

ANSIEDADE DIGITAL: EFEITOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS

DIGITAL ANXIETY: EFFECTS OF EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE ON YOUNG PEOPLE'S MENTAL HEALTH

ANSIEDAD DIGITAL: EFECTOS DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-223>

Data de submissão: 18/05/2025

Data de publicação: 18/06/2025

Augusto Maia Felipe
Especialista / Mestrando
E-mail: psi.augustomaia@gmail.com

Leandro José Michelon
Doutorando em Desenvolvimento Comunitário no PPGDC/UNICENTRO
E-mail: michelonleandro@hotmail.com

RESUMO

O artigo "*Ansiedade Digital: Efeitos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens*" explora como o cotidiano digital, dominado pelas redes sociais, tem moldado a forma como os jovens se relacionam consigo mesmos e com o mundo ao seu redor. Com base em dados recentes, gráficos comparativos e ilustrações temáticas, o texto investiga de que maneira o uso constante dessas plataformas pode desencadear efeitos negativos na saúde emocional e psicológica da juventude. Ao longo do estudo, é possível observar que sentimentos como ansiedade, angústia, solidão e insatisfação pessoal estão cada vez mais presentes na vida de adolescentes e jovens adultos conectados. A exposição contínua a padrões de vida idealizados, a comparação social intensa, a pressão por validação (através de curtidas e seguidores) e o medo de estar por fora (FOMO) são apontados como fatores que intensificam o sofrimento psíquico.

O artigo também analisa como os algoritmos e as notificações constantes contribuem para um estado de alerta permanente, dificultando o descanso mental e aumentando a dependência digital. Figuras explicativas ajudam a visualizar como esses mecanismos operam no cérebro jovem e como interferem no equilíbrio emocional.

Além da análise crítica, o trabalho propõe caminhos possíveis para um uso mais saudável das redes sociais, incluindo práticas de autocuidado digital, limites de tempo online, incentivo à presença no mundo offline e a necessidade urgente de incluir o tema da saúde mental nas políticas educacionais e digitais.

Com uma abordagem acessível e embasada, o artigo convida o leitor a refletir sobre o papel que a tecnologia deve ocupar em nossas vidas, especialmente na fase mais sensível do desenvolvimento humano, e como podemos resgatar a autonomia emocional em tempos de hiperconectividade.

Palavras-chave: Ansiedade digital. Redes sociais. Saúde mental. Jovens. FOMO. Dependência tecnológica. Comparação social. Bem-estar emocional.

ABSTRACT

The article “*Digital Anxiety: Effects of Excessive Social Media Use on Young People's Mental Health*” explores how a digital daily life dominated by social media has shaped the way young people relate to themselves and to the world around them. Based on recent data, comparative charts, and thematic illustrations, the text investigates how constant use of these platforms can trigger negative effects on the emotional and psychological health of youth.

Throughout the study, it becomes clear that feelings such as anxiety, distress, loneliness, and personal dissatisfaction are increasingly present in the lives of adolescents and young adults who are constantly connected. Continuous exposure to idealized lifestyles, intense social comparison, pressure for validation (through likes and followers), and the fear of missing out (FOMO) are identified as factors that intensify psychological suffering.

The article also examines how algorithms and constant notifications contribute to a state of permanent alertness, making mental rest more difficult and increasing digital dependency. Explanatory graphics help illustrate how these mechanisms affect the young brain and interfere with emotional balance.

In addition to critical analysis, the article suggests possible paths toward healthier social media use, including digital self-care practices, time limits for online activity, encouragement of offline presence, and the urgent need to integrate mental health into both educational and digital policy agendas. With an accessible and evidence-based approach, the article invites readers to reflect on the role technology should play in our lives—especially during the most sensitive phase of human development—and how we can reclaim emotional autonomy in times of hyperconnectivity.

Keywords: Digital anxiety. Social media. Mental health. Youth. FOMO. Technology addiction. Social comparison. Emotional well-being.

RESUMEN

El artículo “*Ansiedad Digital: Efectos del Uso Excesivo de las Redes Sociales en la Salud Mental de los Jóvenes*” explora cómo la vida cotidiana digital, dominada por las redes sociales, ha moldeado la forma en que los jóvenes se relacionan consigo mismos y con el mundo que los rodea. Basado en datos recientes, gráficos comparativos e ilustraciones temáticas, el texto investiga cómo el uso constante de estas plataformas puede desencadenar efectos negativos en la salud emocional y psicológica de la juventud.

A lo largo del estudio, se observa que sentimientos como ansiedad, angustia, soledad e insatisfacción personal están cada vez más presentes en la vida de adolescentes y jóvenes adultos conectados. La exposición continua a estilos de vida idealizados, la comparación social intensa, la presión por validación (a través de “me gusta” y seguidores) y el miedo a quedarse fuera (FOMO) son identificados como factores que intensifican el sufrimiento psíquico.

El artículo también analiza cómo los algoritmos y las notificaciones constantes contribuyen a un estado de alerta permanente, dificultando el descanso mental y aumentando la dependencia digital. Figuras explicativas ayudan a visualizar cómo estos mecanismos operan en el cerebro joven y cómo interfieren en el equilibrio emocional.

Además del análisis crítico, el trabajo propone caminos posibles hacia un uso más saludable de las redes sociales, incluyendo prácticas de autocuidado digital, límites de tiempo en línea, fomento de la presencia en el mundo offline y la necesidad urgente de incluir el tema de la salud mental en las políticas educativas y digitales.

Con un enfoque accesible y fundamentado, el artículo invita al lector a reflexionar sobre el papel que debe ocupar la tecnología en nuestras vidas—especialmente en la etapa más sensible del desarrollo humano—y cómo podemos recuperar la autonomía emocional en tiempos de hiperconectividad.

Palabras clave: Ansiedad digital. Redes sociales. Salud mental. Jóvenes. FOMO. Adicción tecnológica. Comparación social. Bienestar emocional.

1 INTRODUÇÃO

A transformação digital acelerada nas últimas décadas alterou profundamente a forma como os indivíduos se comunicam, se informam e se relacionam. Entre os mais afetados por essas mudanças estão os adolescentes e jovens adultos, que nasceram ou cresceram em meio à expansão das tecnologias digitais e das redes sociais online. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook, X (antigo Twitter) e Snapchat se tornaram não apenas meios de interação, mas também espaços de construção identitária, validação social e expressão pessoal (Turkle, 2017).

Embora o acesso a esses ambientes digitais possa oferecer benefícios, como conectividade, criatividade e acesso à informação, há uma crescente preocupação com os impactos negativos do uso excessivo dessas plataformas sobre a saúde mental dos jovens. Estudos apontam que o tempo prolongado em redes sociais está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse, insônia e sensação de inadequação (Twenge, 2019). Essas plataformas operam com base em mecanismos de recompensa imediata, como curtidas, visualizações e comentários, que estimulam a liberação de dopamina e podem levar a padrões de comportamento semelhantes à dependência (Montag & Walla, 2016).

Além disso, fatores como a comparação social constante, a exposição a padrões de vida inatingíveis e o fenômeno do *Fear of Missing Out* (FOMO) contribuem para uma experiência digital emocionalmente desgastante. O FOMO, caracterizado pela ansiedade gerada pela percepção de estar excluído de experiências sociais relevantes, afeta especialmente os jovens, cuja necessidade de pertencimento é intensificada nessa fase do desenvolvimento (Przybylski et al., 2013). Essa constante vigilância digital promove um estado de alerta contínuo, dificultando a concentração, o descanso e o equilíbrio emocional.

Outro aspecto preocupante é a influência dos algoritmos das plataformas, que moldam o conteúdo consumido com base em padrões de comportamento anteriores. Isso reforça bolhas de informação e estimula o consumo compulsivo, muitas vezes de conteúdos que intensificam sentimentos negativos. De acordo com Bauman (2009), vivemos em uma sociedade líquida, em que os vínculos são frágeis e o imediatismo impera. As redes sociais acabam reproduzindo e amplificando essa lógica.

Neste contexto, este artigo tem como objetivo analisar os efeitos do uso excessivo de redes sociais digitais na saúde mental de jovens, com ênfase nos aspectos emocionais e comportamentais ligados ao fenômeno da ansiedade digital. Através de uma abordagem teórica e exploratória, pretende-se compreender os mecanismos que relacionam o consumo digital intenso aos sintomas de

sofrimento psíquico, bem como propor caminhos para a promoção de um uso mais equilibrado e consciente da tecnologia.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A relação entre redes sociais e saúde mental tem sido tema recorrente em estudos das últimas duas décadas, especialmente devido à crescente presença dessas plataformas na vida de adolescentes e jovens adultos. As redes sociais digitais não apenas reorganizaram as formas de comunicação e interação social, mas também influenciaram significativamente a maneira como os jovens constroem sua identidade, lidam com emoções e se percebem no mundo (Boyd, 2014).

O conceito de ansiedade digital é relativamente recente e refere-se ao conjunto de sintomas emocionais negativos associados ao uso intensivo de dispositivos conectados à internet, especialmente as redes sociais. Essa ansiedade pode se manifestar como inquietação, preocupação constante com a própria imagem, dificuldade de desconexão e sensação de perda ao se afastar do ambiente digital. Segundo Andreassen et al. (2012), a dependência de redes sociais pode ser comparada a outros comportamentos compulsivos, pois ativa os mesmos sistemas de recompensa do cérebro.

Um dos fenômenos mais estudados nesse contexto é o FOMO (Fear of Missing Out), termo que descreve o medo de estar perdendo experiências sociais importantes. Esse sentimento tem impacto direto na ansiedade e no bem-estar psicológico dos usuários, pois reforça a necessidade de estar sempre online, acompanhando a vida alheia, muitas vezes idealizada nas postagens (Przybylski et al., 2013). Tal comportamento alimenta a comparação social, processo descrito por Festinger (1954), no qual os indivíduos avaliam seu valor pessoal com base em comparações com os outros. Em redes sociais, esse mecanismo é amplificado, já que os usuários costumam compartilhar apenas aspectos positivos e idealizados de suas vidas.

A busca por validação digital também exerce influência significativa sobre o estado emocional dos jovens. Curtidas, comentários e compartilhamentos funcionam como sinais de aceitação, e sua ausência pode gerar sentimentos de rejeição ou fracasso. Para Twenge (2019), a geração atual, profundamente conectada, é também a que mais apresenta índices de solidão, insegurança emocional e sintomas de depressão, evidenciando uma relação ambígua entre conectividade e bem-estar.

Do ponto de vista sociológico, Bauman (2009) destaca que vivemos em uma sociedade caracterizada pela fluidez dos laços sociais e pela fragilidade das relações. No ambiente digital, essa liquidez é intensificada, favorecendo conexões rápidas e descartáveis, que muitas vezes não atendem às necessidades emocionais profundas dos jovens.

Por fim, os algoritmos das redes sociais, ao personalizarem o conteúdo com base no comportamento do usuário, criam um ciclo de retroalimentação emocional. Essa lógica algorítmica favorece a exposição a conteúdos que confirmam crenças ou acentuam estados mentais negativos, dificultando o contato com perspectivas diversificadas e com conteúdos saudáveis. Isso pode aprofundar a ansiedade, reduzir a autoestima e aumentar a vulnerabilidade psicológica dos jovens (Pariser, 2011).

Diante desse panorama, torna-se essencial compreender os fundamentos que conectam o uso das redes sociais aos quadros de sofrimento mental, a fim de propor intervenções efetivas e estratégias de enfrentamento baseadas na promoção da saúde emocional.

3 METODOLOGIA

Este artigo adota uma abordagem metodológica qualitativa, com caráter exploratório e bibliográfico, fundamentada na análise e interpretação de fontes teóricas e empíricas disponíveis em literatura especializada. A escolha por essa metodologia se justifica pela natureza do fenômeno investigado — a ansiedade digital relacionada ao uso excessivo de redes sociais — que exige uma compreensão subjetiva, contextual e interdisciplinar, difícil de ser captada por métodos puramente quantitativos.

A pesquisa qualitativa permite interpretar significados, comportamentos e sentimentos associados ao uso das plataformas digitais, especialmente quando o foco recai sobre questões psicológicas e sociais que envolvem experiências individuais e coletivas. Já o caráter exploratório busca identificar padrões, levantar hipóteses e abrir caminhos para investigações futuras, tendo em vista que o tema da ansiedade digital, apesar de amplamente debatido no campo midiático e clínico, ainda apresenta lacunas na produção científica, sobretudo no cenário brasileiro.

A fundamentação do estudo foi construída a partir de uma revisão bibliográfica estruturada, realizada entre os meses de março e maio de 2025, com o objetivo de identificar e reunir os principais conceitos, dados e reflexões teóricas sobre os impactos das redes sociais na saúde mental de jovens. Para isso, foram utilizadas como principais bases de dados: Google Scholar, SciELO, PubMed, Scopus e o Portal de Periódicos da CAPES.

Os critérios de inclusão abrangeram: (1) publicações em português, inglês e espanhol; (2) artigos científicos revisados por pares; (3) dissertações, teses e livros acadêmicos publicados entre 2010 e 2024; (4) estudos que tratem direta ou indiretamente da relação entre redes sociais, ansiedade, comparação social, validação digital, FOMO e saúde mental juvenil. Foram descartados materiais opinativos, reportagens jornalísticas ou textos sem respaldo científico.

A busca utilizou os seguintes descritores combinados: “ansiedade digital”, “redes sociais”, “jovens”, “saúde mental”, “FOMO”, “uso problemático da internet”, “dependência digital”, “bem-estar psicológico” e “comparação social online”. Após a leitura de títulos e resumos, 48 textos foram selecionados para leitura integral, dos quais 30 compuseram o corpus final de análise.

A análise de conteúdo seguiu uma lógica temática, organizando os achados em eixos interpretativos que emergiram das leituras: (1) manifestações clínicas e comportamentais da ansiedade digital; (2) influência dos algoritmos e da lógica da performance social; (3) efeitos da comparação e da validação digital no bem-estar emocional; (4) estratégias propostas para mitigação dos impactos negativos e promoção do uso consciente das redes.

Além das fontes acadêmicas, foram consultados autores de referência no campo da sociologia, psicologia e comunicação digital, como Sherry Turkle, Jean Twenge, Zygmunt Bauman, Clay Shirky, Christian Montag, e Andrew Przybylski. Essa escolha visou enriquecer a análise com diferentes olhares teóricos, permitindo uma leitura mais complexa e integradora do fenômeno.

Por não envolver a coleta de dados com seres humanos, nem informações sensíveis, a pesquisa enquadra-se fora das exigências de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

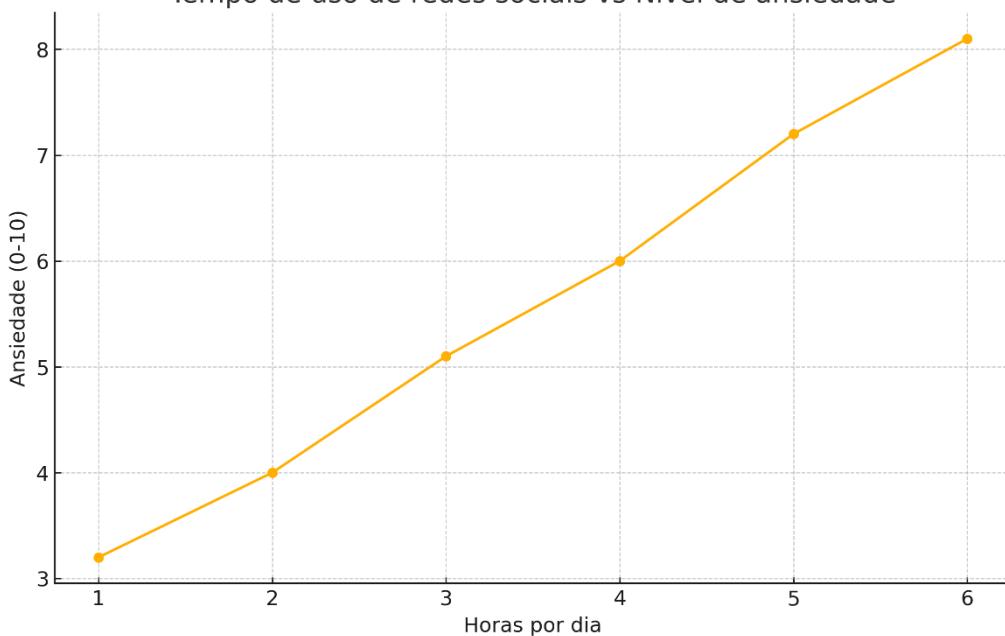
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise da literatura revisada, observou-se que há uma forte relação entre o uso intensivo das redes sociais digitais e o aumento de sintomas de sofrimento psíquico entre jovens. Os estudos apontam que a ansiedade digital é um fenômeno multifatorial, resultante da combinação entre tempo de exposição, busca por validação, algoritmos personalizados e vulnerabilidades emocionais juvenis.

De acordo com Twenge (2019), adolescentes que passam mais de três horas por dia em redes sociais têm maior probabilidade de apresentar sintomas de ansiedade e depressão em comparação com aqueles que usam por períodos menores. Esse dado é visualmente representado no **Gráfico 1**, onde é possível perceber o crescimento proporcional entre o tempo de uso diário e o nível médio de ansiedade percebido.

Figura 1 – Tempo de uso diário das redes sociais e nível médio de ansiedade

Tempo de uso de redes sociais vs Nível de ansiedade

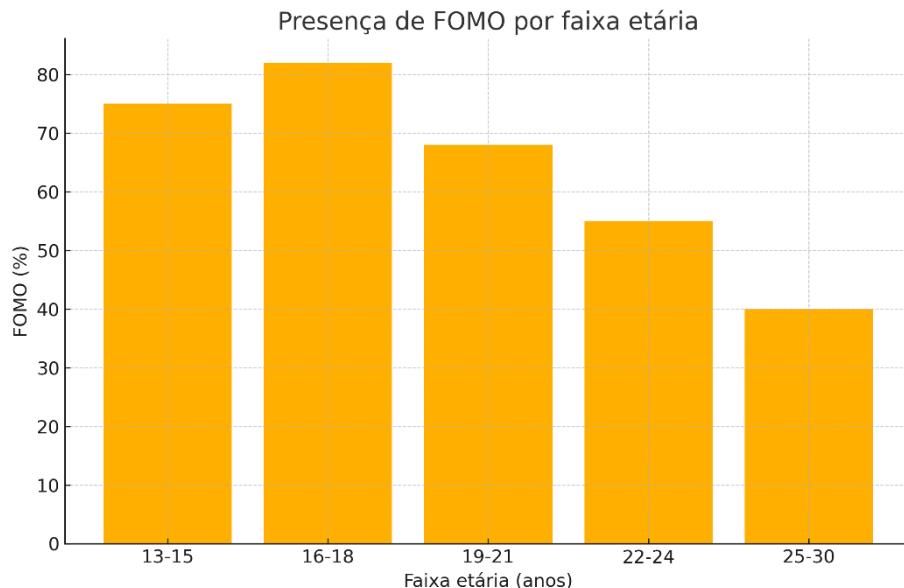


Fonte: Adaptado de Twenge (2019) e Montag & Walla (2016).

Esse padrão está diretamente relacionado aos sistemas de recompensa ativados pelas redes sociais, que estimulam a liberação de dopamina sempre que o usuário recebe curtidas, comentários ou outras formas de validação social (Montag & Walla, 2016).

Outro fator amplamente discutido na literatura é o Fear of Missing Out (FOMO), ou medo de estar perdendo algo importante. Esse fenômeno aparece com maior intensidade entre adolescentes e jovens adultos, justamente as faixas etárias com maior exposição e sensibilidade social. Przybylski et al. (2013) destacam que o FOMO está diretamente relacionado à compulsão por checar notificações, visualizar stories e manter-se presente nas plataformas digitais. Esse padrão é evidenciado no Gráfico 2, que mostra a prevalência do FOMO entre diferentes faixas etárias.

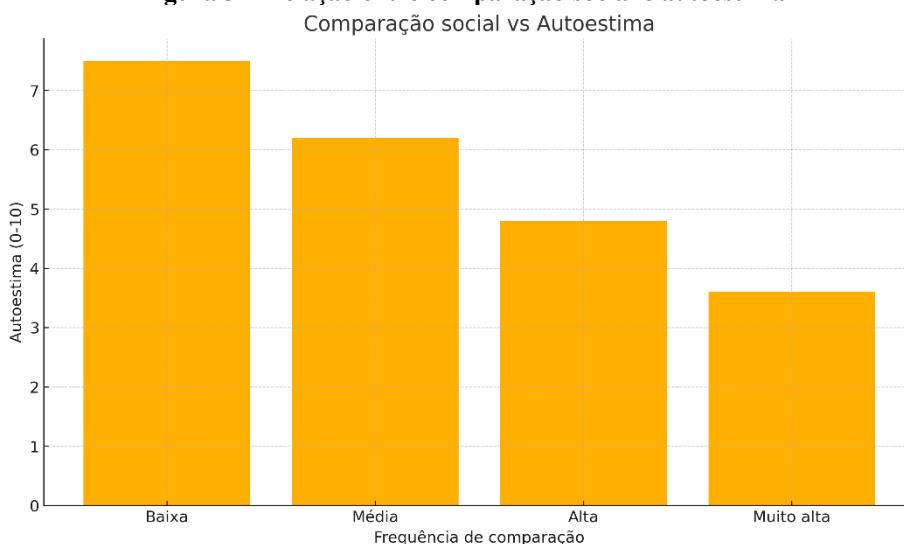
Figura 2 – Presença de FOMO por faixa etária (% de jovens afetados)



Fonte: Adaptado de Przybylski et al. (2013).

A comparação social também surge como um dos mecanismos centrais da ansiedade digital. De acordo com Festinger (1954), as pessoas tendem a avaliar a si mesmas com base nas outras, especialmente em contextos de incerteza. No ambiente das redes sociais, essa comparação é contínua e baseada em conteúdos idealizados, o que pode impactar negativamente a autoestima dos usuários. O Gráfico 3 ilustra a relação inversa entre a frequência de comparação social e os níveis médios de autoestima.

Figura 3 – Relação entre comparação social e autoestima



Fonte: Elaborado com base em Festinger (1954) e Twenge (2019).

Além dos aspectos psicológicos, a lógica algorítmica das redes também contribui para esse cenário. Segundo Pariser (2011), os algoritmos reforçam padrões emocionais e comportamentais com base no histórico do usuário, o que pode manter o jovem em ciclos viciantes de consumo digital, reforçando suas inseguranças, crenças e estados de humor.

De maneira geral, os dados e teorias discutidos apontam que a ansiedade digital entre jovens é um reflexo de múltiplos fatores interligados: exposição prolongada, pressão social, funcionamento das plataformas e fragilidade emocional própria dessa fase da vida. Embora as redes ofereçam oportunidades de expressão e conexão, os efeitos colaterais do uso desregulado são cada vez mais visíveis e preocupantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo buscou compreender os efeitos do uso excessivo de redes sociais digitais na saúde mental de jovens, com ênfase no fenômeno da ansiedade digital. A partir da revisão da literatura e da análise de dados representativos, constatou-se que há uma relação significativa entre o tempo de exposição às plataformas, os mecanismos de validação social e a intensificação de sintomas como ansiedade, baixa autoestima, insônia, irritabilidade e sensação de inadequação.

Os principais fatores associados à ansiedade digital incluem a comparação social constante, o medo de estar perdendo algo (FOMO), a dependência de curtidas e interações e a lógica algorítmica das redes, que reforça padrões emocionais negativos. Jovens em desenvolvimento emocional e psicológico mostram-se especialmente vulneráveis a esses estímulos, pois enfrentam pressões sociais, inseguranças identitárias e a necessidade de pertencimento.

Embora as redes sociais possam desempenhar papéis positivos, como o fortalecimento de laços, o acesso à informação e a construção de comunidades, sua utilização de forma desregulada e compulsiva tem gerado efeitos colaterais preocupantes. A conexão constante, a ausência de pausas e a sobrecarga de informações contribuem para um estado de alerta contínuo, prejudicando o bem-estar emocional e a qualidade de vida.

Diante desse cenário, torna-se urgente repensar o uso das tecnologias digitais, sobretudo entre os mais jovens. A promoção de um uso mais consciente das redes sociais passa pela educação digital, pelo estabelecimento de limites saudáveis de tempo de tela, pelo fortalecimento das relações presenciais e pelo incentivo ao autocuidado psicológico. Além disso, é fundamental que escolas, famílias e instituições desenvolvam políticas e ações voltadas à saúde mental no ambiente digital.

Sugere-se, como continuidade desta pesquisa, o desenvolvimento de estudos empíricos que investiguem a percepção dos próprios jovens sobre sua experiência digital, bem como a eficácia de

estratégias de enfrentamento. Também se aponta a necessidade de maior regulação ética no design das plataformas, para mitigar efeitos nocivos à saúde mental e favorecer ambientes online mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ANDREASSEN, C. S. et al. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, v. 110, n. 2, p. 501-517, 2012.
- ARORA, S. et al. Examining the mental health impact of misinformation on social media using a hybrid transformer-based approach. *ArXiv*, 2025. Disponível em: <https://arxiv.org>. Acesso em: 18 jun. 2025.
- BAUMAN, Z. *Vida líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- BOYD, D. *It's complicated: The social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press, 2014.
- CAPLAN, S. E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, v. 26, n. 5, p. 1089-1097, 2010.
- CASALE, S.; FIORAVANTI, G. Why narcissists are at risk for developing Facebook Addiction. *Personality and Individual Differences*, v. 115, p. 209-214, 2017.
- CHASSIAKOS, Y. R. et al. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, v. 138, n. 5, e20162593, 2016.
- ELHAI, J. D. et al. Problematic smartphone use and mental health: A review. *Computers in Human Behavior*, v. 69, p. 75-82, 2017.
- FESTINGER, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.
- GRIFFITHS, M. Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, v. 8, n. 5, p. 413-418, 2000.
- HAIDT, J. *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. New York: Penguin Press, 2024.
- HUANG, C. Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 20, n. 6, p. 346-354, 2017.
- KELES, B.; McCRAE, N.; GREALISH, A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, v. 25, n. 1, p. 79-93, 2020.
- KUO, F.-Y. Online social network data-driven early detection on short-form video addiction. *ArXiv*, 2024. Disponível em: <https://arxiv.org>. Acesso em: 18 jun. 2025.
- KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 12, n. 3, p. 1286-1306, 2015.

MARINO, C. et al. A new questionnaire for the measurement of problematic Facebook use: The Facebook Intrusion Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, v. 45, p. 153-159, 2018.

MONTAG, C.; WALLA, P. Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction. *Cogent Psychology*, v. 3, n. 1, 1157281, 2016.

ODGERS, C. L.; JENSEN, M. R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 61, n. 3, p. 336-348, 2020.

PARISER, E. *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. New York: Penguin Press, 2011.

PEW RESEARCH CENTER. Teens, social media and mental health. Washington, D.C.: Pew, 2025. Disponível em: <https://www.pewresearch.org>. Acesso em: 18 jun. 2025.

PRZYBYLSKI, A. K. et al. Fear of missing out, need to belong, and smartphone use. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013.

ROSEN, L. D. et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 3, p. 1244-1254, 2013.

SHENSA, A. et al. Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, v. 41, n. 6, p. 672-679, 2017.

SMAHEL, D. et al. EU Kids Online 2020. Disponível em: <https://www.eukidsonline.net>. Acesso em: 18 jun. 2025.

STATISTA. Time spent on social networking worldwide. 2023. Disponível em: <https://www.statista.com>. Acesso em: 18 jun. 2025.

TANG, J. et al. Association between internet addiction and psychiatric co-morbidity. *Psychiatry Research*, v. 215, n. 3, p. 739-744, 2014.

TURKLE, S. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books, 2017.

TWENGE, J. M. *iGen: Por que os jovens superconectados estão crescendo menos rebeldes e mais ansiosos*. São Paulo: Contexto, 2019.

TWENGE, J. M. et al. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes among US adolescents. *Clinical Psychological Science*, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.

VAN DEN EIJDEN, R. J. J. M. et al. Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents. *Developmental Psychology*, v. 52, n. 3, p. 430-443, 2016.

VANNUCCI, A. et al. Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, v. 207, p. 163-166, 2017.

VOGGENREITER, A. et al. The role of likes: How online feedback impacts users' mental health. ArXiv, 2023. Disponível em: <https://arxiv.org>. Acesso em: 18 jun. 2025.

WHO. Teens, screens and mental health. Copenhagen: World Health Organization, 2024. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 18 jun. 2025.

WOODS, H. C.; SCOTT, H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality. *Journal of Adolescence*, v. 51, p. 41-49, 2016.

ZIMMER-GEMBECK, M. J. et al. Social media use and mental health in early adolescence: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 50, p. 2089-2103, 2021.

ZUBOFF, S. The age of surveillance capitalism: The fight for a human future. New York: PublicAffairs, 2020.