajubá - MG, CEP: 37502-138. E-mail: gustavo.thomazine@fmit.edu.br

SciELO. O PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) foi utilizado para organizar os artigos relevantes.

Palavras-chave: Redes sociais; adolescência; saúde mental; bem-estar emocional.

ABSTRACT

Introduction: Social Media have become tools of significant use in the daily lives of the entire population, providing entertainment and access to information in a democratic way. In recent decades, the increase in mental health-related problems has been notably associated with the use of social media. According to data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE, 2021), internet use, mainly through mobile devices, increased from 79.5% in 2019 to 84.7% in 2021. This growth trend is observed in all age groups with a higher incidence in children and adolescents. Furthermore, the coronavirus pandemic resulted in high rates of problems related to mental health, such as post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, among others, given the confinement that everyone was subjected to. This research demonstrates the growing concern about the mental health of young people in today's society. However, studies exploring the relationship between the use of social networks and mental health are still limited. **Objective:** To analyze whether there really is a relationship with the development of mental health disorders correlated with the excessive use of social networks and what the mechanisms and social change in people's lives would be. **Methods:** This is a study carried out through a bibliographic survey, according to SOUZA; SILVA and CARVALHO, 2010. A review of scientific articles published in the last 10 years in the electronic databases PubMed/Medline and SciELO will be carried out. PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) was used to organize relevant articles.

Keywords: Social medias; teenagers; mental health; emotional well-being.

Resumen

Introducción: Las redes sociales se han convertido en herramientas de importante utilidad en la vida cotidiana de toda la población, proporcionando entretenimiento y acceso a la información de forma democrática. En las últimas décadas, el aumento de los problemas relacionados con la salud mental se ha asociado notablemente con el uso de las redes sociales. Según datos del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE, 2021), el uso de Internet, principalmente a través de dispositivos móviles, aumentó del 79,5% en 2019 al 84,7% en 2021. Esta tendencia de crecimiento se observa en todos los grupos de edad con mayor incidencia. en niños y adolescentes. Además, la pandemia de coronavirus generó altos índices de problemas relacionados con la salud mental, como trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad, depresión, entre otros, dado el confinamiento al que fueron sometidos todos. Esta investigación demuestra la creciente preocupación por la salud mental de los jóvenes en la sociedad actual. Sin embargo, los estudios que exploran la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental son aún limitados. **Objetivo:** Analizar si realmente existe relación con el desarrollo de trastornos de salud mental correlacionados con el uso excesivo de las redes sociales y cuáles serían los mecanismos y cambios sociales en la vida de las personas. **Métodos:** Se trata de un estudio realizado a través de una encuesta bibliográfica, según SOUZA; SILVA y CARVALHO, 2010. Se realizará una revisión de artículos científicos publicados en los últimos 10 años en las bases de datos electrónicas PubMed/Medline y SciELO. Se utilizó PRISMA (Elementos de informes preferidos para revisiones sistemáticas y metanálisis) para organizar los artículos relevantes.

Palabras clave: Redes sociales; adolescencia; salud mental; bienestar emocional.

1. Introdução

As redes sociais são novas tecnologias que permitem a criação de meios de comunicação mais interativos, liberando os indivíduos das limitações de espaço e tempo, tornando a comunicação mais flexível. Além disso, elas são a tradução da “tecno cultura”, como um processo em que as trocas simbólicas que viabilizam a comunicação de qualquer natureza são mediadas por signos estritamente vinculados à evolução tecnológica¹. Nos dias atuais em decorrência do fácil acesso às informações e às tecnologias de comunicação, as pessoas passaram a ter mais liberdade para expressar suas opiniões e podem participar de forma ativa dentro das mobilizações e trocar informações constantemente.

A compreensão de saúde e saúde mental envolve conceitos complexos historicamente influenciados por contextos sócio-políticos e pela evolução das práticas em saúde. Ao longo dos últimos dois séculos, observou-se a ascensão de um discurso hegemônico que os define como específicos do campo da medicina². No entanto, com a consolidação do cuidado em saúde multidisciplinar, diversas áreas do conhecimento têm gradualmente incorporado esses conceitos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade" (OMS, 1946). Essa definição, inovadora e ambiciosa para sua época, vai além de oferecer um conceito restrito de saúde, expandindo a noção para abranger aspectos físicos, mentais e sociais.

Na abordagem legal, o conceito de adolescência é delimitado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, que define como criança aquela pessoa com até doze anos de idade incompletos, enquanto considera adolescente aquele indivíduo situado entre doze e dezoito anos³. Em casos específicos previstos em lei, este estatuto é aplicado excepcionalmente a pessoas entre dezoito e vinte e um anos. Além da perspectiva jurídica, a adolescência pode ser compreendida como uma fase da vida que se estende da infância à idade adulta,

caracterizada por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial. A OMS delimita o termo adolescência à segunda década da vida, compreendendo os anos de 10 a 19, enquanto a juventude é estendida dos 15 aos 24 anos. Esses conceitos têm desdobramentos, identificando adolescentes jovens (de 15 a 19 anos) e adultos jovens (de 20 a 24 anos). No contexto brasileiro, a legislação considera como adolescente aqueles com idades entre 12 e 18 anos. Essa fixação etária, estabelecida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, apresenta um descompasso em relação à definição da Organização Mundial da Saúde, também adotada pelo Ministério da Saúde.

Neste sentido, os seres humanos são criaturas sociais que necessitam da companhia de outras pessoas para progredir na vida⁴. Assim, estar socialmente conectado com outras pessoas pode aliviar o estresse, a ansiedade e a tristeza, mas a falta de conexão social pode representar sérios riscos à saúde mental. As redes sociais são ferramentas que temos hoje em dia que constituem como função, conectar pessoas. Acredita-se que o impacto causado pelas mídias sociais sempre foi resultar algo positivo nas pessoas que a utilizam. Haja vista, suas ações, como: reunir famílias, levar contato á pessoas distantes, trazer notícias, encontrar pessoas novas, ou seja, houveram mudanças significativas e sistêmicas no mundo inteiro, diante aos impactos dessas ferramentas.

Um estudo realizado pela sociedade brasileira de pediatria demonstrou que 25% de crianças e adolescentes brasileiros entre 9 e 17 anos não conseguiram controlar o tempo de uso do celular, mesmo tentando passar menos tempo na Internet⁵. Além disso, a busca incessante pela “perfeição” é uma das principais características que contribuem para a irrealidade das redes sociais. Muitos usuários tendem a compartilhar apenas os momentos mais felizes e as realizações de suas vidas, criando uma narrativa que pode ser distorcida em direção a uma perfeição inatingível. Isso cria uma pressão sobre os indivíduos, que sentem a necessidade de se comparar constantemente com os outros, levando a sentimentos de inadequação e baixa autoestima⁶.

Diante disso, este estudo de revisão bibliográfica tem o objetivo de relacionar estudos revelando a ligação entre o uso de redes sociais e a saúde mental na vida dos adolescentes.

2. Revisão Bibliográfica

O desenvolvimento do caráter e da sociabilidade nas crianças e adolescentes é um processo complexo, influenciado por múltiplos fatores que atuam em diferentes fases da vida. Nos primeiros anos de vida o desenvolvimento do caráter na infância começa nas primeiras interações sociais, principalmente com os pais ou cuidadores, a confiança versus desconfiança é a primeira etapa do desenvolvimento psicossocial onde a criança desenvolve a base do seu caráter com base na segurança e no cuidado recebido⁷. Na primeira infância, as crianças começam a formar uma identidade básica, onde as brincadeiras e as interações com outras crianças são fundamentais para desenvolver habilidades sociais. Elas começam a aprender sobre as normas sociais e a diferenciar entre o certo e o errado, o que contribui para a formação do caráter. E finalmente, na segunda infância, a criança começa a internalizar as regras e a desenvolver um senso de moralidade mais sólido. A escola e os amigos ganham importância, e o senso de competência começa a se formar, influenciando diretamente a autoimagem e as relações sociais. Internalizando valores através do exemplo e da educação recebida, conforme destacado por Diane E. Papalia em "Desenvolvimento Humano". À medida que avança para a idade escolar, o círculo social se amplia, e as interações com os pares tornam-se essenciais para o desenvolvimento de habilidades sociais e do senso de pertencimento.

Na adolescência, o desenvolvimento do caráter e da sociabilidade entra em uma fase crítica, marcada pela busca intensa por identidade. Os adolescentes começam a questionar normas estabelecidas e a explorar diferentes papéis sociais, tentando definir quem são e onde se encaixam no mundo. Nesse contexto, o grupo de amigos exerce uma influência significativa, e a necessidade de aceitação e validação pode se tornar uma força poderosa na formação da identidade.

A construção da identidade humana, segundo Vigotski, está profundamente enraizada nas interações sociais. O autor afirma que o desenvolvimento cognitivo e emocional do indivíduo ocorre por meio da

mediação cultural e do diálogo com o outro. O conceito de zona de desenvolvimento proximal ilustra como o aprendizado e a formação da identidade são moldados pelas experiências coletivas, destacando a importância das relações interpessoais e da comunidade⁸. Dessa forma, a identidade não é estática, mas um processo contínuo de transformação, influenciado pelos contextos culturais e históricos nos quais o indivíduo está inserido.

Por sua vez, Paulo Freire argumenta que a identidade humana está intimamente ligada à conscientização crítica. Ele sugere que o ser humano se define por sua capacidade de refletir sobre sua realidade e, através dessa reflexão, agir para transformá-la. O processo de educação libertadora proposto por Freire vai além da aprendizagem, sendo um caminho para a construção da autonomia e da identidade do indivíduo enquanto sujeito ativo na sociedade⁹. Em complemento, Michel Foucault discute como as estruturas de poder moldam as subjetividades, evidenciando que a identidade também é um produto de normas e discursos sociais. Para Foucault, a identidade humana é regulada por instituições e práticas sociais, o que significa que as formas de ser e agir são, em grande parte, resultado de sistemas de controle e vigilância, presentes nas relações de poder¹⁰.

Com o advento das redes sociais, esse processo natural de desenvolvimento tem sido profundamente afetado. As redes sociais, que poderiam servir como um meio de ampliação das relações sociais, muitas vezes acabam exacerbando vulnerabilidades, especialmente em adolescentes. A exposição constante a conteúdos que promovem padrões idealizados de vida e aparência pode gerar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e uma busca incessante por validação externa¹¹. Esse cenário é potencialmente perigoso, pois leva ao surgimento ou agravamento de distúrbios de saúde mental, como ansiedade, depressão e até distúrbios alimentares.

O uso excessivo dessas plataformas pode comprometer a construção de uma identidade saudável, já que os adolescentes passam a depender das redes sociais para moldar seu autoconceito. A comparação constante com os outros e a busca por curtidas e seguidores podem desestabilizar o desenvolvimento emocional e psicológico, resultando em uma fragilidade do caráter e dificuldades nas interações sociais reais¹². Ademais, a imersão no mundo virtual pode reduzir

as oportunidades de desenvolver habilidades sociais práticas, necessárias para estabelecer e manter relações interpessoais significativas.

Em síntese, o desenvolvimento do caráter e da sociabilidade, que deveria ser ancorado em interações reais e experiências diversas, está sendo cada vez mais influenciado por interações superficiais e idealizadas nas redes sociais. Essa nova dinâmica não apenas afeta a saúde mental dos adolescentes, mas também compromete a formação de uma identidade sólida e de relacionamentos autênticos, essenciais para uma vida social saudável.

Fazendo relação com esse aumento da preocupação com o desenvolvimento de distúrbios da saúde mental nos adolescentes a aprovação da lei CS/CS/HB 3 na Flórida no ano de 2024, que restringe o uso de redes sociais para adolescentes, representa um passo significativo na proteção da saúde mental e segurança online dos jovens. Esta lei foi aprovada e criada pelo Governador do Estado da Flórida Ron de Santis e entrará em vigor a partir de 2025. Ao limitar o acesso de menores a essas plataformas, a legislação busca reduzir a exposição a conteúdos prejudiciais e combater o impacto das funcionalidades "viciantes" das redes sociais, como rolagem infinita e notificações automáticas. Essa medida é crucial para enfrentar os desafios crescentes relacionados à dependência digital e ao bem-estar emocional das novas gerações, destacando a responsabilidade do governo em criar um ambiente online mais seguro para crianças e adolescentes.

3. Materiais e Métodos

Este é um estudo de revisão bibliográfica que teve como objetivo investigar a extensão do conhecimento disponível sobre a associação entre o uso de redes sociais e o impacto na saúde mental dos adolescentes. Além disso, ampliou-se o escopo da revisão para incluir informações do Chat GPT em relação à um possível algoritmo utilizado pelas redes sociais para instigar os usuários a realizar determinadas ações.

Para realizar esta revisão, procedeu-se à busca e análise de estudos disponíveis em bancos de dados acadêmicos online, tais como PubMed e Scielo

com o intuito de localizar literatura sobre uma possível relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes. Inicialmente, identificaram-se 10 artigos relevantes que foram submetidos a uma primeira rodada de seleção com foco nos aspectos negativos da relação entre redes sociais e saúde mental. Entretanto, apenas 6 desses artigos estavam diretamente relacionados ao tema em questão. Além disso, exploraram-se as referências bibliográficas dos artigos considerados apropriados para identificar estudos adicionais que pudessem contribuir significativamente para a revisão.

4. Resultados e Discussões

4.1 Resultados

A revisão da literatura evidenciou que o uso excessivo de redes sociais entre adolescentes está profundamente ligado ao comprometimento no desenvolvimento do caráter e da sociabilidade. Inicialmente, as interações sociais presenciais, essenciais para a formação de uma identidade sólida e o desenvolvimento emocional, têm sido substituídas por interações superficiais e idealizadas nas plataformas digitais.

Esse cenário leva à comparação constante com padrões de vida irreais, afetando negativamente a autoestima e promovendo uma busca incessante por validação externa, contribuindo para o aumento de distúrbios de saúde mental, como ansiedade e depressão. Além disso, as redes sociais diminuem as oportunidades para o desenvolvimento de habilidades sociais práticas, o que agrava a dificuldade dos adolescentes em manter relacionamentos interpessoais genuínos.

Por fim, destaca-se a recente aprovação da lei CS/CS/HB 3 na Flórida, a qual visa restringir o uso de redes sociais por adolescentes como uma tentativa de proteger essa faixa etária dos efeitos prejudiciais do uso prolongado dessas plataformas, com o objetivo de mitigar os problemas de saúde mental e promover uma convivência social mais saudável.

4.2 Discussão

O impacto das redes sociais no desenvolvimento do caráter e da sociabilidade dos adolescentes é amplamente negativo, especialmente quando comparado ao desenvolvimento tradicional através de interações sociais presenciais. As redes sociais, ao substituírem essas interações, têm causado uma crise na construção da identidade e uma diminuição da autoestima, resultando em um aumento significativo de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. No entanto, apesar de os efeitos negativos serem mais evidentes, há também uma perspectiva que sugere que as redes sociais podem oferecer benefícios, como apoio emocional, dependendo do tipo de uso e da capacidade de cada adolescente de gerenciar sua interação com essas plataformas. Essas descobertas ressaltam a importância de um uso mais consciente das redes sociais, tanto por adolescentes quanto por seus responsáveis, e a implementação de políticas que ajudem a mitigar os impactos prejudiciais, como as recentes regulamentações que limitam o uso das redes para jovens.

Apesar dos achados, o estudo apresenta limitações que precisam ser consideradas. A falta de uma análise a longo prazo impede uma compreensão mais profunda dos efeitos cumulativos do uso das redes ao longo da adolescência. Além disso, há uma carência de estudos que explorem o impacto do uso das redes sociais em diferentes contextos culturais e socioeconômicos, o que pode influenciar significativamente os resultados. Para o futuro, seria fundamental a realização de pesquisas que investiguem essas variações, bem como o desenvolvimento de intervenções práticas, como programas de educação digital e apoio psicossocial, que possam proteger os adolescentes mais vulneráveis dos efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais.

5. Conclusão

Este estudo teve como objetivo investigar os impactos do uso excessivo das redes sociais no desenvolvimento do caráter, da sociabilidade e da saúde

mental dos adolescentes. A revisão bibliográfica demonstrou que as interações virtuais, ao substituir as interações sociais presenciais, afetam negativamente a formação de uma identidade saudável, além de contribuírem para o aumento de distúrbios como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Os adolescentes, ao se exporem a padrões de vida e aparência idealizados, passam a buscar incessantemente validação externa, o que compromete o desenvolvimento de habilidades sociais práticas e pode gerar um isolamento emocional.

As contribuições mais significativas deste estudo estão na identificação da necessidade de intervenções educacionais e regulamentações que possam mitigar os efeitos nocivos do uso das redes sociais entre adolescentes. A criação de políticas públicas, como a lei que restringe o uso dessas plataformas por jovens, surge como um passo importante na proteção da saúde mental e do desenvolvimento emocional dessa população. Assim, este trabalho reafirma a relevância de se promover o uso consciente das redes sociais e a necessidade de ações preventivas que garantam o bem-estar emocional e social dos adolescentes na era digital.

REFERÊNCIAS

1. KOTLER, P. Marketing 3.0: as forças que estão definindo o novo marketing centrado no ser humano. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
2. Gaino LV, et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.). 2018;14(2):108-116. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 21 Set. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.
3. Ministério da Saúde (BR). Marco Legal saúde, um direito de adolescentes. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 02 nov 2023.
4. Vindegaard N, Benros ME. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. Brain Behav Immun. 2020 Oct;89:531-542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048. Epub 2020 May 30. PMID: 32485289; PMCID: PMC7260522.
5. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação. [Dezembro de 2019]. URL: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-

[ManOrient - MenosTelas MaisSaude.](#)

6. Duarte, M. Q. ., Santo, M. A. da S. ., Lima, C. P. ., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). COVID-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul. In SciELO Preprints.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.507>.
7. PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
8. VIGOTSKI, L. S. *A formação social da mente: O desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
9. FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.
10. FOUCAULT, M. *Vigiar e punir: Nascimento da prisão*. 28. ed. Petrópolis: Vozes, 1975.
11. Lattie EG, Adkins EC, Winkvist N, Stiles-Shields C, Wafford QE, Graham AK. Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2019 Jul 22;21(7):e12869. doi: 10.2196/12869. PMID: 31333198; PMCID: PMC6681642.
12. Vukušić Rukavina T, Viskić J, Machala Poplašen L, Relić D, Marelić M, Jokic D, Sedak K. Dangers and Benefits of Social Media on E-Professionalism of Health Care Professionals: Scoping Review. *J Med Internet Res*. 2021 Nov 17;23(11):e25770. doi: 10.2196/25770. PMID: 34662284; PMCID: PMC8663533.
13. Shauly O, Marxen T, Goel P, Gould DJ. The New Era of Marketing in Plastic Surgery: A Systematic Review and Algorithm of Social Media and Digital Marketing. *Aesthet Surg J Open Forum*. 2023 Feb 28;5:ojad024. doi: 10.1093/asjof/ojad024. PMID: 37033450; PMCID: PMC10078152.
14. Salas-Zárate R, Alor-Hernández G, Salas-Zárate MDP, Paredes-Valverde MA, Bustos-López M, Sánchez-Cervantes JL. Detecting Depression Signs on Social Media: A Systematic Literature Review. *Healthcare (Basel)*. 2022 Feb 1;10(2):291. doi: 10.3390/healthcare10020291. PMID: 35206905; PMCID: PMC8871802.
15. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Curr Opin Psychol*. 2022 Apr;44:58-68. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. Epub 2021 Aug 18. PMID: 34563980.
16. Patti M. Valkenburg, Adrian Meier, Ine Beyens, Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence,

Current Opinion in Psychology, Volume 44, 2022, Pages 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>.

17. BOYD, D.M.; ELLISON, N.B. Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007.

18. LEMOS, A. Cibercultura: alguns pontos para compreender a nossa época. In: LEMOS, A.; CUNHA, P. (Org.). *Olhares sobre a cibercultura*. Porto Alegre: Sulina, 2003.

19. KOTLER, P. *Marketing 3.0: as forças que estão definindo o novo marketing centrado no ser humano*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

20. Gaino LV, et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)*. 2018;14(2):108-116. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 21 Set. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.

21. Ministério da Saúde (BR). *Marco Legal saúde, um direito de adolescentes*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 02 nov 2023.