



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO PERNAMBUCANO  
CAMPUS FLORESTA

## **CURSO DE GESTÃO DA TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO**

**GEANE CAMILA DO NASCIMENTO**

**A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA ADOLESCÊNCIA:  
IMPACTOS NA AUTOESTIMA, AUTOIMAGEM E SAÚDE MENTAL**

**FLORESTA-PE**

**2025**

**GEANE CAMILA DO NASCIMENTO**

**A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA ADOLESCÊNCIA:  
IMPACTOS NA AUTOESTIMA, AUTOIMAGEM E SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Coordenação do curso de Gestão da Tecnologia da  
Informação do Instituto Federal de Educação,  
Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano,  
campus Floresta, como requisito parcial à  
obtenção do título de Tecnólogo em Gestão da  
Tecnologia da Informação.

Orientadora: Prof. Ana Patrícia Vargas Borges

**FLORESTA-PE**

**2025**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

N244 Nascimento, Geane Camila do.

A influência da internet na adolescência : impactos na autoestima, autoimagem e saúde mental / Geane Camila do Nascimento. - Floresta, 2025.  
29 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Gestão de T.I.) -Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, Campus Floresta, 2025.  
Orientação: Profª. Msc. Ana Patrícia Vargas Borges.

1. Tecnologia educacional. 2. Internet. 3. Adolescência. 4. Redes sociais. I. Título.

CDD 371.334


GEANE CAMILA DO NASCIMENTO

## **A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA ADOLESCÊNCIA: IMPACTOS NA AUTOESTIMA, AUTOIMAGEM E SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do curso de GTI do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, campus Floresta, como requisito parcial à obtenção do título de Tecnóloga em Gestão da Tecnologia da Informação.


Aprovado em: 12/08/2025.

### **BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente  
 **ANA PATRICIA VARGAS BORGES**  
Data: 01/12/2025 12:09:44-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

**Prof<sup>ª</sup>. Ma. Ana Patrícia Vargas Borges – Orientadora**  
**IFSertãoPE – Campus Floresta**

Documento assinado digitalmente  
 **ANA CAROLINE DE SA E SILVA**  
Data: 01/12/2025 12:42:25-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Ana Caroline de Sá e Silva**  
**IFSertãoPE – Campus Floresta**

Documento assinado digitalmente  
 **MARCELO SOUZA OLIVEIRA**  
Data: 01/12/2025 14:32:19-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Marcelo Souza Oliveira**  
**Fiocruz/Ministério da Saúde**

## **Dedicatória**

Dedico este TCC a todos que buscam o conhecimento e a sabedoria.

## **Agradecimentos**

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus e a todos que contribuíram para a realização deste trabalho. Em especial, à minha orientadora, a Prof<sup>ª</sup>. Ma. Ana Patrícia Vargas Borges, por todo apoio ao longo do desenvolvimento deste projeto. Aos meus familiares, em especial o meu namorado pelo incentivo e compreensão. E a todos que direta e indiretamente contribuíram para a conclusão deste trabalho, muito obrigado.

**“A verdadeira sabedoria é saber que você não sabe de nada”-**

**Sócrates**

## RESUMO

As redes sociais têm se tornado cada vez mais presentes no cotidiano dos adolescentes. A adolescência, marcada por intensas transformações físicas e emocionais, torna os jovens mais suscetíveis a influências externas, e as redes sociais potencializam essa vulnerabilidade ao expô-los a grande quantidade de informações que podem gerar transtornos à saúde mental. Este estudo discute questões que impactam a saúde mental, a autoestima e a autoimagem dos adolescentes devido ao uso inadequado ou excessivo da internet. O uso excessivo está associado a ansiedade, depressão, isolamento social, distúrbios alimentares, do sono e de imagem corporal, além de perda de concentração e irritabilidade. As redes sociais podem levar à insatisfação corporal, baixa autoestima e busca constante por validação social, afetando especialmente jovens do sexo feminino. Embora os resultados apontem malefícios, reconhece-se que o uso moderado das redes sociais pode facilitar a comunicação e o aprendizado. Atividades físicas, hobbies e atenção familiar são estratégias importantes para mitigar impactos negativos. Ressalta-se a necessidade de monitoramento parental, orientação e desenvolvimento do pensamento crítico entre os jovens, além de políticas públicas e intervenções clínicas para promover uma interação digital equilibrada, consciente e segura. Conclui-se que o uso intensivo e desregulado das redes sociais é um fator de vulnerabilidade para a saúde mental dos adolescentes, exigindo atenção conjunta da família, escola, profissionais de saúde e gestores de tecnologia para reduzir os riscos.

Palavras-chave: Internet. Adolescência. Redes sociais.



## **ABSTRACT**

Social media has become increasingly present in teenagers daily lives. Adolescence, marked by intense physical and emotional transformations, makes young people more susceptible to external influences, and social media exacerbates this vulnerability by exposing them to a large amount of information that can lead to mental health problems. This article aims to discuss issues that impact the mental health, self-esteem, and self-image of adolescents due to the inappropriate (or excessive) use of the internet. Excessive use is associated with several problems, such as anxiety, depression, social isolation, eating disorders, sleep disorders, and body image issues, as well as loss of concentration and irritability.

Social networks can lead to body dissatisfaction, low self-esteem, and a constant search for social validation, with young women being particularly vulnerable to these negative effects. Although results point to negative effects of social networks, it is recognized that, if used in moderation, social media can facilitate communication and learning. Physical activities and hobbies, as well as family attention, are strategies for mitigating negative impacts. The study emphasizes the urgent need for parental monitoring, guidance, and the development of critical thinking skills in young people, in addition to public policies and clinical interventions to promote balanced, conscious, and safe digital interaction. The conclusions points that intensive and unregulated use of social networks is a vulnerability factor for the mental health of adolescents, requiring the joint attention of family, school, health professionals, and IT managers to mitigate risks.

**Keywords:** Internet. Adolescence. Social media.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

GTI: Gestão da Tecnologia da Informação

OMS: Organização Mundial de Saúde

TI: Tecnologia da Informação

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1.</b> Publicações selecionadas para análise.....	18
---	----

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 A INTERNET E AS REDES SOCIAIS .....	14
2.1 REDES SOCIAIS .....	15
3 A ADOLESCÊNCIA .....	16
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	17
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	17
5.1 SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE .....	19
5.2 A AUTOESTIMA E A AUTOIMAGEM DO ADOLESCENTE.....	21
5.3 USO DAS REDES SOCIAIS: IMPACTOS NA AUTOIMAGEM, AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES .....	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	26
REFERÊNCIAS .....	28

## 1 INTRODUÇÃO

Vivemos numa era em que quase tudo é feito online. A web fornece uma conectividade instantânea que desencadeou uma nova era de interações sociais, moldando até a maneira como as pessoas constroem e mantêm relacionamentos. O ambiente online oferece diversas plataformas que permitem o compartilhamento de experiências e a criação de comunidades virtuais. No entanto, essa enorme quantidade de informação constante traz consigo desafios que podem desencadear muitos riscos.

A internet está tão presente no dia a dia que mudou completamente a maneira como os adolescentes interagem com o mundo ao seu redor, influenciando na formação da sua percepção de mundo, abrangendo suas opiniões, valores e crenças. A rapidez pela qual os adolescentes têm acesso a uma imensa quantidade de informações pode trazer tanto benefícios quanto malefícios e muitas vezes eles não têm o discernimento de absorver somente aquilo que agrega de alguma forma positiva (Cataldo et al., 2021).

As informações acessadas podem repercutir até mesmo na construção de suas identidades; para alguns adolescentes, a busca por aprovação social e a exposição a padrões estéticos, muitas vezes pouco realistas, pode afetar sua saúde mental, autoestima e percepção de autoimagem (Amaral, 2021). No entanto, é importante lembrar que essas experiências variam de pessoa para pessoa, e nem todos os adolescentes vivenciam esses impactos da mesma maneira.

É importante pensar sobre como o uso constante das redes sociais pode distorcer a forma como os adolescentes enxergam a si mesmos e o mundo ao seu redor, pois a comparação frequente com as vidas aparentemente perfeitas que eles veem online pode fazer com que se sintam insuficientes ou ansiosos, impactando na autoestima e bem-estar emocional. Além disso, a pressão para estar sempre conectado e a “par” de tudo que acontece pode acabar criando um estado de estresse contínuo, impedindo que eles relaxem e descansem como deveriam, o que é fundamental para a saúde mental.

Assim, entender o impacto do mundo digital na vida dos adolescentes é essencial, especialmente quando o foco do trabalho é o mundo da internet, como é o caso da gestão de Tecnologia da Informação (TI). A GTI desempenha um papel estratégico não apenas na eficiência das organizações, mas também na forma como as tecnologias moldam comportamentos sociais, o que é especialmente relevante entre adolescentes.

Sabe-se que o uso excessivo da internet é intensificado por algoritmos que reforçam padrões de consumo digital, o que pode ter impacto direto na autoestima, na autoimagem e na saúde mental dos adolescentes, se não houver uma série de cuidados. Plataformas digitais,

muitas vezes geridas e otimizadas por sistemas de TI voltados ao engajamento, criam ambientes de comparação constante e busca por validação social, o que pode gerar ansiedade, depressão e distorções de autoimagem. Portanto, do ponto de vista de uma formação ética e comprometida com a sociedade, é imprescindível que gestores e futuros gestores de TI se debrucem sobre este tema.

Deste modo, este trabalho foi proposto para analisar os possíveis impactos na saúde mental dos adolescentes devido ao uso inadequado (ou excessivo) da internet. Com isso, pretende-se alertar pais e professores para esses riscos e, ao mesmo tempo, promover um debate sobre o uso saudável da internet, enquanto se minimizam os riscos, incentivando uma interação digital equilibrada, consciente e segura.

O texto está organizado da seguinte forma: inicia-se por uma apresentação sobre a internet e as redes sociais. Depois discute-se o conceito de adolescência (capítulo 3), diferenciando-a de puberdade; em seguida são descritos os procedimentos metodológicos (capítulo 4). No capítulo 5 são apresentados os principais resultados e discussão acerca da saúde mental do adolescente, na sua autoestima e na autoimagem, seguindo-se uma discussão sobre o impacto destes aspectos a partir do uso (demasiado) das redes sociais. Por fim, no capítulo 6 são apresentadas as considerações finais.

## **2 A INTERNET E AS REDES SOCIAIS**

A internet começou no Brasil na década de 1980 (Morgado, 1991). Começou puramente acadêmica, como BITNET, junto com dezenas de outras redes de comunicação, voltada para universidades, professores e alunos. Nos Estados Unidos, uma segunda rede muito mais importante já existia desde a década de 1960 – a DARPA Internet, mantida pelo Departamento de Defesa daquele país, conectando centros de projetos militares e universidades que trabalhavam neles. Por ser muito secreta, seus serviços eram pouco conhecidos, como o TELNET (uso remoto de computadores), serviços de mensagens e correio eletrônico ou e-mail. Tudo isso evoluiu rápido até que em 1982, foi desenvolvido e implementado o protocolo TCP/IP, o sistema de domínios e o sistema de roteamento entre os “nós” da Internet – as tabelas de roteamento. O destino das mensagens era decidido com base nessas tabelas (Morgado, 2023).

A internet como chamamos e conhecemos hoje surgiu nos anos oitenta. No início, vinculada ao governo norte-americano, sofreu influências, pressões comerciais e outros eventos que conduziram ao encerramento da internet operacionalizada ainda sob tutela deste governo, em abril de 1995. Desta forma, o crescimento das redes de empresas privadas, de redes não-lucrativas e redes cooperativas vieram apressar a privatização da internet (Castells, 1999).

Ainda segundo Castells (1999) menciona que aos poucos novos programas e motores de busca foram fabricados, facilitando a expansão a nível mundial da internet e criando o que ele classificou como a teia mundial. O final dos anos noventa marcou a expansão das telecomunicações e a revolução tecnológica dos computadores e processadores, instigando a descentralização do sistema informático global através de dispositivos de processamento de informação ligados entre si com formatos múltiplos (Chang, 2015).

A ascensão da internet, particularmente a partir dos anos 2000, provocou uma transformação significativa nas formas de comunicação, acesso à informação e interação social. A popularização da web e o desenvolvimento das redes sociais, como Facebook, Instagram e TikTok, consolidaram a internet como uma ferramenta central no cotidiano, especialmente entre os adolescentes. Essas plataformas propiciaram novas formas de conexão, mas também introduziram desafios complexos, incluindo a busca por validação social, a exposição a padrões estéticos muitas vezes idealizados e o impacto na saúde mental. Assim, enquanto a internet oferece novas oportunidades de socialização e aprendizado, também impõe riscos relacionados ao comportamento social, à autoestima e ao bem-estar psicológico dos jovens (Amaral Campos, 2021).

Os novos dispositivos permitem que o acesso à internet aconteça em qualquer lugar: em casa, no trabalho, mas também nos locais públicos, nas compras, nos meios de transporte, enfim, em todo lado. É o surgimento de dispositivos portáteis que não necessitam de um sistema dispositivo próprio, pois “os websites comunicam-se entre si e têm à sua disposição o software necessário para ligar qualquer aplicação a uma rede universal de computadores” (Castells, 1999).

## **2.1 REDES SOCIAIS**

Qualquer website na internet que permita comunicação e interação social é considerado uma rede social. Uma rede social é, portanto, um serviço cibernético que permite aos indivíduos construir um perfil público ou semipúblico com informações acerca de si, a partir do qual estão ligados e partilham informação, permitindo que esta informação seja vista por outros indivíduos incluídos no mesmo sistema (Canhão, 2016).

A história das redes sociais online começou em meados da década de 1990 e evoluiu de plataformas simples de reencontro para os ecossistemas digitais complexos e onipresentes de hoje. Mas a popularização das redes sociais ocorreu nos anos 2000 (Moura et al., 2024). Desde então muitos sites e plataformas já foram lançados e outros tantos foram retirados “do ar”.

Atualmente plataformas como Instagram, TikTok, Facebook, Twitter e YouTube exemplificam as redes sociais que, impulsionadas pela expansão da Internet, alcançaram grande popularidade.

O uso diário dessas ferramentas foi significativamente facilitado pelo avanço das tecnologias de conectividade, como o Wi-Fi, aliado à disseminação dos smartphones, que proporcionaram acesso contínuo e imediato, tornando essas plataformas componentes centrais da vida cotidiana digital (Amaral Campos, 2021).

A utilização de internet, nomeadamente das redes sociais, é uma das atividades preferidas dos jovens. Vários estudos revelam que o tempo desmedido nesta atividade continua a aumentar e que os jovens acessam com muita frequência websites através dos seus computadores mas, principalmente, através de smartphones (Canhão, 2016).

### **3 A ADOLESCÊNCIA**

De acordo com Piaget (1975, como citado por Papalia e Feldman, 2013) adolescência é uma fase de transição no desenvolvimento, entre a infância e a vida adulta, um momento de muitas descobertas e mudanças, cheia de questionamentos, tais como, dos padrões estabelecidos, das escolhas feitas pelos seus pais para com sua vida, ou seja, um momento de instabilidade onde ocorrem muitas mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais, um período marcado por uma intensa busca de si mesmo, de sua identidade.

Em diferentes culturas, o conceito de adolescência está ligada aos eventos que marcam a passagem entre a infância e a idade adulta. Essa fase envolve diversos fatores e é por muitos considerada o período que compreende a idade entre 11 a 19 anos (Papalia; Feldman, 2013). Ainda segundo estes autores, entre as características da adolescência destacam-se as mudanças físicas ocasionadas pela puberdade. Marcada pelo estirão na altura, peso, pelo aumento da produção dos diversos hormônios e sinais fisiológicos do amadurecimento sexual. Uma fase marcada de oportunidades e riscos, onde há uma grande oportunidade para crescimento, tanto nas dimensões físicas como cognitiva, autoestima dentre outras.

No entanto, conforme Aberastury e Knobel,(1981) a adolescência não deve ser vista como uma simples passagem para a vida adulta, pois a criança entra na adolescência com muitos conflitos e incertezas e precisa sair dela com sua maturidade estabilizada, com caráter e personalidades adultos. E isto não é tarefa simples. Por isso, devido às múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, os adolescentes podem ser vulneráveis a problemas de saúde mental e comportamentos que possam comprometer a sua saúde como um todo (Amaral Campos, 2021).



É uma fase, portanto, de susceptibilidade ao estresse e ao sofrimento. Assim, quanto maior o número de fatores de risco a que os adolescentes estiverem expostos, maior será o potencial impacto na sua saúde mental (Amaral Campos, 2021). No presente caso, a internet, através das redes sociais, pode contribuir com muitos fatores de risco como o *cyberbullying*, por exemplo

#### **4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Realizou-se uma pesquisa bibliográfica narrativa neste estudo. Na pesquisa bibliográfica o material é analisado para identificar as principais abordagens no âmbito de um trabalho científico (Pizzani et al., 2012). Por outro lado, a pesquisa bibliográfica narrativa parte de critérios mais genéricos, e quem seleciona o material bibliográfico é o pesquisador, considerando sua análise crítica (Batista e Kumada, 2021); isto permite que o material consultado esteja de acordo com o ponto de vista teórico e o contexto do tema abordado.

Neste trabalho, foram seguidas as orientações de Traina e Traina Jr. (2009), sobre como fazer uma pesquisa bibliográfica. Os materiais foram selecionados a partir de uma análise dos seus títulos e resumos. A pesquisa foi realizada no Portal de Periódicos CAPES, a partir da combinação dos seguintes parâmetros: ["adolescentes" OR "adolescência"] + ["redes sociais" OR "tecnologia da informação"] + ["saúde mental" OR autoestima OR autoimagem].

Foram encontrados 64 trabalhos; considerando-se os critérios pré-estabelecidos (ser artigo publicado em revista nacional, escrito em português, no período de 2020 a 2025), fez-se uma filtragem pelos títulos, depois pela leitura dos resumos, escolhendo-se as publicações que abordassem a ideia central do trabalho. Nenhum artigo selecionado foi publicado em 2025. Foram excluídos trabalhos repetidos ou que não tivessem acesso aberto, resultando em oito artigos que serão apresentados.

#### **5 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os dados foram analisados a partir de duas abordagens que se complementam. Na primeira, são expostas as informações extraídas dos oito artigos selecionados como títulos, autores, ano de publicação e objetivos principais, resumidas no Quadro 1. Na segunda parte, apresenta-se uma discussão dos conteúdos dos artigos.

**Quadro 1.** Publicações selecionadas para análise.

<b>Título do trabalho</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>
O impacto das redes sociais na vida de adolescentes e jovens	Souza; Cunha	2019	Examinar os impactos da tecnologia digital, com foco nas redes sociais, na saúde mental de adolescentes e jovens.
Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental	Freitas et al.	2021	Identificar a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental.
Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica	Lorenzon et al	2021	Identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, fazendo considerações sobre o desenvolvimento do transtorno de ansiedade entre jovens na faixa etária de 11 a 19 anos.
A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens	Santos et al.	2023	Analisar diferentes artigos que discutiram a influência da internet sobre a saúde mental dos adolescentes.
Uma análise do padrão de uso das mídias sociais e a autoimagem de adolescentes	Piati et al.	2023	Identificar a relação do padrão de uso das redes sociais e a autoimagem de adolescentes.
A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa	Matos; Godinho	2024	Analisar como o uso excessivo das redes sociais afeta a saúde mental dos adolescentes, a partir do método de revisão integrativa da literatura científica.
Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes	Comin et al.	2024	Compreender o impacto das redes sociais no desenvolvimento especificadamente da autoimagem dos adolescentes.
Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia	Santana et al.	2024	Investigar como adolescentes da Região Metropolitana Salvador percebem as repercussões do uso de redes sociais em sua saúde mental.

Fonte: Elaborado pela autora.

## 5.1 SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE

A definição de saúde mental apresentada pela OMS (2013), reforça a concepção de que a saúde mental perpassa pelo modo de comportamento do sujeito no meio em que está inserido e suas relações com os seus pares. Porém, apesar de ser vista como incompleta por alguns estudiosos do assunto, o que se pode afirmar é que a saúde mental na verdade está atrelada à muitos fatores e não somente à ausência de doença mental (Barros, 2022).

Ainda segundo Barros (2022), o conceito apresentado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental está relacionada a um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e está apto a contribuir a para sua comunidade.

A literatura examinada converge ao demonstrar que o uso excessivo das redes sociais constitui um fator relevante para o agravamento de problemas de saúde mental entre adolescentes, embora cada autor destaque aspectos específicos dessa relação. De modo geral, os estudos apontam para o aumento da ansiedade, depressão, isolamento social e alterações no comportamento, indicando um fenômeno multifacetado e de grande impacto psicossocial.

Souza e Cunha (2019) enfatizam o papel central do cyberbullying na emergência de sintomas depressivos, associando-o a repercussões emocionais e fisiológicas diversas, tais como distúrbios alimentares, dependência tecnológica e alterações no humor, bem como a outros riscos psicossociais característicos da hiperconectividade.

Essa preocupação é aprofundada nos achados de Santana et al. (2024), que destacam o impacto emocional da violência virtual (especialmente aquela ligada à divulgação de conteúdos íntimos), a qual pode gerar sentimentos de raiva, isolamento e danos psicológicos significativos. Freitas *et al.* (2021) também identificam sentimentos frequentes de constrangimento, insegurança e desconforto associados ao uso das redes sociais, ressaltando ainda a vulnerabilidade dos adolescentes à invasão de privacidade, à perda de dados pessoais e ao vício digital, elementos que ampliam a exposição a conflitos e práticas de cyberbullying.

Em perspectiva complementar, Lorenzon *et al.* (2021) destacam a adolescência como período crítico de desenvolvimento, marcado por intensas mudanças fisiológicas e emocionais, o que torna os jovens mais suscetíveis a comparações com padrões irreais de vida e aparência disseminados nas redes sociais, contribuindo para frustração e diminuição da autoestima. Essa análise dialoga com Piat *et al.* (2023), Comin *et al.* (2024) e Santos *et al.* (2023), que interpretam as redes sociais como “vitrines” de visibilidade e reconhecimento, capazes de intensificar problemas de autoimagem e vulnerabilidades emocionais. Além disso, como notado

no artigo de Santos *et al.* (2023), o ambiente virtual pode ser propício para ataques e exposição de dados, gerando sentimentos de vergonha e solidão.

Matos e Godinho (2024) ampliam a análise ao descrever impactos que ultrapassam o campo emocional, abrangendo alterações cognitivas, comportamentais e fisiológicas, tais como distúrbios do sono, irritabilidade, prejudicada capacidade de concentração e deterioração das interações presenciais, além do risco acentuado de dependência tecnológica.

Piati *et al.* (2023), Comin *et al.* (2024) e Santos *et al.* (2023) corroboram esses achados ao relacionar o uso compulsivo das mídias digitais ao aumento de insônia, fadiga, irritabilidade e sentimentos de inutilidade, destacando também o papel dos algoritmos na manutenção de comportamentos aditivos.

Já os dados apresentados por Santana *et al.* (2024) contribuem adicionalmente ao fornecer indicadores quantitativos relevantes: segundo a Fundação Getúlio Vargas, 41% dos jovens brasileiros relatam sintomas de tristeza, ansiedade e depressão relacionados ao uso de redes sociais, evidenciando a magnitude do fenômeno, agravado durante o período pandêmico.

Embora a literatura analisada se concentre majoritariamente nos efeitos adversos da hiperconectividade, alguns autores identificam estratégias de mitigação, como o engajamento em atividades físicas e hobbies, capazes de reduzir impactos emocionais e promover bem-estar.

A dimensão dos danos que o uso excessivo das redes pode fazer na vida de um adolescente é enorme. Por outro lado, o acesso às redes sociais é uma maneira de facilitar as relações e de comunicação, embora ressalte-se a relevância de olhar mais atentamente para o ser em formação e sua vulnerabilidade intensificada com o impacto da convivência no mundo virtual (Barros, 2022).

Em síntese, os estudos examinados vão numa direção bem definida: o uso intensivo e desregulado das redes sociais representa um importante fator de vulnerabilidade para a saúde mental de adolescentes. As diferenças entre os autores situam-se sobretudo nas ênfases analíticas (*cyberbullying*, comparação social, dependência tecnológica, alterações cognitivas ou prevalência estatística de sintomas etc.), mas todos convergem no reconhecimento de que tais plataformas configuram um ambiente potencialmente prejudicial quando não mediado por práticas saudáveis de uso. O conjunto da produção evidencia, portanto, a urgência de estratégias educativas, políticas públicas e intervenções clínicas que considerem a complexidade das interações entre juventude, tecnologia e saúde mental.

## 5.2 A AUTOESTIMA E A AUTOIMAGEM DO ADOLESCENTE

Embora não tenha um consenso na literatura acadêmica sobre a definição de autoestima, esta expressão é utilizada para se referir ao conceito que alguém tem de si mesmo, tanto quanto o aspecto valorativo e afetivo deste conceito (Gobitta; Guzzo, 2002). As experiências vivenciadas e as relações estabelecidas, de forma positiva ou negativa, fazem com que a pessoa se comporte de uma determinada maneira e, a partir dessas experiências, é construída e desenvolvida a autoestima, de acordo com a forma como a pessoa interpreta as situações (Silva, 2021).

A imagem que um indivíduo cria ou imagina sobre ele mesmo reflete na autoimagem, que é o conceito principal da autoestima e está associado a um conhecimento que se tem sobre si mesmo, incluindo suas habilidades, competências, percepções, sentimentos, atitudes e ideias. Esse conteúdo abrange as representações que são construídas na mente de um indivíduo, onde há um self real e um self idealizado, que muitas vezes são divergentes e geram percepções negativas (Gomes et al., 2021). Esses conceitos estão inter-relacionados e desempenham um papel importante na formação da identidade e no bem-estar emocional de uma pessoa.

A comparação de si mesmo com os outros é muito importante para o desenvolvimento humano, principalmente no que diz respeito à construção da identidade. Entretanto, somada a esse uso problemático das redes sociais, aumenta-se a probabilidade de que sintomas depressivos sejam desencadeados. A sensação de inferioridade e inutilidade motivam a busca pelos feedbacks e aprovações como estratégia de enfrentamento. Em contrapartida, essa busca pelo suporte online por meio do número de likes e comentários podem contribuir para o aumento e a agravação de sintomas de ansiedade (Cataldo et al., 2021).

Nas publicações selecionadas para esta análise, é confirmado que há efeitos negativos das redes sociais na autoestima e autoimagem dos jovens (Comin *et al.*, 2024) e Lorenzon *et al.* (2021) reitera que a busca por pertencimento em grupos nas redes sociais pode levar os adolescentes a adotarem padrões de comportamento e valores que não condizem com sua realidade, aumentando a insegurança e os problemas de autoestima. As jovens do sexo feminino são particularmente mais vulneráveis aos efeitos negativos das redes sociais, por se compararem com padrões de beleza muitas vezes inatingíveis que geram insatisfação com o próprio corpo e baixa autoestima (Santana *et al.*, 2024; Piatí *et al.*, 2023), havendo maior propensão a desenvolver transtornos de autoimagem (Piatí *et al.*, 2023).

O surgimento das redes sociais e da cultura da imagem intensificou a pressão sobre indivíduos para se conformarem com determinados ideais estéticos. Este tema aborda como a

era digital influencia a autoimagem, explorando os malefícios causados na vida dos jovens. É um alerta para os riscos da comparação constante e os impactos negativos na autoestima.

As redes sociais, de certa forma, têm servido como “vitrines” de um bem estar virtual e simbólico que se contrapõe, muitas vezes, com a realidade vivida fora das telas. Isto foi reforçado pelo artigo de Souza e Cunha (2019) segundo o qual o uso excessivo das redes sociais, especialmente devido à exposição a "vitrines virtuais" de corpos e personalidades "perfeitas" pode ocasionar depressão. De outra forma, pode-se dizer que o objetivo proposto pelas mídias é suprir necessidades que são, constantemente, criadas por elas mesmas (Brunelli et al., 2019).

Os conteúdos das postagens que são feitas nas redes sociais, as quais, na maioria dos casos, trazem imagens perfeitas, podem auxiliar no desencadeamento de transtornos alimentares e de imagem corporal. Como consequência, muitos jovens se isolam, ficam depressivos, se sentem inferiores ou até mesmo insuficientes, devido à preocupação excessiva de não estar dentro dos padrões estabelecidos (Papalia; Feldman, 2013).

A exposição constante a padrões irreais de beleza nas redes sociais foi referida em diversos artigos analisados, podendo levar à insatisfação corporal (Comin *et al.*, 2023; Matos; Godinho, 2024) e, em alguns casos, a transtornos alimentares (Matos; Godinho, 2024), crises de ansiedade e comportamentos autolesivos (Santana *et al.*, 2024), especialmente entre adolescentes que não possuem suporte familiar ou social adequado (Santos *et al.*, 2023).

Quando se está imerso nas redes sociais, pode-se criar a ilusão de que se sentir bem é algo que acontecerá todos os dias (Silva, 2020). Dentro dessa perspectiva, as redes sociais mostram uma felicidade que dificilmente existe e criando (ou reforçando) a ideia de que não é necessário **ser**, mas **parecer** feliz diante dos espectadores sociais; daí que vivenciar algo não terá mais sentido a menos que seja registrado e compartilhado com o outro (Chang, 2015).

A frequente exposição a tal conteúdo, somado à imaturidade nas questões neurobiológicas e emocionais, além da forte necessidade de aceitação e pertencimento grupal levanta preocupações com as experiências de jovens que vivenciam um momento do ciclo vital repleto de grandes transformações e dúvidas (Copetti; Quiroga, 2018).

As maneiras como alguém percebe e julga suas habilidades e capacidades determinam sua autoestima, podendo ser avaliada positiva ou negativamente. Quando a manifestação é positiva, presume-se que a pessoa se sente confiante, útil, competente e possuidor de valores pessoais que o auxilia a encarar a vida de forma mais prazerosa. Quando negativa, tende a observar no indivíduo a dificuldade de aceitar as próprias limitações, timidez em excesso, medo da rejeição, busca constante por reconhecimento e falta de confiança em si mesmo (Silva, 2021).

A relação que se estabelece com o mundo externo desenvolve na mente uma imagem de como se acredita que a pessoa seja. Ao falar de autoimagem, refere-se à percepção que a pessoa tem de si e de seu reflexo em comparação ao retorno de sentimentos, pensamentos ou ações em seus relacionamentos interpessoais, fracassos e sucessos, os medos e inseguranças, as sensações físicas, os prazeres e desgostos que se organizam em uma imagem interna sobre sua própria pessoa. Desse modo, a autoimagem influencia diretamente na autoestima do indivíduo (Silva, 2021).

Na adolescência as avaliações e críticas são mais prováveis de afetar a autoestima e o bem estar do adolescente, quando o jovem está focado no self e na construção da identidade. Neste período, os adolescentes tendem a sobrevalorizar a extensão daquilo que os outros estão a avaliar e observar, e mostram-se muito preocupados com as aparências (Canhão, 2016).

Nesta etapa da vida acontecem intensas transformações, muitas vezes difíceis de compreender, o que pode gerar questões relacionadas à autoestima, como insegurança e comparação. Isso é particularmente comum quando não há uma rede de apoio familiar ou social. A insegurança pode surgir devido a sentimentos de vergonha em relação a mudanças físicas, como o crescimento dos seios nas meninas ou a alteração da voz nos meninos. Nesse estágio da vida, o adolescente desenvolve um maior senso crítico ao avaliar a realidade, o que afeta diretamente sua autoestima. Nesse processo, ele se torna mais capaz de refletir sobre si mesmo, mas também se torna vulnerável a distorções cognitivas relacionadas à sua autoimagem (Lorenzon et al., 2021).

É frequente que as pessoas sejam expostas ao ideal de corpo perfeito, embora a maior parte dos corpos não atinjam o padrão, o que gera frustração por não alcançar tais expectativas, o que reflete diretamente na forma como o indivíduo percebe a si mesmo, e, conseqüentemente, reflete em sua autoestima (Silva, 2021).

Portanto, a partir do contexto descrito, observa-se que a instabilidade emocional e psicológica na adolescência possui uma essência fisiológica e faz parte do desenvolvimento humano. Os comportamentos apresentados, até certo ponto, são comuns aos adolescentes e tendem a se atenuar conforme se desenvolvem. Sobretudo, é possível perceber certa confusão por parte dos indivíduos quando passam por essa etapa da vida, pois são, muitas vezes, inseguros e influenciáveis tanto em relação ao comportamento, quanto a aparência física. Com isso, torna-se preocupante considerar essa vulnerabilidade e instabilidade mental quando situadas no atual contexto da juventude imersa nas redes sociais (Papalia; Feldman, 2013).

### **5.3 USO DAS REDES SOCIAIS: IMPACTOS NA AUTOIMAGEM, AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES**

Quando se fala em influências – ou impactos – é importante salientar que estas podem ser positivas ou negativas, e que dependem de inúmeras variáveis. Tudo depende da forma a qual é utilizada essa ferramenta riquíssima de informações, podendo ser um meio de entretenimento, além de aproximar pessoas, geram reencontros, criam laços, diminuem distâncias e geram referências (Bordignon; Bonamigo, 2017).

A literatura analisada evidencia um consenso crescente acerca da necessidade de monitoramento e orientação quanto ao uso das redes sociais por adolescentes, tendo em vista os impactos significativos que essas plataformas exercem sobre a saúde mental dessa população. Os estudos ressaltam que pais, educadores e profissionais de saúde desempenham papel fundamental na identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico, tais como alterações de comportamento, dependência tecnológica e prejuízos nas relações interpessoais.

Diversos autores destacam que as redes sociais influenciam não apenas aspectos emocionais, mas também esferas acadêmicas e sociais, interferindo no interesse pelos estudos e no estabelecimento de novas amizades. Diante disso, reforça-se a importância de ações de conscientização e prevenção voltadas para os riscos associados ao uso excessivo dessas plataformas, de modo a proteger a saúde mental dos adolescentes e promover relações digitais mais equilibradas.

Tais recomendações apontam para a necessidade de uma abordagem holística, considerando dimensões psicológicas, sociais e ambientais no enfrentamento dos desafios contemporâneos do ambiente digital.

Além dos impactos psicológicos amplamente discutidos, os estudos também identificam consequências físicas, como tendinite, privação de sono e obesidade, assim como maior prevalência de fobia social e timidez entre jovens que utilizam redes sociais de forma compulsiva. Esses achados reforçam a importância de que pais e educadores se mantenham atentos aos sinais de dependência tecnológica, oferecendo suporte adequado e fomentando práticas de uso saudável e moderado das tecnologias digitais.

A relação entre adolescentes e redes sociais é descrita como complexa, exigindo estratégias que visem mitigar seus impactos negativos. Nesse sentido, atividades físicas e hobbies são mencionados como práticas capazes de reduzir efeitos prejudiciais e promover maior bem-estar emocional, apontando para a relevância de iniciativas que incentivem estilos



de vida equilibrados. Paralelamente, programas de conscientização e políticas públicas são considerados essenciais para fomentar o uso seguro, crítico e responsável das redes sociais.

Os estudos também salientam a importância de intervenções e pesquisas contínuas que ofereçam subsídios para o enfrentamento dos riscos associados às mídias digitais. Embora os autores reconheçam os potenciais benefícios das redes — como acesso à informação, apoio emocional, construção de identidade e manutenção de vínculos —, enfatizam que tais benefícios só se manifestam de forma consistente quando o uso é responsável, moderado e contextualizado.

Além disso, fatores como ambiente familiar, negligência parental e características biopsicossociais são apontados como determinantes para a vulnerabilidade dos jovens aos efeitos nocivos das mídias digitais. A literatura indica ainda que a falta de suporte social pode intensificar o sofrimento mental, aumentando o risco de comportamentos autolesivos e, em casos extremos, o suicídio. Em contrapartida, adolescentes que dispõem de apoio familiar tendem a apresentar maior resiliência frente aos impactos negativos das redes sociais.

Em síntese, os achados convergem para a necessidade urgente de ações preventivas, suporte psicológico e políticas de regulamentação que promovam o uso saudável das redes sociais e assegurem a proteção da saúde mental dos adolescentes. O conjunto das evidências sugere que a mitigação dos riscos associados ao ambiente digital depende de estratégias integradas, envolvendo escola, família, profissionais de saúde e políticas públicas.

Estamos falando de uma geração que já nasceu na era digital. Uma geração que busca na mídia respostas para questões cotidianas e descontentamentos. Se imagens de corpos “perfeitos” são veiculados e essas pessoas as veem repetidamente, começam a acreditar que é uma versão da realidade, e não alcançar tal ideal é motivo de frustração e insatisfação (Lira et al., 2017). Estes são fatores os quais auxiliam para o desencadeamento de diversos transtornos e frustrações.

É importante que os adolescentes tenham orientação e supervisão adequadas ao usar as redes sociais, para que possam aproveitar os benefícios enquanto mitigam os impactos negativos potenciais. Os pais, educadores e profissionais de saúde mental desempenham um papel importante em ajudar os adolescentes a desenvolver habilidades de pensamento crítico, autoestima saudável e hábitos de uso responsável das redes sociais.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar dos vários pontos positivos relacionados ao uso das redes sociais, existem também os pontos negativos quando se trata de ter o mundo na palma das mãos. As redes sociais têm impactado, profundamente, nos valores da nossa sociedade, idealizando aparências, status e uma vida perfeita que, por diversas vezes, só existe dentro das telas, mas podem causar, em seus usuários, a baixa autoestima, distorção da autoimagem e gatilhos de sofrimento uma vez que são, diariamente, apresentados a um estereótipo de beleza e estilo de vida que não é facilmente alcançável (Silva, 2021).

O uso excessivo, de forma errônea, das redes sociais traz malefícios que incluem dependência, vício e necessidade de ser aceito pelos demais adolescentes, atrapalhando o autoconhecimento e desenvolvimento de práticas sociais saudáveis, que proporcionam conflitos na família, déficit de atenção, transtorno de ansiedade, dificuldade na aprendizagem e interação social (Freitas et al., 2021).

Esse uso desmoderado da internet pode acarretar diversos problemas como foi citado acima, e isso é algo muito preocupante. Como podemos ajudar nossos jovens a se protegerem dos padrões de beleza impostos pela sociedade e que frequentemente aparecem nas redes sociais e que podem distorcer a maneira como eles se veem? Além disso, como podemos reconhecer e lidar com sinais de depressão e ansiedade que podem ser agravados pelo mundo virtual? É essencial que a gente converse abertamente com eles sobre essas questões e implemente limites no tempo online, para que eles possam desenvolver uma autoimagem mais saudável e manter um equilíbrio mental positivo.

Portanto, que para que não haja tantos efeitos maléficos no desenvolvimento desses adolescentes sugere-se que os pais ou familiares estejam mais atentos aos tipos de conteúdo que são acessados por eles, que estabeleça uma rotina e um tempo limitado para o uso das redes sociais, evitando assim o uso indevido e os seus efeitos negativos nas demais áreas da vida.

Para proteger nossos adolescentes dos efeitos negativos da internet, é importante que, como pais e familiares, a gente se envolva diretamente na moderação do uso das redes sociais. Estabelecer regras como "sem redes sociais durante as refeições" ou limitar o tempo online a duas horas por dia, por exemplo, pode ajudar a equilibrar esse uso sem moderação. Mas além de definir limites, é essencial conversar abertamente com nossos filhos ou familiares sobre o que eles encontram online e como isso pode afetá-los. Incentivar atividades alternativas, como esportes e hobbies, também pode ser uma forma eficaz de garantir que eles tenham um estilo de vida mais equilibrado.

Além disso, a gestão de Tecnologia da Informação pode atuar de forma preventiva e educativa, utilizando dados e ferramentas digitais para monitorar padrões de uso e desenvolver estratégias que reduzam os efeitos negativos do excesso de conectividade. Políticas de governança digital e projetos voltados à educação tecnológica podem orientar adolescentes a compreender os riscos do uso indiscriminado das redes sociais, estimulando o equilíbrio entre o mundo virtual e as relações reais. Ao integrar princípios éticos, segurança da informação e responsabilidade social, a gestão de TI torna-se uma aliada na promoção de uma cultura digital saudável, capaz de mitigar problemas relacionados à autoestima e à saúde mental que emergem do uso exagerado da internet.

A realização deste estudo proporciona um novo olhar sobre a atuação da Gestão da Tecnologia da Informação, ao evidenciar que a tecnologia vai muito além de infraestrutura e desempenho: ela influencia diretamente aspectos humanos e sociais, como a autoestima e a saúde mental dos adolescentes. Compreender os efeitos do uso excessivo da internet nessa fase do desenvolvimento ampliou minha percepção sobre a necessidade de adotar uma gestão mais ética e sensível ao impacto das ferramentas digitais. Essa reflexão acrescentou à minha formação profissional uma consciência mais crítica sobre o papel da TI na construção de um ambiente digital saudável, incentivando-me a desenvolver e apoiar iniciativas tecnológicas que priorizem o bem-estar dos usuários e o uso responsável da tecnologia.

Além disso, devemos refletir sobre como podemos ajudar nossos adolescentes a evitar os problemas causados pelo uso excessivo da internet. Como podemos educá-los para reconhecer os sinais de um uso prejudicial e para buscar ajuda quando necessário? O que mais podemos fazer para garantir que eles usem a tecnologia de forma saudável e produtiva? Essas são algumas questões importantes que merecem nossa atenção e discussão contínua para assegurar que nossos adolescentes naveguem no mundo digital de maneira segura e equilibrada.

## REFERÊNCIAS

- ABERASTURY, A.; KNOBEL, M.. **Adolescência Normal**: Um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artmed, 1981.
- AMARAL CAMPOS, B. M. do. **Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência**. Dissertação (Mestrado). Universidade Beira Interior, 2021.
- BARROS, D. de S.. **Impacto das redes sociais na saúde mental: em foco a autoestima dos adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia), União Metropolitana de Educação e Cultura (UNIME), Lauro de Freitas (BA), 2022.
- BATISTA, Leonardo dos S.; KUMADA, Kate M. O. Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. **Revista Brasileira de Iniciação Científica**, v. 8, e021029, p. 1-17, 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>. Acesso em: 20 jun. 2024.
- BORDIGNON C.; BONAMIGO, I. S. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Pesquisa e Práticas Psicossociais**, v. 12, n. 2, São João del-Rei, abr./jun. 2017
- BRITO, A. A.; THIMÓTEO, T. B.; BRUM, F. Redes Sociais, suas Implicações sobre a Imagem Corporal de Estudantes Adolescentes e o Contexto da Pandemia do Coronavírus (COVID-19). **Temas em Educação Física Escolar**, v. 5, n. 2, p. 105-125, 2020.
- BRUNELLI, P.. B.; AMARAL, S. C. S.; SILVA, P. A I. F.. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Revista Philologus**, v. 25, n. 53, p. 226-236. 2019.
- CATALDO I.; LEPRI, B.; NEOH, M. J. Y.; ESPOSITO, G. Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: a review. **Frontiers in Psychiatry**, n. 11. 2021. doi: 10.3389/fpsyt.2020.508595. PMID: 33519535; PMCID: PMC7838524.
- CANHÃO, M. A.. **Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência**. Trabalho de Conclusão de Curso (Medicina). Universidade de Lisboa. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/29041/1/MarianaCanhao.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2024.
- CHANG, A. S. O conceito de felicidade construído no ciberespaço: narratividade das imagens na publicização da felicidade no Instagram. Dissertação (Mestrado). Universidade de Coimbra, 2015. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/35884/1/O%20conceito%20de%20felicidade%20no%20ciberespaco.pdf>. Acesso em: 20 set. 2025.
- COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

FREITAS, R. J. M.; OLIVEIRA, T. N. C.; DE MELO, J. A. L.; DO VALE, J.; DE OLIVEIRA, K. C.; FERNANDES, S. F.. 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.

FEUSER, B. C.; PAVEI, F.; ZILLI NETO, P.; ZOMER, R.; PAVEI, R. A vulnerabilidade da criança e do adolescente nas redes sociais: necessária cautela para a segurança do público infanto-juvenil. **Constituição e Justiça: Estudos e Reflexões**, v. 1, n. 1, Santa Catarina: Unibave, 2017. Disponível em: [periodicos.unibave.net/index.php/constituicaojustica/article/view/11599](http://periodicos.unibave.net/index.php/constituicaojustica/article/view/11599). Acesso em 10 out 2025.

GOMES, G. D. S. C. R.; DE PAULA, N. D. S.; DE CASTRO, S. M. G.; DE SOUZA, A. M.; DE SOUZA, H. L. S.; DA SILVA MARTINS, A. L.; MALLET, A. C. T.. Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Research, Society and Development**, v.10, n. 16, e191101623277, 2021.

LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, S. A.; ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.

LORENZON, A. J. G.; SEIXAS, L. C.; LANGE, N. S.; ALVES, N. O.; JAEGER, F. P.; CARLESSO, J. P. P. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia Saúde**, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021.

MATOS, K. A., ; GODINHO, M. O. D.. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, e4716. DOI: [doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-035](https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-035), 2024.

MORGADO, E. M. Avaliação da implantação da Rede BitNet nas Universidades Estaduais Paulistas. Dissertação (Mestrado). FEA/USP, São Paulo, 1991.

MORGADO, E. M.; TÁVORA, C. G. Internet evoluiu muito. Mas efeitos negativos evoluíram junto. Internet precisa parar ou renascer de forma diferente. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 10, 2023. DOI: [10.56083/RCV3N10-055](https://doi.org/10.56083/RCV3N10-055).

MOURA, L. F. de; BONFIM, C. E. P.; CÂMARA, M. A. C.; PONTES, G. R. T.; BOGGIO, T. M. M.; MOREIRA, J. A.; ARAÚJO, D.; CHELLAPPA, T. A história das redes sociais e seus impactos. **Revista FT**, Ciências Humanas, v. 28, ed. 131, fevereiro, 2024. DOI: [10.5281/zenodo.10626254](https://doi.org/10.5281/zenodo.10626254).

PAPALIA, D. E.; FELDMAN R. D. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência e desenvolvimento psicossocial na adolescência. Em: PAPALIA, D. E.; FELDMAN R. D., **Desenvolvimento Humano**, Porto Alegre: The McGraw-Hill Companies.

PIATI, F. T.; BLODOW, I.; BARBOSA, C.; CORRÊA, R. S.. Uma análise do padrão de uso das mídias sociais e a autoimagem de adolescentes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, 193–202. DOI: [doi.org/10.51891/rease.v9i7.10514](https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10514)

PIZZANI, L. *et al.* A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **RDBCI: Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, v.10, n.2, p.53-66, 2012.

SANTANA, R. R. C.; DANTAS, B. A.; COSTA, I. K. S.; CONCEIÇÃO, L. G.; LUCENA, T. V. de; CASALES, I. da S.. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, v. 13, e5823. DOI: doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5823. 2024.

SANTOS, I. V. P.; AMÂNCIO, N. de F. G.; ROMÃO, M. F.; DE ALMEIDA, K. C. A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 1, p. 3771–3784, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n1-292.

SILVA, P. H. G. da. A influência da mídia na autoimagem de adolescentes: uma análise do discurso nas redes sociais. **Revista Philogulus**, v. 26, n. 76, p. 79-89, 2020.

SILVA, M. C. A relação entre redes sociais e autoestima. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, p. 417-439. 2021.

TOMAÉL, R.; MARTELETO, M. Redes sociais de dois modos: aspectos. **Rev. TransInformação**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 245-253, set./dez., 2006.

SOUZA, C.; CUNHA, M. X. C. da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-217, set./dez. 2019. DOI: doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156.

TRAINA, A.. J. M.; TRAINA JÚNIOR, C.. Como fazer pesquisa bibliográfica. **Sociedade Brasileira de Computação - SBC HORIZONTES**, v. 2, n. 2, P. 30-35, agosto de 2009. Disponível em: <http://univasf.edu.br/~ricardo.aramos/comoFazerPesquisasBibliograficas.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2023.