



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Uso problemático de redes sociais e saúde mental em adolescentes: uma revisão integrativa

Problematic social media use and mental health in adolescents: an integrative review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3308

ARK: 57118/JRG.v9i20.3308

Recebido: 07/05/2026 | Aceito: 11/05/2026 | Publicado *on-line*: 12/05/2026

Larissa Victoria Dantas Sabino¹

<https://orcid.org/0009-0004-7974-1940>

<https://lattes.cnpq.br/2787594761759247>

Universidade Tiradentes, SE, Brasil

E-mail: sabino_larissa@outlook.com

Danielle Rodrigues Ribeiro²

<https://orcid.org/0009-0007-1677-988X>

<http://lattes.cnpq.br/1304633318929789>

Universidade Tiradentes, SE, Brasil

E-mail: danielle.rribeiro@souunit.com.br



Resumo

O uso de redes sociais tornou-se central na vida dos adolescentes, estando associado tanto a benefícios quanto a impactos negativos na saúde mental, especialmente quando o engajamento assume padrões problemáticos. Este estudo analisou evidências científicas recentes sobre a associação entre o uso problemático de redes sociais e a saúde mental em adolescentes por meio de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed e ScienceDirect. A seleção abrangeu artigos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português e inglês, utilizando os descritores “adolescents”, “social media” e “mental health”, o que resultou na análise descritiva de 22 estudos. Os resultados caracterizam o uso problemático como uma dependência comportamental mediada pelo medo de estar perdendo algo (*Fear of Missing Out - FoMO*) e pela arquitetura algorítmica das plataformas. Identificou-se uma associação entre o tempo de uso superior a duas horas diárias e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, destacando-se o sono como o principal mediador biológico dos prejuízos à saúde mental. Verificou-se que a exposição a conteúdos idealizados impactou negativamente a autoestima e a imagem corporal, com disparidades de gênero e associação a riscos como o *cyberbullying*. Concluiu-se que o uso problemático de redes sociais associa-se a múltiplos prejuízos à saúde mental juvenil, reforçando a necessidade de intervenções clínicas e estratégias de letramento digital focadas na qualidade do uso e na higiene do sono.

Palavras-chave: Adolescente. Redes sociais. Saúde mental. Uso problemático. Revisão integrativa.

¹ Graduanda em Medicina pela Universidade Tiradentes de Aracaju, SE, Brasil.

² Graduada em Ciências Biológicas. Doutora em Biotecnologia de Saúde. Docente da Universidade Tiradentes de Aracaju, SE, Brasil.



Abstract

Social media use has become central to adolescents' lives and has been associated with both benefits and negative impacts on mental health, particularly when engagement assumes problematic patterns. This study analyzed recent scientific evidence regarding the association between problematic social media use and mental health in adolescents through an integrative literature review conducted in the PubMed and ScienceDirect databases. The selection included articles published between 2021 and 2026 in Portuguese and English, using the descriptors "adolescents," "social media," and "mental health," resulting in the descriptive analysis of 22 studies. The findings characterize problematic use as a behavioral addiction mediated by Fear of Missing Out (FoMO) and by the algorithmic architecture of social media platforms. An association was identified between daily use exceeding two hours and increased symptoms of anxiety and depression, with sleep emerging as the main biological mediator of adverse mental health outcomes. Exposure to idealized content was also found to negatively affect self-esteem and body image, with gender disparities and associations with risks such as cyberbullying. It is concluded that problematic social media use is associated with multiple adverse effects on adolescent mental health, reinforcing the need for clinical interventions and digital literacy strategies focused on quality of use and sleep hygiene.

Keywords: *Adolescent. Social media. Mental health. Problematic use. Integrative review.*

1. Introdução

O termo "redes sociais" refere-se a plataformas digitais que permitem a interação entre usuários por meio do compartilhamento de conteúdos, incluindo imagens, comentários e reações (Popat; Tarrant, 2023). Estima-se que 58,4% da população mundial utilize essas plataformas, impulsionadas pelos avanços tecnológicos e pela ampla disseminação de *smartphones*, que possibilitam o acesso contínuo e a integração total desses sistemas ao cotidiano (Dam et al., 2023).

Crianças e adolescentes destacam-se como os usuários mais ativos, permanecendo conectados de forma frequente e, muitas vezes, prolongada, independentemente do contexto (Conte et al., 2025). Estudos indicam que entre 93% e 97% dos jovens de 13 a 17 anos utilizam redes sociais, e que o tempo de exposição ao ambiente on-line praticamente dobrou na última década (De Felice et al., 2022). Esse uso intensivo amplia as possibilidades de interação social em escala global, favorecendo a construção de vínculos, mas também suscita graves preocupações quanto aos seus impactos no bem-estar psicológico (Liu et al., 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que aproximadamente um em cada sete adolescentes, entre 10 e 19 anos, apresenta algum transtorno mental, sendo que cerca de metade dos casos se inicia antes dos 14 anos (Plackett et al., 2023; Suh et al., 2025). Nas últimas décadas, observa-se um aumento significativo na prevalência desses transtornos, tornando a saúde mental juvenil uma prioridade em saúde pública. Esse fenômeno é multifatorial, mas a literatura destaca o uso intensivo de redes sociais como um determinante contemporâneo central (Plackett et al., 2023).

Diversos estudos apontam associação entre o uso dessas plataformas e desfechos negativos, incluindo aumento de sintomas depressivos, níveis elevados de ansiedade e redução da autoestima (Popat; Tarrant, 2023). Contudo, as redes sociais não são inerentemente prejudiciais, podendo representar tanto oportunidades quanto riscos, a depender do tipo de uso, do conteúdo consumido e da vulnerabilidade individual (Conte et al., 2025; Shi et al., 2024).



Embora o interesse científico pelo uso problemático de redes sociais (PSMU) esteja em expansão, ainda não há critérios diagnósticos formalmente estabelecidos. A literatura descreve o fenômeno como uma possível dependência comportamental, caracterizada por uso compulsivo, perda de controle e prejuízos funcionais em diferentes domínios da vida (Dam et al., 2023; Montag et al., 2024).

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas acerca da influência do uso problemático de redes sociais na saúde mental de adolescentes, com ênfase nos principais desfechos psicológicos associados.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, voltada à análise da relação entre o uso problemático de redes sociais e a saúde mental de adolescentes. A estruturação seguiu as fases de identificação do tema, busca na literatura, categorização, análise crítica dos estudos incluídos e síntese do conhecimento.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed) e ScienceDirect (Elsevier). Foram selecionados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o *Medical Subject Headings* (MeSH): “Adolescentes/Adolescents”, “Redes sociais/Social media” e “Saúde mental/Mental health”, combinados pelo operador booleano AND.

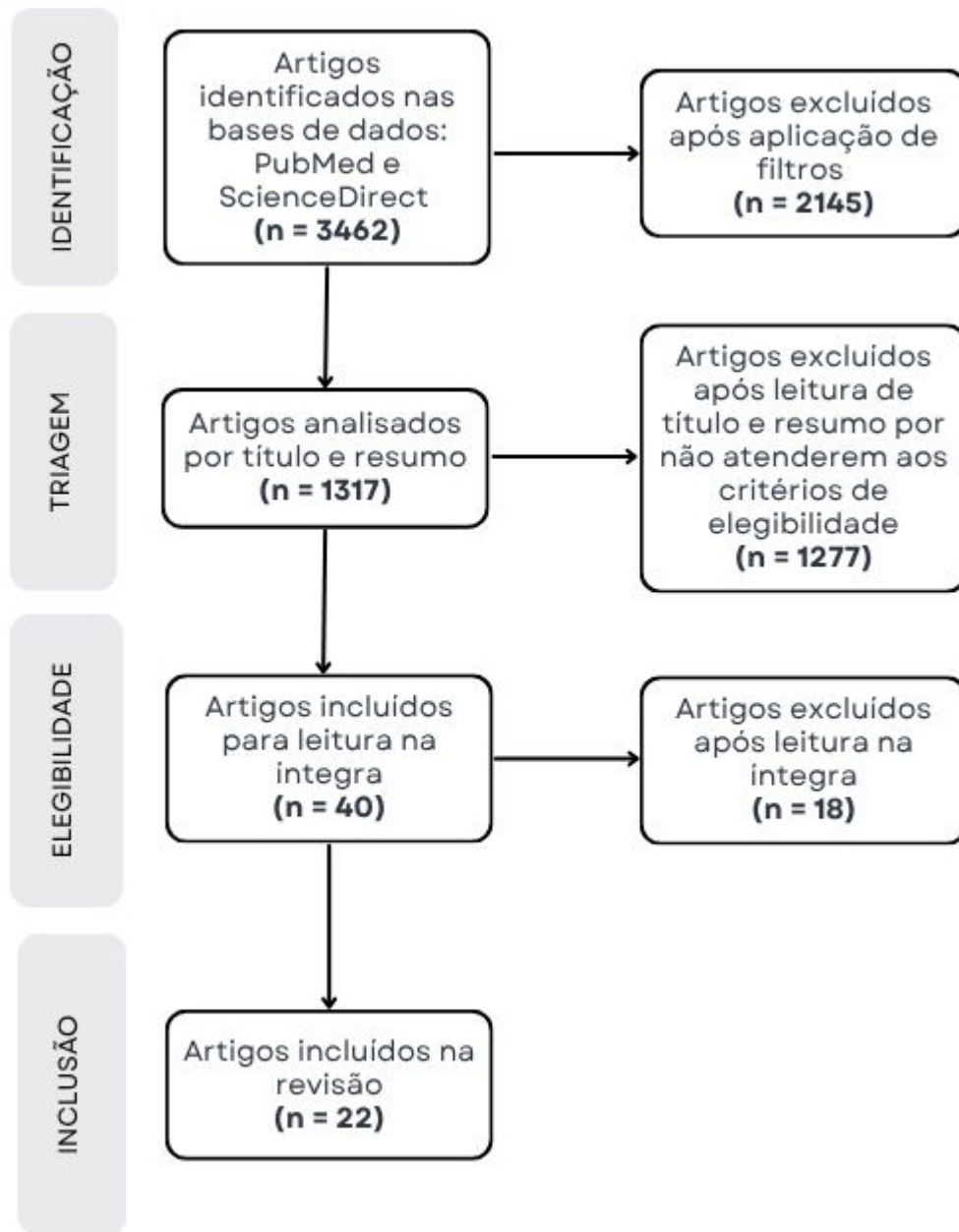
Como critérios de elegibilidade, incluíram-se: artigos originais e de revisão publicados entre 2021 e 2026; disponíveis na íntegra; nos idiomas português ou inglês; e que abordassem diretamente o uso problemático de redes sociais e desfechos em saúde mental na população-alvo. Foram excluídos estudos que não respondiam ao objetivo da pesquisa, teses, dissertações e materiais de literatura cinzenta.

Inicialmente, identificaram-se 3.462 registros. Após a aplicação de filtros de tempo, idioma e acesso, 2.145 estudos foram excluídos. A leitura de títulos e resumos resultou na seleção de 40 artigos para leitura na íntegra. Ao final, a amostra desta revisão foi composta por 22 artigos.

Os dados foram analisados de forma descritiva e submetidos a uma síntese crítica e integrativa do conhecimento, permitindo a correlação direta entre os padrões de uso das redes sociais e os desfechos em saúde mental sob a ótica da promoção da saúde. Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários de acesso público e sem a participação direta de seres humanos, não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.



Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa sobre uso problemático de redes sociais e saúde mental de adolescentes (2021-2026).



Fonte: Autoras (2026).

3. Resultados

A Tabela 1 sintetiza os 22 artigos que compõem a amostra desta revisão integrativa, apresentando informações detalhadas como a autoria e o ano de publicação, o delineamento metodológico (tipo de estudo), o país onde a pesquisa foi realizada e os principais achados pertinentes à influência do uso de redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

**Tabela 1** – Síntese dos artigos incluídos sobre uso problemático de redes sociais e saúde mental de adolescentes (2021-2026).

Autor (Ano)	Tipo de Estudo	País	Principais Achados
Ahmed et al. (2025)	Longitudinal	Austrália	PSMU associa-se a pior saúde mental; insônia e má qualidade do sono são mediadores.
Aliverdi et al. (2022)	Transversal	Irã	Relações on-line têm impacto preditivo direto em estresse, ansiedade e depressão.
Bij de Vaate et al. (2023)	Longitudinal	Holanda / Japão	Fotos editadas correlacionam-se à insatisfação corporal; conteúdo autêntico favorece o bem-estar.
Choi et al. (2025)	Transversal	Canadá / EUA	Uso >2h diárias dobra o risco de ansiedade clínica; rolagem passiva prediz dificuldades.
Conte et al. (2025)	Revisão Sistemática	Itália	Uso do TikTok associado a ansiedade, depressão e riscos de transtornos alimentares.
Dam et al. (2023)	Transversal	Vietnã	FoMO e dependência ligados a sintomas depressivos, autolesão e ideação suicida.
De Felice et al. (2022)	Qualitativo	Itália	Uso para validação gera ciclos de reforço negativo, cyberbullying e comparação social.
Ives et al. (2025)	Revisão Narrativa	Espanha	Tempo excessivo de tela afeta o neurodesenvolvimento e a autorregulação emocional.
Liu et al. (2022)	Meta-análise	China	Relação dose-resposta: risco de depressão aumenta 13% por hora adicional de uso.
Montag et al. (2024)	Revisão Narrativa	Alemanha	Diferencia uso geral de dependência; PSMU associado a prejuízos funcionais severos.
Nagata et al. (2025)	Longitudinal	EUA	Aumentos no uso acima da média individual precedem o surgimento de depressão.
Plackett et al. (2023)	Longitudinal	Reino Unido	Uso intenso aos 12-13 anos prediz pior saúde aos 14-15; baixa autoestima é mediadora.
Popat et al. (2023)	Revisão Qualitativa	Reino Unido	Busca por validação e pressão por conexão constante são fontes de angústia digital.
Sala et al. (2024)	<i>Umbrella Review</i>	Espanha / Itália	Impacto varia por design da plataforma; sono é o principal fator de risco biológico.
Santos et al. (2023)	Revisão Sistemática	Brasil	Uso intensivo em dias úteis correlaciona-se a menor bem-estar, especialmente em meninas.
Shannon et al. (2022)	Meta-análise	Canadá	PSMU apresenta correlações consistentes com depressão, ansiedade e estresse.
Shi et al. (2024)	Transversal	China	Intensidade aumenta ansiedade social via "audiência imaginária" e baixa autoestima.
Steinsbekk et al. (2023)	Longitudinal	Noruega	Comportamentos específicos nem sempre predizem sintomas; há variabilidade individual.



Suh et al. (2025)	Revisão Narrativa	Coreia do Sul	Impulsividade e design de recompensa dopaminérgica sustentam o uso dependente.
Valkenburg et al. (2021)	<i>Umbrella Review</i>	Holanda	Associações fracas a moderadas; necessidade de considerar a qualidade do conteúdo.
Yousef et al. (2025)	Revisão Rápida	Egito/ Omã	Fenômeno do <i>brain rot</i> liga o uso excessivo a perdas de memória e atenção.
Zhu et al. (2026)	Observacional	Reino Unido	Ao ajustar para causalidade, associações perdem força, indicando menor impacto direto.

Fonte: Autoras (2026).

4. Discussão

As redes sociais digitais consolidaram-se como plataformas interativas fundamentais para a criação e circulação de conteúdos, atuando como uma extensão estruturante da vida social juvenil (Liu *et al.*, 2022). Diferentemente dos meios tradicionais, conforme observado por Aliverdi *et al.* (2022), essas ferramentas promovem a participação ativa e influenciam diretamente os processos de socialização e construção identitária na contemporaneidade. De acordo com Yousef *et al.* (2025), esse ecossistema digital é mediado por algoritmos de personalização que modulam a exposição do usuário, intensificando a busca por validação e gratificação instantânea.

Esse cenário encontra um terreno fértil na vulnerabilidade biológica da adolescência, período marcado por um descompasso maturacional no qual o sistema límbico, vinculado ao processamento emocional e de recompensa, entra em atividade plena muito antes da consolidação do córtex pré-frontal, responsável pelo controle executivo (Conte *et al.*, 2025). Segundo Popat e Tarrant (2023), essa configuração favorece a impulsividade e uma sensibilidade exacerbada à avaliação dos pares, tornando o jovem vulnerável aos estímulos constantes das redes. De fato, a necessidade de aceitação e o medo da rejeição social são amplificados no ambiente on-line, onde a visibilidade é contínua e mensurável por métricas digitais (De Felice *et al.*, 2022).

No que tange à caracterização do uso problemático de redes sociais, a literatura o diferencia do uso meramente excessivo por configurar um padrão de dependência comportamental, marcado por perda de controle e uso persistente apesar de prejuízos funcionais evidentes (Shannon *et al.*, 2022; Montag *et al.*, 2024). Embora sem diagnóstico formal em manuais como o DSM-5, sua fundamentação teórica baseia-se em indicadores de dependência, incluindo saliência, modificação do humor, tolerância, abstinência e conflito (Montag *et al.*, 2024; Sala *et al.*, 2024). Para a mensuração desse padrão, a literatura utiliza escalas validadas, como a *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) e o *Internet Addiction Test* (IAT), que identificam a compulsividade como um preditor de sofrimento mais robusto do que o tempo de tela isoladamente (Ahmed *et al.*, 2025; Liu *et al.*, 2022).

Do ponto de vista neurobiológico, Suh *et al.* (2025) explicam que esse comportamento é sustentado pela ativação de circuitos dopaminérgicos vinculados ao sistema de recompensa social. A arquitetura das plataformas facilita esse processo ao utilizar design persuasivo, como a rolagem infinita e a reprodução automática, que eliminam pontos naturais de interrupção e favorecem o estado de fluxo (*flow*), distorcendo a percepção do tempo e dificultando a desconexão voluntária (Yousef *et al.*, 2025). Segundo Dam *et al.* (2023), esse engajamento compulsivo é frequentemente



impulsionado pelo *Fear of Missing Out* (FoMO), gerando estresse e necessidade de monitoramento constante para aliviar a ansiedade de exclusão pelos pares.

A análise dos padrões de engajamento revela que a natureza da interação define o impacto, sendo o uso passivo consistentemente associado a maiores níveis de inveja e comparação social ascendente (Sala *et al.*, 2024; Choi *et al.*, 2025). A relação entre o tempo de exposição e a saúde mental juvenil configura uma trajetória de *dose-resposta* robusta na literatura quantitativa. Segundo a meta-análise de Liu *et al.* (2022), a probabilidade de sintomas depressivos aumenta linearmente em 13% para cada hora adicional gasta em redes sociais, com usuários pesados apresentando um risco quase 60% maior de adoecimento psíquico.

Complementarmente, Choi *et al.* (2025) estabeleceram que o uso superior a duas horas diárias em dias úteis funciona como um ponto de ruptura clínico, dobrando as chances de ansiedade e quadruplicando a probabilidade de dificuldades emocionais graves. No entanto, pesquisas de alto rigor sugerem que essa associação pode perder força estatística ao serem isoladas variáveis contextuais e familiares, levando Valkenburg *et al.* (2022) a argumentarem que o impacto é pessoa-específico, afetando severamente aqueles que já possuem vulnerabilidades prévias (Steinsbekk *et al.*, 2023; Zhu *et al.*, 2026).

Independentemente do tempo total de tela, o sono emerge como o principal mediador biológico entre o comportamento digital e o adoecimento psíquico. De acordo com Ahmed *et al.* (2025), a insônia e a má qualidade do descanso medeiam entre 21% e 44% da relação entre o uso problemático de redes sociais e os sintomas de depressão ou ansiedade. Fisiologicamente, conforme detalhado por Ives *et al.* (2025), o uso noturno e o fenômeno do *vamping* retardam a secreção de melatonina devido à luz azul das telas, gerando desregulação do ritmo circadiano.

No domínio cognitivo, essa exposição constante a conteúdos fragmentados deu origem ao conceito de deterioração cognitiva (*brain rot*). Como discutido por Yousef *et al.* (2025), esse estado é caracterizado por exaustão mental e prejuízo em funções executivas essenciais, como a memória de trabalho e a atenção sustentada, o que compromete o desempenho acadêmico e retroalimenta o uso das redes como um escape emocional ineficaz (Sala *et al.*, 2024; Shi *et al.*, 2024).

A natureza do conteúdo consumido também é um determinante crítico da autoestima e da imagem corporal. Conforme a Hipótese da Autenticidade, explorada por Bij de Vaate *et al.* (2023), o engajamento com conteúdos reais favorece o bem-estar, ao passo que a exposição a imagens idealizadas e editadas é um preditor robusto de insatisfação corporal e psicopatologias. Esse processo é agravado pelo mecanismo da audiência imaginária, no qual o jovem sente-se sob vigilância constante, elevando a ansiedade social associada à autoimagem (Shi *et al.*, 2024). Segundo Plackett *et al.* (2023), a redução da autoestima é o elo central que explica por que o uso intenso em idades precoces prediz pior saúde mental no futuro. Observam-se ainda disparidades de gênero significativas, pois meninas são mais vulneráveis à comparação negativa em plataformas visuais, manifestando sintomas internalizantes, enquanto meninos tendem a externalizar o uso problemático por meio de comportamentos impulsivos e jogos digitais (Santos *et al.*, 2023; Suh *et al.*, 2025).

Por fim, o ambiente digital atua como um potente amplificador de riscos sociais como o *cyberbullying*. Segundo Popat e Tarrant (2023), o anonimato e a distância física reduzem a percepção de culpa dos agressores e facilitam traumas que geram estados de hipervigilância nas vítimas. Além disso, conforme alertado por Dam *et al.* (2023) e De Felice *et al.* (2022), a busca desesperada por popularidade pode favorecer o contágio



social de práticas nocivas, como desafios extremos e automutilação, transformando métricas de visibilidade em uma perigosa moeda social de validação pessoal.

Diante dessas evidências, a literatura identifica lacunas críticas que limitam a compreensão plena do fenômeno, destacando-se a ausência de critérios diagnósticos padronizados nos manuais como o DSM-5 e a CID-11, o que resulta na fragmentação de instrumentos de avaliação como as escalas BSMAS e IAT (Montag *et al.*, 2024; Sala *et al.*, 2024). Metodologicamente, o predomínio de delineamentos transversais e a forte dependência de autorrelatos introduz vieses de memória que limitam o estabelecimento denexo causal direto (Liu *et al.*, 2022; Zhu *et al.*, 2026). Para o avanço da área, autores como Ahmed *et al.* (2025) recomendam que pesquisas futuras priorizem a coleta de dados objetivos registrados diretamente pelos sistemas das plataformas e a investigação de fatores protetores, como o letramento digital e as competências socioemocionais.

5. Conclusão

A presente revisão integrativa evidenciou uma associação consistente, frequentemente de natureza dose-resposta, entre o engajamento digital desregulado e o aumento de sintomas internalizantes, como ansiedade e depressão.

Desta maneira, conclui-se que não apenas o tempo de uso, mas principalmente o padrão de engajamento e a qualidade do conteúdo consumido são determinantes centrais. A exposição a conteúdos idealizados e editados relaciona-se diretamente à insatisfação corporal e à baixa autoestima, especialmente em ambientes digitais altamente visuais e mediados por algoritmos.

Destarte, o sono emerge como o principal mediador biológico, cuja privação, associada ao uso noturno e à checagem compulsiva de notificações, configura-se como fator determinante na desregulação emocional e cognitiva dos jovens. Contudo, esse impacto não é uniforme, pois é modulado por vulnerabilidades individuais e fatores contextuais, o que reforça a natureza complexa e bidirecional dessa relação.

Diante do exposto, a promoção da saúde mental na era digital exige estratégias que transcendam a simples redução do tempo de tela. É fundamental investir em letramento digital, no fortalecimento de hábitos de uso consciente e na atenção clínica direcionada aos padrões de comportamento on-line. Na prática assistencial, recomenda-se a incorporação da avaliação de comportamentos digitais nas rotinas de saúde, com ênfase na higiene do sono e no fortalecimento de fatores protetores psicossociais para mitigar os riscos associados ao ambiente virtual.

Referências

- AHMED, Oli et al. Longitudinal associations between problematic social media use and mental health: mediating role of sleep. *Addictive Behaviors*, v. 170, p. 108446, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40782602/>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- ALIVERDI, F. et al. Social networks and online emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modeling. *BMC Psychiatry*, v. 22, n. 1, p. 451, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9255442/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- BIJ DE VAATE, Nadia A. J. D.; VELDHUIS, Jolanda; KONIJN, Elly A. The impact of seeing and posting photos on mental health and body satisfaction: a panel study among Dutch and Japanese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223002571>. Acesso em: 19 abr. 2026.



- CHOI, Eun Jung; CHRISTIAANS, Ella; DUERDEN, Emma G. Screen time woes: social media posting, scrolling, externalizing behaviors, and anxiety in adolescents. *ScienceDirect*, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563225001359>. Acesso em: 19 abr. 2026.
- CONTE, G. et al. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 34, n. 5, p. 1511–1527, 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12122552/>. Acesso em: 10 out 2025.
- DAM, V. A. T. et al. Quality of life and mental health of adolescents: relationships with social media addiction, Fear of Missing Out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, v. 18, n. 6, e0286766, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10246797/>. Acesso em: 22 out. 2025.
- DE FELICE, G. et al. How do adolescents use social networks and what are their potential dangers? A qualitative study of gender differences. *Heliyon*, v. 9, n. 4, e14831, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9099659/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- IVES, L. S. E. et al. Impact of screen and social media use on mental health. *Anales de Pediatría (English Edition)*, v. 103, n. 2, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2341287925002509>. Acesso em: 8 nov 2025.
- LIU, M. et al. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose-response meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, v. 10, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9103874/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- MONTAG, Christian et al. Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, v. 146, 107980, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460324000297>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- NAGATA, Jason M. et al. Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open*, v. 8, n. 5, e2511704, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40397441/>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- PLACKETT, Ruth; SHERINGHAM, Jessica; DYKXHOORN, Jennifer. The longitudinal impact of social media use on UK adolescents' mental health: longitudinal observational study. *Journal of Medical Internet Research*, v. 25, e43213, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10132039/>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- POPAT, A.; TARRANT, C. Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, v. 28, n. 2, p. 302-318, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9902994/>. Acesso em: 22 out. 2025.
- SALA, Arianna; PORCARO, Lorenzo; GÓMEZ, Emilia. Social media use and adolescent mental health and well-being: a comprehensive review. *Smart Health*, v. 33, p. 100474, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400037X>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- SANTOS, R. M. S. et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, v. 11, n. 1, p. 127, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10117262/>. Acesso em: 10 out 2025.



- SHANNON, H. S. et al. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, v. 9, n. 4, e33450, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35436240/>. Acesso em: 22 out. 2025.
- SHI, Y.; GAO, Q.; TANG, S. The chain mediating role of imaginary audience and peer interaction in linking social media usage intensity to social anxiety among adolescents. *Computers in Human Behavior Reports*, v. 7, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1462373024000920>. Acesso em: 8 nov. 2025.
- STEINSBEKK, Silje; NESI, Jacqueline; WICHSTRØM, Lars. Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression: a four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223002108>. Acesso em: 19 abr. 2026.
- SUH, Kyung-Hyun et al. Understanding adolescent social media use: a narrative review of motivations, risk factors, and mental health implications. *International Journal of Mental Health Promotion*, v. 27, n. 12, p. 1829–1845, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1462373025001154>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Social Media + Society*, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001500>. Acesso em: 8 nov. 2025.
- YOUSEF, A. M. F. et al. Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: a review. *Brain Sciences*, v. 15, n. 3, p. 283, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3425/15/3/283>. Acesso em: 10 out. 2025.
- ZHU, Xinxin et al. The association between social media use and mental health symptoms in mid-adolescence: a counterfactual analysis. *Journal of Adolescent Health*, v. 76, n. 4, p. 537–544, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560325001951>. Acesso em: 24 mar. 2026.