

CAPÍTULO 2

O PAPEL DO ENFERMEIRO NO IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Daiana Lira Pinheiro

Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Unisuam – Rio de Janeiro/RJ.

Gabrielli dos Santos Torquato da Silva

Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Unisuam – Rio de Janeiro/RJ.

Ramon Gregório Carneiro

Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Unisuam – Rio de Janeiro/RJ.

Roberta Kele Ribeiro Ferreira

Enfermeira. Mestre em Educação, Gestão e Difusão em Biociências, Especialista em Terapia Intensiva. Professora do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, Rio de Janeiro

RESUMO

Este artigo examina o impacto das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, promove cuidados integrados e destaca o papel dos enfermeiros na prevenção de agravos psicológicas. Objetivo Específico: Uma análise de como os enfermeiros podem responder às consequências do uso excessivo das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes. Questão Norteadora: De que maneira o enfermeiro pode atuar na prevenção e mitigação dos impactos negativos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes Metodologia: Utilizando uma abordagem bibliográfica qualitativa e descritiva e exploratória, foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados BVS, LILACS, MEDLINE e BDENF, com artigos publicados entre 2021 e 2024, nos idiomas português. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão que resultaram na seleção de 4 artigos para análise. Análise dos Resultados: Os resultados mostram que o uso excessivo de redes sociais está associado ao aumento da exposição à ansiedade, depressão, baixo respeito próprio e cyberbullying entre os adolescentes. A importância do desempenho da enfermeira é extremamente importante para a identificação precoce e o apoio emocional desses jovens. Conclusão: A conclusão é que a introdução de qualificações de enfermagem e estratégias de educação e prevenção é fundamentalmente importante para reduzir o impacto negativo das mídias sociais na saúde intelectual dos adolescentes.

Descritores: “Enfermeiro”; “Mídias Sociais”; “Saúde Mental”; “Adolescentes”;

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Participamos dos avanços tecnológicos que ocorreram no século XXI e vivenciamos como as relações sociais e comunicações cotidianas se aprofundaram durante esse século. Hoje, podemos afirmar que a integração nas redes sociais com aplicativos como Instagram, Tiktok, Facebook e WhatsApp na vida moderna tornou -se quase essencial, promovendo comunicação por meio de dessas plataformas e oferecendo benefícios como acesso a informações e conexão com outras pessoas. Porém, atualmente, também tem ascendido as preocupações sobre o impacto dessas interações na saúde mental da população, principalmente entre adultos jovens e adolescentes.

As redes sociais servem a uma ampla variedade de propósitos, desde manter conexões pessoais até atuar como ferramentas essenciais para o marketing e a promoção de empresas e indivíduos, além disso, elas desempenham um papel relevante na conscientização sobre questões sociais e políticas, entre os benefícios das redes sociais, destacam-se a capacidade de manter conexões sociais, o acesso imediato a informações e a criação de oportunidades de networking e colaboração (TAMBWEKAR & KHERA, 2019).

De acordo com Livingston e o Third (2017), nos últimos anos, as redes sociais se tornaram parte da vida cotidiana e da atividade da juventude como comunicação, expressão pessoal e espaço de identidade. No entanto, o crescente uso dessas plataformas também se aplica a preocupações sobre os efeitos da saúde mental nessa faixa etária.

Segundo Silva & Silva (2017), “o uso excessivo diário da Internet pode criar conflitos familiares, reduzir o diálogo e promover relacionamentos superficiais”. Keles, McCrae e Geralish (2020), diz que “o uso intensivo de redes sociais pode enfatizar uma sensação de solidão e separação emocional”.

Dados do Ministério da Saúde mostram que 21% dos adolescentes brasileiros relatam sintomas de depressão e 30% apresentam sinais de ansiedade, evidenciando assim a importância de abordar a saúde mental nessa faixa etária (BRASIL, 2023).

Sousa et al. (2022) enfatiza em seus achados a existência de relações significativas entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Ficando evidente que as redes sociais virtuais têm o potencial de acentuar problemas sociais e causar impactos significativos na saúde mental dos usuários.

Para Portugal & Souza (2020), o uso frequente das plataformas digitais em diversos contextos, como em casa e na escola, pode levar os jovens a se distanciarem das interações presenciais, trazendo conflitos interpessoais e de socialização. Refletindo em problemas de desempenho acadêmico como dificuldades de aprendizagem.

Com base no artigo 101, inciso V, do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) – Lei nº 8.069/1990 –onde prevê algumas medidas de proteção para crianças e adolescentes que necessitam de um atendimento especializado incluindo o atendimento psicológico e psicossocial. Quando o uso excessivo das redes sociais vem afetando a saúde mental das crianças e adolescentes sendo um dever do Estado e das famílias em assegurar que os jovens sejam assistidos no acesso ao tratamento adequado.

Dessa forma, torna-se evidente a importância de monitorar o tempo e orientar quanto ao uso das redes sociais entre adolescentes. O uso excessivo e inadequado das redes sociais tem sido associado ao aumento dos transtornos de ansiedade e depressão entre os usuários, especialmente entre adolescentes que se encontram em constante exposição à pressão social, à comparação com os outros e à idealização da vida alheia nas redes sociais o que contribui para sentimentos de inadequação e ansiedade (FREITAS et. al., 2021).

Segundo Freitas et. al. (2021), entre os riscos associados ao uso das redes sociais, o *cyberbullying* merece destaque, pois as agressões virtuais não apenas causam sofrimento emocional imediato, mas também podem levar a transtornos psicossociais e a problemas acadêmicos. A experiência de *cyberbullying* está relacionada a um risco significativamente maior de depressão, baixa autoestima e hostilidade. Em casos mais graves, quando o agressor atua tanto *online* quanto *offline*, o impacto emocional é ainda mais acentuado. Aproximadamente 68,5% dos adolescentes que foram vítimas de *cyberbullying* relatam emoções negativas, como raiva, estresse e sentimentos depressivos, enquanto apenas uma minoria de 24,5% afirma não se preocupar com esses incidentes.

Neste cenário, que a atuação do enfermeiro é fundamental para identificar precocemente os sinais de problemas de saúde mental e promover práticas saudáveis de interação social. A capacitação desse profissional é essencial, pois possibilita o desenvolvimento de estratégias eficazes de tratamento, prevenção e intervenção nos distúrbios associados ao uso inadequado das redes sociais (COSTA et al., 2023).

Depois de Silva et al. (2020) Durante a intervenção preventiva da atenção primária à saúde dos enfermeiros, como palestras educacionais, visitas domiciliares e cuidados individualizados, fortalecendo as habilidades sociais e oferecendo apoio emocional. Estratégias especiais, como o uso de parcerias com as famílias e o uso de equipes de viagem, implementaram uma prática implementada para cuidar da abordagem conceitual e tecnológica.

Portanto, a escolha dessa temática foi motivada pela crescente preocupação com o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, pois acreditamos que torna-se essencial uma análise de como essas plataformas podem influenciar negativamente a autoestima, a ansiedade e o desenvolvimento de quadros depressivos, transtornos de imagens entre outras patológicas. Essa discussão é fundamental para a

criação de intervenções de enfermagem que promovam o bem-estar e oferecer suporte adequado aos jovens que enfrentam esses desafios.

Frente a temática exposta, foi elaborada o seguinte objetivo geral: Analisar o papel do enfermeiro no impacto das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes. Buscando alcançar uma aproximação maior com o tema, temos como objetivos específicos: Identificar na literatura eletrônica brasileira o papel do enfermeiro no impacto das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes e descrever o papel do enfermeiro no impacto das mídias na saúde mental dos adolescentes encontrados na literatura eletrônica brasileira.

Diante do exposto, este estudo justifica-se, pois o advento das mídias sociais trouxe impactos profundos para a sociedade, afetando especialmente adolescentes em situações de exposição descontrolada. Além dos efeitos sobre a saúde mental, o uso excessivo de redes sociais gera conflitos familiares, dificuldades de aprendizagem e frustrações, prejudicando o equilíbrio entre a vida real e virtual.

Esses impactos são de particular relevância na área da enfermagem, onde compreender essas dinâmicas é crucial para desenvolver intervenções eficazes e estratégias de apoio. Portanto, é essencial que os enfermeiros compreendam as nuances do uso das redes sociais entre adolescentes para identificar sinais precoces de problemas de saúde mental e fornecer orientações adequadas. Além disso, este estudo é importante para a formação acadêmica da enfermeira, pois fornece subsídios para os profissionais de saúde entenderem melhor essa realidade e estão prontos para levar e liderar não apenas os jovens, mas também suas famílias. O estudo também pretende sensibilizar o público contra a necessidade de seguir a Internet nessa faixa etária, que atua como uma medida de promoção de saúde preventiva e mental.

METODOLOGIA

O estudo em questão trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa e descritiva. Segundo Mendes; Silveira; Galvão, 2008, revisão integrativa é uma maneira de trazer e analisar pesquisas que já estão sendo executadas em um tópico selecionado. Esse tipo de revisão fornecerá uma melhor compreensão do que já se sabe sobre este tópico e contribuirá para considerações teóricas e práticas no campo da enfermagem. Além disso, você pode organizar suas informações. Isso incentivará a tomada de decisões e liderará pesquisas futuras.

Com isso, permitiu que uma síntese de conhecimento e da incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática fosse realizada. À vista disso, percorreram-se seis etapas: 1) definição da pergunta de pesquisa, 2) busca dos estudos e definição dos critérios de inclusão e exclusão, 3) extração das informações e categorização dos estudos, 4) avaliação dos estudos da amostra, 5) análise dos resultados e 6)

apresentação da revisão com a síntese dos estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Além disso, é uma pesquisa qualitativa porque lidou com a compreensão do sentido, experiência e contexto dos assuntos envolvidos na pesquisa. Essa abordagem valoriza os sentimentos, opiniões e experiências das pessoas e excede o número. Segundo Nunes (2007), a pesquisa qualitativa no setor de saúde é extremamente importante, pois expande o surgimento de especialistas e contribui para cuidados atraentes, humanos e sensíveis.

A pesquisa também possui características descritivas destinadas a observar e entender as características presentes na pesquisa analisada. Esse tipo de abordagem tenta pintar um retrato fiel da realidade que pode identificar critérios, relacionamentos e aspectos relacionados que podem ajudar a entender melhor o contexto e propor um comportamento mais eficaz (Gil, 2008).

Deste modo, a questão norteadora que orientou a pesquisa foi: De que forma o enfermeiro pode atuar na prevenção e mitigação dos impactos negativos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes?

A coleta ocorreu em agosto de 2025 através da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram consultados para coleta de dados três bases: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Base de dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores através da confirmação dos descritores em Ciências da Saúde (DECs): enfermeiro, mídias sociais, saúde mental conectados pelo operador booleano AND para que os descritores fossem unidos e a busca se tornasse mais assertiva.

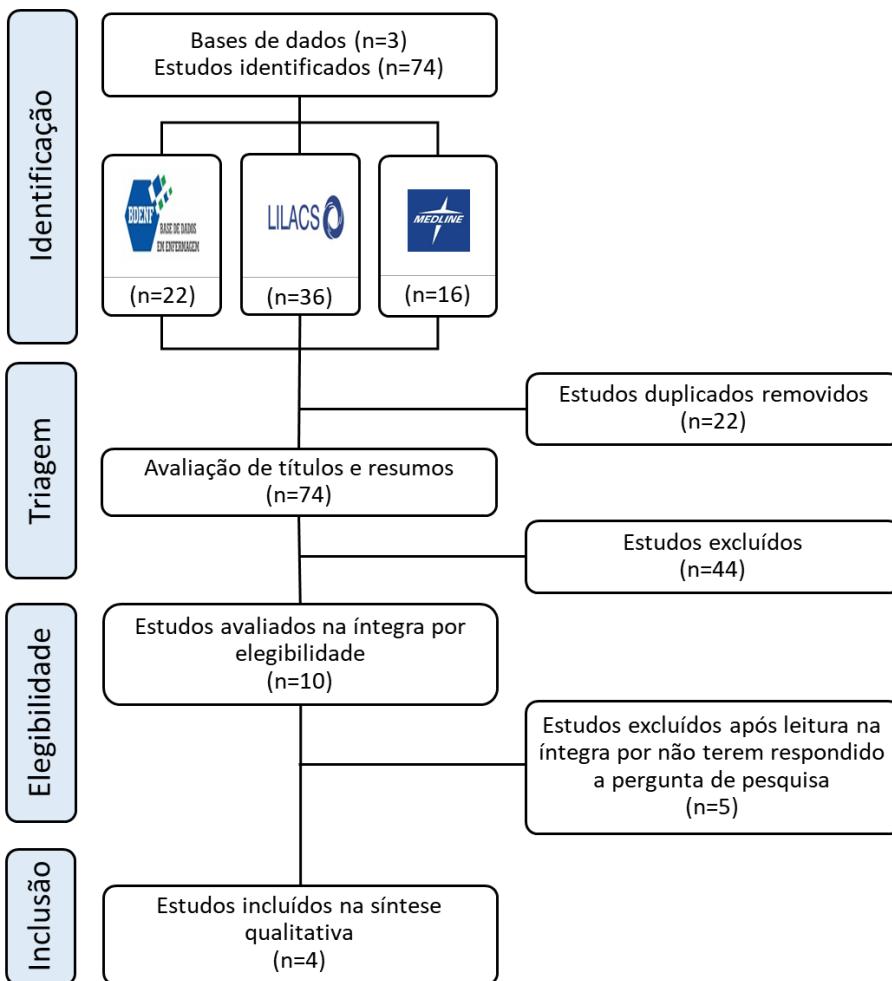
Os critérios de inclusão foram: artigos originais disponibilizados na íntegra, publicados em português no período compreendido entre os anos de 2014 e 2023 que tenha relação com a temática proposta. Como critérios de exclusão foram considerados: artigos de pesquisa bibliográfica, artigos duplicados em diferentes bases de dados, artigos de revisão, teses, dissertações, artigos em idiomas estrangeiros e outros formatos de literatura cíntenta.

A busca foi realizada pelo acesso online e a amostra inicial da revisão foi constituída de 1373 artigos, que após análise dos resumos a procura daqueles que detalhavam o papel do enfermeiro no impacto das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes resumiram-se a 74 artigos. Obteve-se então ao final, a amostra final 4 artigos, sendo 01 da base de dados MEDLINE, 02 da Base de dados de Enfermagem (BDENF) e 02 da plataforma LILACS, que, portanto, foram selecionados para o desenvolvimento deste estudo.

O percurso metodológico, utilizado neste trabalho, encontra-se na figura 1 a seguir, a partir da utilização do modelo PRISMA. Segundo Hoffmann et al. (2021), o uso deste fluxograma traz uma facilidade de perspectiva acerca da metodologia e dos resultados encontrados, atendendo

de forma eficiente trabalhos na área da saúde, por conta da sua gama de possibilidades enquadramento assertivo durante as pesquisas nas plataformas utilizadas.

Figura 1- Fluxograma PRISMA



Fonte: Autores (2025)

RESULTADOS

A partir da localização e definição dos artigos, foram identificados os assuntos principais associados ao eixo investigado e definidas três categorias de interesse: objetivos, métodos e Resultados, orientados por autor e título. Estes dados foram extraídos, refinados e registrados em planilha do software Microsoft Office Excel ® versão 2020 e estão descritos no quadro 1 a seguir, que compõe o quadro sinóptico da revisão:

Quadro 1 - Seleção dos trabalhos

Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Resultados Obtidos
Pereira et al (2022)	O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências	Compreender o significado do uso de telas atribuído pelos adolescentes.	Estudo qualitativo com entrevistas e grupos focais com adolescentes de uma escola pública.	Uso associado à interação e praticidade; reconhecem a necessidade de reduzir o tempo de tela.
Santana et al (2024)	Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia	Compreender as percepções de adolescentes sobre a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental.	Estudo qualitativo com entrevistas a 20 adolescentes sobre experiências com redes sociais.	Uso excessivo associado a ansiedade, depressão e baixa autoestima; pandemia intensificou os efeitos.
Texeira et al (2022)	Bem-estar Psicológico e Utilização Problemática da Internet em Adolescentes	Avaliar a relação entre o uso problemático da internet e o bem-estar psicológico de adolescentes.	Estudo quantitativo com aplicação de questionários validados a adolescentes do ensino médio de escolas públicas.	O uso problemático da internet esteve associado a menor bem-estar psicológico, incluindo sintomas como ansiedade, depressão e isolamento.

Barbosa et al (2021)	Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro	Avaliar dependência do smartphone e fatores relacionados .	Estudo transversal com 286 adolescentes, aplicação de questionários e análise estatística.	Alta prevalência (70,3%) de dependência; associada a menos sono, mais tempo de uso e dor cervical.
----------------------	---	--	--	--

DISCUSSÃO

O uso excessivo de telas nos jovens contribuiu para a crescente preocupação, principalmente em relação à saúde mental. De acordo com Pereira et al. (2022). Esse comportamento está intimamente relacionado ao desenvolvimento emocional e se manifesta como medo, estresse e isolamento social. Esse efeito é atribuído a um longo compromisso com a tela. Isso tem um impacto significativo no desenvolvimento saudável de habilidades interpessoais essenciais e molda o desenvolvimento de identidade e relações sociais. Além disso, a qualidade do sono e as obsessões da tecnologia com o desempenho escolar podem ser eficazes. Segundo o autor, este é um fator que afeta diretamente a fonte e a saúde mental dos jovens.

Conforme Pereira et al (2022) muitos adolescentes usam dispositivos eletrônicos para escapar de muitos conflitos emocionais e familiares e aumentar a sensibilidade psicológica. Essa dinâmica cria um ciclo prejudicial no qual os jovens procuram sofrimento emocional que dependam mais de ambientes virtuais. Esses ambientes fornecem conforto atual e nem sempre promovem o apoio emocional adequado. Isso exacerba ainda mais a vulnerabilidade mental.

Além disso, as preferências de contato virtual por meio de interações presenciais contribuem para o enfraquecimento das conexões familiares e sociais. Isso é importante para o desenvolvimento emocional saudável. Pereira et al. (2022) alertam que essa imersão nas redes digitais levará a experiências reduzidas do mundo real e promoverá o isolamento emocional e social que dificulta a construção de relações interpessoais e socialização. Portanto, uma exposição mais longa à tela não afeta apenas aspectos físicos e cognitivos, mas também afeta o equilíbrio emocional e mental dos jovens.

Os autores também apontam que a falta de estratégias regulatórias ao uso da tecnologia pode ter consequências duradouras, e que as influenciam a vida escolar e a saúde mental podem ter efeitos negativos nos adolescentes de longo prazo. Portanto, os de Pereira et al. (2022) demonstram a necessidade de intervenções multiprofissionais, incluindo famílias, escolas, ocupações de saúde e, especialmente, enfermeiros, para enfrentar os efeitos decorrentes do abuso de tecnologia digital.

Da mesma forma, Teixeira et al. (2022) analisam os efeitos negativos do uso problemático da Internet na saúde psicológica dos jovens. Os autores

apontam que a constante exposição ilimitada às redes sociais favorece um conjunto com sentimentos tristeza e baixa autoestima, mais severamente, da depressão. De acordo com Teixeira et al. (2022) ao usar a mídia digital, o desenvolvimento do foco está significativamente concentrado e enfatiza questões emocionais, pois o uso não controlado da Internet afeta importantes funções cognitivas, como foco e regulação emocional.

Além disso, Teixeira et al. (2022) destaca a estreita relação entre a busca constante de validação social em mídias sociais e comportamentos de risco aprimorados, como cyberbullying e auto ataques. Nesse contexto, os jovens tendem a desenvolver sentimentos de inferioridade e frustração que podem levar a intensivos sofrimentos psicológicos se forem comparados a padrões beleza e aos sucessos inatingíveis. A constante necessidade de aceitação e reconhecimento em ambientes virtuais leva a um ciclo de dependência emocional, onde a presença de poços para jovens se deve à interação e validação das plataformas digitais.

Segundo Teixeira et al (2022), essa rotina constante de pesquisa, exposição e validação influencia diretamente na formação da identidade dos jovens. Ela torna mais difícil para eles construírem uma autoimagem positiva e consistente. Essa sensibilidade emocional que surge nesse processo pode levar ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, o que, por sua vez, prejudica o desenvolvimento de habilidades socioemocionais na fase adulta.

Por fim, o autor alerta que a falta de restrições claras ao uso da mídia social em relação à falta de instruções adequadas melhorará os riscos da saúde mental nos jovens. Diante disso Teixeira et al (2022) defendem a necessidade de comportamentos educacionais e preventivos ao uso consciente da mídia digital e orientação para os adolescentes e suas famílias, bem como os papéis centrais dos enfermeiros nos cuidados necessários associados ao uso de redes sociais.

Santana et al. (2024) mostraram vários efeitos desvantajosos através da implementação de estudos qualitativos com os adolescentes em Salvador e na região metropolitana da Bahia devido ao uso excessivo de redes sociais. Segundo os autores, muitos participantes experimentaram medo e pressão constante para manter uma presença ativa em um ambiente virtual, o que levou a um estado de hiper conectividade prejudicial. Esse comportamento afeta diretamente as relações da escola familiar e apoia o isolamento e a solidão emocional (Santana et al., 2024).

Santana et al. (2024) também mostram que a exposição precoce e o conteúdo muitas vezes violento e inadequado nas redes sociais aumentam o senso de medo e incerteza e prejudicam significativamente a saúde emocional dos jovens. Tais exibições geralmente ocorrem sem adultos, mas em muitos casos colocam as adolescentes situações que alteram a maturidade emocional despreparada. Isso contribui para o aumento dos níveis de estresse e o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade generalizada.

Santana et al. (2024) observaram que a hiperconectividade afeta negativamente a dinâmica familiar, pois o privilégio remove as interações virtuais de conexões emocionais do vínculo presencial. Essa distância afeta o apoio emocional e as redes de proteção social que tradicionalmente fornecido pelas relações familiares e comunitárias, aumentando a vulnerabilidade psicológica dos jovens.

Os autores também apontam que a imersão em ambientes virtuais geralmente crescentes, em muitos casos, criando limitações para o uso exagerado da tecnologia que apoiam o desenvolvimento de quadros de dependência digital. Essa dependência não apenas afeta o desempenho escolar e as atividades diárias, mas também exacerba os riscos relacionados à saúde mental, o que requer desempenho integrado de profissionais de saúde, educação e família.

As evidências apresentadas em Santana et al (2024) aprimoram a necessidade de políticas públicas e estratégias de intervenção destinadas a promover o uso saudável da tecnologia e, assim, impedir os efeitos adversos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

Olhando os dados desse estudo, percebemos uma preocupação cada vez maior com o problema de uso de smartphone em adolescentes, já que a dependência atingiu de 70,3% dos estudantes, um valor superior aos estudos em outros países, como em Taiwan com 55%, Turquia com 50,6% e Suíça com 16,9% (Nunes et al 2021). Esse valor mais alto no Brasil pode ser explicado pelo maior acesso à internet via smartphone, uma vez que os adolescentes brasileiros dispõem de maiores meios

Além da alta prevalência, a duração média do uso de smartphones é de 5h48 minutos por semana e 8h48 minutos, com pesquisas internacionais da Coréia e da Suíça em 5,2 horas e 5,6 horas por dia. Jeweils (Nunes et al 2021). Por outro lado, os estudos no Reino Unido passaram pouco tempo em média 3,1 horas por dia. Isso ilustra variações culturais e relacionadas ao contexto relacionadas.

A dependência é relacionada à idade e mais comum em jovens mais jovens, e foi testada em um estudo suíço no qual os jovens de 15 a 16 anos tiveram maior vício do que os adultos mais jovens (Nunes et al 2021). Essas descobertas indicam que os smartphones foram usados como um meio de lidar com estressores como pressões escolares, familiares e sociais (Nunes et al 2021).

Os efeitos negativos do uso excessivo incluem transtornos mentais frequentes (TMCs), como ansiedade e depressão, dor musculoesquelética, especialmente o colo do útero. Nuns et al. (2021) observaram que "a restrição do sono pode causar transtornos físicos e mentais" e, como observado na Indonésia, estudos adicionais aumentam a relação entre o uso noturno de smartphones e distúrbios do sono. Da mesma forma, pesquisas no Líbano, China e Taiwan associam o uso prolongado à dor cervical devido à postura inadequada (Nuns et al 2021).

Dadas essas evidências, é urgente implementar programas de saúde e financiamento em relação a famílias, escolas e serviços de saúde. A pediatria no Brasil recomenda campanhas educacionais e diretrizes públicas destinadas a proteger a juventude e o uso consciente da tecnologia (Nunes et al 2021). Apesar das limitações da amostra, os dados contribuem significativamente para a discussão sobre o impacto do abuso de smartphones na saúde dos jovens.

CONSIDERAÇÃO FINAL

Uma análise dos estudos selecionados afirmou que o uso excessivo de telas e redes sociais teve um impacto significativo na saúde mental e no comportamento dos jovens. Os grandes danos incluem maior ansiedade, sintomas depressivos, baixa autoestima, distúrbios do sono, hipersensibilidade e interações sociais reduzidas. A dependência de smartphones também era alarmante e os adolescentes estavam focados no uso do dispositivo, dificultando o desempenho da escola e o comportamento compulsivo.

Também foi observado que, apesar do acesso à informação, muitos jovens não têm discernimento necessárias para abordar os efeitos negativos de suas redes. Portanto, é evidente a urgência das estratégias críticas de prevenção e educação digital com diretrizes familiares, escolares e de saúde e a proteção dos jovens.

A conclusão é que o uso descontrolado da mídia digital que está longe de ser inofensiva está contribuindo para a doença mental nos adolescentes e requer atenção, orientação e intervenção específicas para mitigar seus efeitos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do Adolescente e Jovem**. Governo Federal, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 27 set. 2024.

COSTA, K. dos S.; DUQUE, C. da S.; DUMARDE, L. T. de L.; OLIVEIRA, O. da S. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. **Global Academic Nursing Journal**, [S. I.], v. 4, n. Sup.3, p. e383, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/2675-5602.20200383>. Acesso em: 25 ago. 2024.

FREITAS, R. J. M. de et al. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. **Enfermería Global**,

v. 20, n. 4, p. 324–364, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

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. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.

LIMA, M. E. P.; PRIMO, A. V. D. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: Revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 35, e-021107, 2021. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1109>. Acesso em: 4 out. 2024.

LIRA, A.; ARIANA, B. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. 22 jul. 2020.

LIVINGSTONE, S.; THIRD, A. Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. **New Media & Society**, v. 19, n. 5, p. 657–670, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, out. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

NUNES, E. D. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, n. 4, p. 1087–1088, jul. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000400030>.

NUNES, Paula Pessoa de Brito; ABDON, Ana Paula Vasconcellos; BRITO, Cláudiana Batista de; SILVA, Francisco Valter Miranda; SANTOS, Ionara Conceição Araújo; MARTINS, Daniele de Queiroz; MEIRA, Phelipe Maia Fonseca; FROTA, Mirna Albuquerque. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2749–2758, jul. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34231688>. Acesso em: 23 maio 2025.

PEREIRA, Dirlene Rozária; CLEMENTINO, Marco Túlio Resende; SILVEIRA, Edilene Aparecida Araújo da; MOURA, Welker Marcelo. O uso excessivo das

redes sociais por adolescentes e os impactos na saúde mental. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 30, e62194, 2022. Disponível em: https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167738612022000100215. Acesso em: 20 maio 2025.

PEREIRA, Dirlene Rozária; CLEMENTINO, Marco Túlio Resende; SILVEIRA, Edilene Aparecida Araújo da; MOURA, Welker Marcelo. O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 21, e58427, 2022. Disponível em: https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167738612022000100215. Acesso em: 23 maio 2025.

PFEILSTICKER, G. A.; FERNANDES, G. M. Adolescents in the digital age: Impacts on mental health. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e178101422338, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.17800>.

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, p. 193–202, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10514>.

PORUTGAL, A. F.; SOUZA, J. C. P. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: Uma revisão de literatura. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades - Cidadania, Diversidade e Bem Estar (RECH)**, v. 4, n. 2, p. 93-103, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/7966>.

SANTANA, Ramiro Rodrigues Coni et al. *Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia*. **Revista Psicologia**, v. 13, n. 1, p. 1-19, 2022. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/5823/5306>. Acesso em: 20 maio 2025.

SILVA, A. F. de S.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, F. R. de O. Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: Integrative Review. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, p. e36510, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>. Acesso em: 25 ago. 2024.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. ISSN 0103-8486.

SOUSA, F. S.; AMARAL, E. F. L.; OLIVEIRA, R. P. S.; SILVA, C. R. D. Necessidades de saúde mental de adolescentes e os cuidados de

enfermagem: revisão integrativa. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 31, e20210316, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0316>.

TAMBWEKAR, P.; KHERA, D. Use of social media and its impact on academic performance of college students: A survey. **Journal of Indian Management**, v. 16, n. 1, p. 52-62, 2019.

TEIXEIRA, Cristina et al. Bem-estar Psicológico e Utilização Problemática da Internet em Adolescentes. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n.28, p.112-121, dez. 2022. Disponível em http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602022000200112&lng=pt&nrm=iso. acessos em 20 maio 2025. Epub 31-Dez-2022. <https://doi.org/10.19131/rpesm.350>.