

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: CORRELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE, AUTOESTIMA E USO DE REDES SOCIAIS

Antonny Bruno Martins Ferreira¹, Artur Gevásio Lira da Silva²,
André Sousa Rocha³

Resumo: O estudo teve como objetivo investigar as relações entre saúde mental (ansiedade, estresse, depressão) e autoestima de adolescentes do ensino médio usuários de redes sociais em uma escola privada no município de Crateús, no Ceará. Utilizou-se metodologia quantitativa, de natureza descritiva e correlacional, com aplicação de questionários sociodemográficos, Escala de Autoestima de Rosenberg e DASS-21 em uma amostra de 28 estudantes. Os resultados indicaram prevalência de sintomas leves a moderados de estresse, ansiedade e depressão, com correlações significativas entre essas variáveis e a autoestima. A rede social mais utilizada foi o Instagram, com uso predominante no período noturno, sendo a socialização a principal motivação. Destacaram-se correlações fortes entre saúde mental geral e estresse ($\rho = 0,944$), e negativa entre autoestima e estresse ($\rho = -0,423$). Conclui-se que o uso das redes sociais e os fatores emocionais interagem de forma complexa, demandando intervenções psicosociais na escola e promoção de hábitos digitais saudáveis para prevenção de sofrimento psíquico entre adolescentes.

Palavras-chave: adolescência; comportamento digital; bem-estar psicológico.

1 Psicólogo pela Faculdade Princesa do Oeste (FPO). Especialista em Saúde Mental pela Faculdade do Leste Mineiro (Faculeste). antonny.psicologo@gmail.com.

2 Mestre em Psicologia e Políticas Públicas pela Universidade Federal do Ceará. Professor do curso de Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste (FPO). artur.gevarsio@fpo.edu.br

3 Doutorando em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Professor do curso de Psicologia do Centro Universitário INTA – UNINTA – Campus Itapipoca. andre.rocha@uninta.edu.br

MENTAL HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS: CORRELATIONS BETWEEN ANXIETY, DEPRESSION, STRESS, SELF-ESTEEM AND USE OF SOCIAL MEDIA

Abstract: The study aimed to investigate the relationship between mental health (anxiety, stress, depression) and self-esteem among high school adolescents who use social media at a private school in the municipality of Cratéus, Ceará, Brazil. A quantitative methodology with a descriptive and correlational approach was employed, using sociodemographic questionnaires, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the DASS-21 in a sample of 28 students. The results indicated a prevalence of mild to moderate symptoms of stress, anxiety, and depression, with significant correlations between these variables and self-esteem. Instagram was the most frequently used social network, primarily during the evening, with socialization as the main motivation. Strong correlations were found between overall mental health and stress ($p = 0.944$), and a negative correlation between self-esteem and stress ($p = -0.423$). The study concludes that social media use and emotional factors interact in complex ways, highlighting the need for psychosocial interventions in schools and the promotion of healthy digital habits to prevent psychological distress among adolescents.

Keywords: adolescence; digital behavior; psychological well-being.

1 INTRODUÇÃO

A ascensão das mídias sociais e seu papel central na vida contemporânea têm despertado reflexões importantes sobre seus impactos na subjetividade, percepção e relações sociais (Ferreira *et al.*, 2020; Boyd; Ellison, 2007). Esses ambientes digitais funcionam como espaços de socialização e construção identitária, mas também propagam padrões estéticos e comportamentais que intensificam as pressões sociais e o sofrimento emocional, sobretudo entre adolescentes (Mizruchi, 2006; Vermelho *et al.*, 2014).

Pesquisas apontam que a exposição constante a conteúdos idealizados e a busca por validação nas redes podem agravar sintomas de ansiedade, estresse, depressão e afetar a autoestima (Braga *et al.*, 2024; Papalia; Feldman, 2013; Twenge, 2017; Lin *et al.*, 2016). No Brasil, dados do TIC Domicílio (2020) e TIC Kids (2018) evidenciam o uso massivo de redes por jovens como principal forma de interação.

No ambiente digital, o estímulo à exposição e validação social pode reforçar o narcisismo e a sensação de inadequação (Han, 2017; Valkenburg *et al.*, 2017; O'Keeffe; Clarke-Pearson, 2011), agravada por fenômenos como o *cyberbullying*, o assédio, as *fake news* e a sobrecarga informacional (Singer; Brooking, 2018; Ribeiro, 2016; Santana *et al.*, 2019).

Nesse cenário, compreender a relação entre experiências digitais e saúde mental – com foco em ansiedade, depressão, estresse e autoestima – é um desafio urgente para a psicologia, a educação e a saúde pública (Dalgarondo, 2008; Rosenberg, 1965; Beck, 1967). Portanto, com base nas informações, este

estudo objetivou investigar essas correlações entre adolescentes do ensino médio usuários de redes sociais em uma escola privada.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Esta seção apresenta os principais conceitos teóricos que fundamentam o estudo, com foco nas relações entre redes sociais, saúde mental e autoestima em adolescentes.

2.1 Redes Sociais

As relações interpessoais estruturam-se em espaços como família, escola e trabalho, refletindo a necessidade humana de conexão (Musso, 2006). A tecnologia expandiu essas interações, sem substituir os encontros presenciais, e intensificou o compartilhamento de informações *on-line* (Hines, 2022). A internet diversificou a comunicação desde os anos 1990, mas foi com o SixDegrees (1997) que surgiram redes sociais digitais como espaços globais de interação (Hines, 2022). Nelas, os usuários expressam identidades e constroem redes dinâmicas (Santana *et al.*, 2009).

Para Boyd e Ellison (2007), redes sociais permitem criar perfis e interagir com outros usuários. Musso (2006) as vê como vínculos baseados em interesses comuns, enquanto Santaella (2010) e Costa (2005) destacam seu papel na formação de novas subjetividades. Além de conectar pessoas além de barreiras geográficas, essas plataformas promovem trocas de ideias e validação social por meio de curtidas e comentários (Stopa Vaz; Fernandes, 2021). O Data Reportal (2022) indica que 62,5% da população mundial (4,95 bilhões) usa internet, o que transforma dinâmicas sociais, culturais e econômicas. Contudo, estudos apontam riscos, especialmente entre adolescentes: o uso excessivo pode reduzir interações presenciais e a participação social (Kraut *et al.*, 1998; Plackett; Sheringham; Dykxhoorn, 2023; Thorisdottir *et al.*, 2020), reforçando a necessidade de equilíbrio.

2.2 Redes Sociais e Saúde Mental

Com a digitalização das relações, as redes sociais tornaram-se parte do cotidiano, ampliando conexões e transformando usuários em produtores de conteúdo (Bozza, 2016). No Brasil, em 2022, a média de uso foi de 10 horas diárias *on-line* (sendo 3h41 em redes sociais – Hootsuite; We Are Social, 2023), com 127,4 milhões de usuários (Comscore, 2023).

Apesar dos benefícios, o uso excessivo preocupa pela relação com a saúde mental juvenil. A definição de bem-estar físico, mental e social da OMS (2009) é criticada como idealista (Canguilhem, 1990; Caponi, 2003; Carvalho, 2005). Contudo, a compreensão atual de saúde mental vai além, englobando também a importância do suporte social e da qualidade de vida. Ferreira *et al.*

(2023), por exemplo, demonstram como o apoio de amigos e familiares é crucial para a qualidade de vida percebida, mesmo em contextos de estresse como a pandemia. Além disso, a OPAS/OMS (2025) reforça que a conexão social é um pilar fundamental para a saúde, com a solidão sendo um fator de risco significativo, especialmente para os jovens.

Entre adolescentes, o uso intensivo pode gerar comparações, baixa autoestima e solidão (Yaegashi *et al.*, 2021). Segundo o NIC.br (2010), 76% dos jovens entre nove e 17 anos acessavam a internet diariamente, muitas vezes enfrentando discriminação. Pesquisas associam redes sociais a transtornos como depressão, ansiedade e ideação suicida (Souza; Cunha, 2019), além de impactos na aprendizagem e relações familiares (Silva; Silva, 2017). Plataformas como o *Instagram* reforçam padrões de vida idealizados, promovendo uma validação social que intensifica frustração e ansiedade (Abjaude *et al.*, 2020; Silva, 2012; Silva, 2016).

A Meta, controladora do *Facebook* e *Instagram*, foi processada por ocultar efeitos negativos sobre jovens (Bloomberg, 2023), reacendendo debates sobre responsabilidade digital. Souza e Cunha (2020) identificaram que 40% dos jovens apresentavam sinais de dependência, com impactos comparáveis à dependência química, associados a *cyberbullying*, depressão e conflitos familiares.

2.3 Estresse, Ansiedade e Depressão

Estresse, ansiedade e depressão representam desafios relevantes e crescentes para a saúde pública global. Compreendê-los exige ir além da simplificação de “males modernos”, recuperando e contextualizando seus fundamentos conceituais. O termo estresse, por exemplo, derivado do latim *stringere* (“tensão”), refere-se tanto a tensões físicas quanto mentais. Apesar de sua popularização, é frequentemente empregado de forma imprecisa (Dortier, 2010). É fundamental reconhecer que nem toda resposta ao estresse é patológica, pois pode, inclusive, ter efeitos positivos se bem gerenciada, funcionando como um impulsionador (Fink, 2016; Selye, 1978). A literatura mais recente tem explorado as diferentes manifestações do estresse e sua complexa relação com a saúde mental, diferenciando o estresse agudo e adaptativo do estresse crônico e disfuncional (McEwen, 2016). Atkinson *et al.* (2002) distinguem eventos estressores das respostas ao estresse, enquanto Lazarus e Folkman (1984) propõem três abordagens: fisiológica, ambiental e psicológica – esta centrada na avaliação subjetiva do indivíduo.

A ansiedade pode ser adaptativa, mas em níveis elevados caracteriza transtornos ansiosos, com medo e sintomas físicos ou comportamentais (APA *et al.*, 2023). Dalgalarrondo (2019) a descreve como um estado persistente de apreensão com impactos significativos na rotina. A depressão, de origem multifatorial, envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais (Kaplan; Sadock,

2007). Historicamente associada à melancolia, a depressão foi definida por Kraepelin como psicose maníaco-depressiva (Canale; Furlan, 2006). A CID-10 (1990) classifica episódios em leves, moderados ou graves, enquanto a CID-11 (OMS, 2022) e o DSM-5-TR a caracterizam por humor deprimido, alterações cognitivas e sintomas físicos que comprometem o funcionamento (APA *et al.*, 2023). Fatores como luto, doenças, desemprego e abuso de substâncias agravam o quadro, que afeta 4,4% da população mundial (aumento de 18% entre 2005-2015 – OMS, 2017). O tratamento deve integrar abordagens terapêuticas conforme o contexto individual (Kaplan; Sadock, 2007).

2.4 Autoestima

A autoestima, conceito multifacetado na Psicologia, é reconhecida como uma construção social contextual (Ferreira, 2000). William James (1885 *apud* James, 1974) associou-a à relação entre conquistas e potencialidades percebidas. Para Mosquera e Stobaus (2006), representa atitudes avaliativas dinâmicas sobre si mesmo.

Rosenberg (1965) define-a como sentimentos sobre valor pessoal, competência e capacidade de enfrentar desafios, enquanto Staerke (1996) enfatiza seu caráter construtivo e intransferível. Mosquera e Stobaus (2006) destacam atributos da autoestima saudável: autoconfiança, reconhecimento de limites e relações interpessoais equilibradas.

Siqueira e Padovan (2008) situam-na como elemento essencial da saúde mental por envolver avaliação do valor pessoal. Distingue-se de autoimagem; esta refere-se à percepção física/social construída nas interações (Mosquera; Stobaus, 2006). Ambas contribuem para o desenvolvimento integral e bem-estar (Mosquera; Stobaus, 2006).

2.5 Adolescência e Escola

A adolescência consolidou-se como conceito social entre os séculos XVIII-XIX, com a reestruturação familiar e a expansão escolar (inicialmente restrita às elites – Ariès, 1986). Atualmente, a OMS (2009) define-a entre 10-19 anos, e o ECA (Brasil, 1990) entre 12-18 anos.

Além de mudanças físicas e cognitivas, envolve transformações psicosociais que afetam autoimagem e autoestima, especialmente frente a padrões estéticos (Cloutier; Drapeau, 2008; Papalia; Feldman, 2013). Vygotsky (*apud* Souza, 2018) descreve-a como uma reorganização psíquica qualitativa, e Calligaris (2000) como um período de conflitos identitários. Família e escola são centrais: a primeira como suporte ou obstáculo (Sallas, 1999; Teixeira, 2005); a segunda como espaço de formação integral (Li, 2001; Martins, 2012). A LDB (Lei nº 13.415/2017) incorpora o “projeto de vida” no Ensino Médio, reforçando seu papel na construção identitária juvenil. Para Marsico e Lannaccone (2012), a escola influencia o desenvolvimento do “self educacional”. Erikson (1976)

caracteriza a fase como moratória entre infância e vida adulta, marcada por indefinições de papel. Osório (1996) diferencia puberdade (mudanças biológicas) e adolescência (dimensões psicossociais).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Delineamento do estudo

Este é um estudo quantitativo, de delineamento descritivo e correlacional, realizado mediante pesquisa de campo. Conforme Gil (2008), a pesquisa descritiva visa caracterizar populações ou fenômenos, enquanto a correlacional identifica relações entre variáveis sem estabelecer causalidade. Segundo Gonsalves (2001), a pesquisa de campo permite contato direto com o grupo investigado em seu ambiente natural, viabilizando uma compreensão contextualizada do fenômeno.

3.2 Lócus da pesquisa

O estudo foi realizado em uma escola privada no município de Crateús, no Ceará. A instituição atua nos turnos matutino, vespertino e parcialmente aos sábados, com salas climatizadas, boa iluminação e recursos audiovisuais. A coleta de dados ocorreu em sala de aula, ambiente adequado à aplicação dos instrumentos.

3.3 Amostra

Participaram 35 estudantes do Ensino Médio (1º ao 3º ano) de uma escola privada de Crateús (CE), com idades entre 15 e 18 anos, de ambos os sexos e usuários ativos de redes sociais. A amostra, selecionada por conveniência, incluiu voluntários que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: idade entre 15-18 anos, uso regular de redes sociais, conforto na participação, e apresentação do TCLE assinado por responsáveis e TALE assinado pelos participantes. Os critérios de exclusão foram: recusa em participar, não utilização de redes sociais, idade fora da faixa etária estabelecida ou ausência dos termos assinados.

3.4 Instrumentos

Questionário Sociodemográfico.

Este questionário, elaborado pelos pesquisadores, teve como objetivo coletar informações básicas dos participantes, como idade, sexo, ano escolar e outras variáveis sociodemográficas consideradas pertinentes ao contexto do estudo. Ele permitiu caracterizar o perfil da amostra de forma detalhada.

Questionário de horas gastas nas redes sociais.

Desenvolvido pelos pesquisadores, este questionário destinou-se a mensurar o tempo médio diário dedicado às redes sociais pelos participantes, bem como identificar a rede mais utilizada. O instrumento possibilitou a compreensão dos hábitos digitais dos adolescentes, permitindo contextualizar os dados relacionados ao bem-estar psicológico investigado.

Escala de autoestima de Rosenberg.

Utilizou-se a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), desenvolvida por Rosenberg (1965) e validada no Brasil por Hutz (2000). A escala é composta por 10 itens, sendo cinco voltados para a autoimagem positiva e cinco para a autoimagem negativa, com respostas em escala Likert de quatro pontos, variando de “concordo totalmente” a “discordo totalmente”. A EAR é amplamente reconhecida na literatura científica como instrumento de avaliação da autoestima global em diferentes faixas etárias.

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21).

Utilizou-se a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), desenvolvida por Lovibond e Lovibond (2004) e validada no Brasil por Machado e Bandeira (2013). Trata-se de uma versão reduzida da DASS-42, composta por 21 itens distribuídos em três subescalas, que avaliam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. A versão reduzida foi escolhida por manter a precisão diagnóstica, proporcionando uma aplicação mais rápida e prática, sem comprometer a qualidade da avaliação dos sintomas psicológicos.

3.5 Procedimento de coleta de dados

Após autorização da escola, foram realizadas reuniões presenciais com direção e coordenação para esclarecer os objetivos da pesquisa. Os estudantes foram convidados a participar voluntariamente, recebendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para responsáveis e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para adolescentes. Em data agendada, os instrumentos foram aplicados coletivamente em sala de aula, com o pesquisador supervisionando a aplicação, garantindo confidencialidade e esclarecendo dúvidas.

3.6 Procedimento éticos e de análise de dados

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Vale do Acaraú (UVA) sob Parecer n.º 6.931.972, em conformidade com as Resoluções CNS nº 466/2012 e 510/2016. Foram respeitados os princípios éticos de autonomia, dignidade, beneficência e justiça, com oferta de suporte emocional e devolutiva dos resultados à escola e participantes interessados. A análise

dos dados foi realizada no *software Jamovi* mediante estatística descritiva (frequências, médias e percentuais) e correlação de *Spearman*, visando identificar relações entre sintomas psicológicos, autoestima e uso de redes sociais para explorar vínculos entre comportamento digital e bem-estar adolescente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram contatados 55 alunos, correspondentes à população total das três turmas do Ensino Médio. Desses, 35 aceitaram participar da pesquisa, porém a amostra final consistiu em 28 adolescentes (16 do sexo feminino e 12 do masculino), com idades entre 15 e 17 anos. Observou-se predominância feminina: 5 alunas do 1º ano, 5 do 2º ano e 6 do 3º ano. Entre os participantes masculinos, não houve representantes do 1º ano, com 6 alunos no 2º ano e 6 no 3º ano. A distribuição completa está detalhada na Tabela 1.

Tabela 1 - Estatística Descritiva da Amostra por Sexo

| Sexo | Idade | |
|---------------|----------|-----------|
| | Feminino | Masculino |
| N | 16 | 12 |
| Média | 15,8 | 16,3 |
| Mediana | 16,0 | 16,0 |
| Desvio-padrão | 0,750 | 0,651 |
| Mínimo | 15 | 15 |
| Máximo | 17 | 17 |

Fonte: elaborado pelos autores (2024).

As redes sociais mais utilizadas foram *Instagram*, *WhatsApp* e *TikTok*, com sete respostas (25%), conforme detalhado na Tabela 2.

Tabela 2 - Redes Sociais Mais Utilizadas

| Redes Sociais | Contagens | % do Total |
|---------------------------------------|-----------|------------|
| Instagram | 4 | 14,3% |
| Instagram/TikTok | 4 | 14,3% |
| Instagram/Whatsapp | 1 | 3,6% |
| Instagram/Whatsapp/Outras | 1 | 3,6% |
| Instagram/Whatsapp/TikTok | 1 | 3,6% |
| Instagram/Whatsapp/TikTok/Youtube | 2 | 7,1% |
| Instagram/Whatsapp/TikTok | 7 | 25% |
| Instagram/Whatsapp/TikTok/X (Twitter) | 1 | 3,6% |

| Redes Sociais | Contagens | % do Total |
|---------------------------|-----------|------------|
| Instagram/Whatsapp/TikTok | 1 | 3,6% |
| Outras | 1 | 3,6% |
| TikTok/X(Twitter) | 1 | 3,6% |
| Whatsapp | 1 | 3,6% |
| Whatsapp/TikTok | 2 | 7,1% |
| Whatsapp/X (Twitter) | 1 | 3,6% |

Fonte: elaborado pelos autores (2024).

A principal razão para o uso de redes sociais foi a socialização, com 8 respostas (28,6%), conforme detalhado na Tabela 3.

Tabela 3 - Motivos do Uso das Redes

| Razões | Contagens | % do Total |
|--|-----------|------------|
| Entretenimento | 4 | 14,3% |
| Entretenimento/Estudar | 1 | 3,6% |
| Entretenimento/Notícias | 1 | 3,6% |
| Socialização | 4 | 14,3% |
| Socialização/Entretenimento | 6 | 21,4% |
| Socialização/Entretenimento/Estudar | 4 | 14,3% |
| Socialização/Entretenimento/Notícias | 2 | 7,1% |
| Socialização/Entretenimento/Notícias/ | 1 | 3,6% |
| Socialização/Entretenimento/Notícias/Estudar | 2 | 7,1% |
| Socialização/Estudar | 2 | 7,1% |

Fonte: elaborado pelos autores (2024).

O *smartphone* foi o dispositivo mais prevalente (64,3%, n=18), refletindo sua centralidade no cotidiano juvenil. Os demais dispositivos constam na Tabela 4

Tabela 4 - Dispositivos utilizados

| Dispositivo | Contagens | % do Total |
|------------------------------|-----------|------------|
| Computador | 1 | 3,6% |
| Smartphone | 18 | 64,3% |
| Smartphone/Computador | 5 | 17,9% |
| Smartphone/Computador/Tablet | 1 | 3,6% |

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O consumo de conteúdo foi a atividade predominante nas redes sociais (28,6%, n=8), conforme detalhado na Tabela 5.

Tabela 5 - Atividades nas redes sociais

| Atividades | Contagens | % do Total |
|---|-----------|------------|
| Conhecimento/Outros | 1 | 3,6% |
| Conteúdos | 8 | 28,6% |
| Conteúdos/Conhecimento | 1 | 3,6% |
| Conteúdos/Notícias | 1 | 3,6% |
| Conteúdos/Notícias/Conhecimento | 1 | 3,6% |
| Fotos ou Vídeos/Conhecimentos | 1 | 3,6% |
| Fotos ou Vídeos/Conteúdos | 6 | 21,4% |
| Fotos ou Vídeos/Conteúdos/Conhecimento | 5 | 17,9% |
| Fotos ou Vídeos/Conteúdos/Notícias | 1 | 3,6% |
| Fotos ou Vídeos/Conteúdos/Notícias/Conhecimento | 3 | 10,7% |

Fonte: elaborado pelos autores (2024)

O acesso noturno predominou (67,9%), com 17,9% usando redes à tarde/noite e 7,1% continuamente. Estratégias de controle do uso incluíram desativação de notificações (25%), horários pré-definidos (21,4%), e a combinação de métodos (14,3%), enquanto 14,3% não adotaram medidas. Correlações significativas destacaram-se: entre saúde mental e estresse ($\rho=0,944$, $p<0,001$), estresse e depressão ($\rho=0,684$, $p<0,001$), e relações negativas entre autoestima e estresse ($\rho=-0,423$, $p<0,05$) - ver Tabela 5.

Tabela 5 – Matriz de Correlações entre Autoestima e Indicadores de Saúde Mental

| Fatores | Autoestima | Depressão | Ansiedade | Estresse |
|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| Depressão | -0,201 | – | – | – |
| Gl | 26 | – | – | – |
| p-valor | 0,305 | – | – | – |
| Ansiedade | -0,305 | 0,587** | – | – |
| Gl | 26 | 26 | – | – |
| p-valor | 0,115 | 0,001 | – | – |
| Estresse | -0,423* | 0,684*** | 0,57** | – |
| Gl | 26 | 26 | 26 | – |
| p-valor | 0,025 | <0,001 | 0,002 | – |
| Saúde Mental Geral | -0,42* | 0,786*** | 0,726*** | 0,944*** |
| Gl | 26 | 26 | 26 | – |
| p-valor | 0,026 | <0,001 | <0,001 | – |

Nota: * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O *Instagram* esteve presente em todas as combinações citadas pelos participantes, confirmando sua ubiquidade. A combinação mais frequente (*Instagram*, *WhatsApp* e *TikTok*) representou 25% das respostas, indicando preferência por múltiplas plataformas. O uso exclusivo do *Instagram* e sua associação apenas com o *TikTok* obtiveram 14,3% cada, sugerindo dois perfis: usuários de plataforma única e buscadores de diversidade de conteúdo.

Esses achados alinharam-se aos dados da Comscore (2023), que posiciona o Brasil como terceiro maior consumidor global de redes sociais. *YouTube* (96,4%), *Facebook* (85,1%) e *Instagram* (81,4%) lideram em alcance nacional, seguidos por *TikTok*, *Kwai* e *Twitter* (atual X). O crescimento é evidente entre os 131,5 milhões de usuários brasileiros, com *Instagram* e *YouTube* como principais vetores, segundo o relatório do Tendências de Social Media (2023).

Entre adolescentes, a motivação primária foi socialização (28,6%) – reforçando o papel relacional dessas plataformas (Fialho, 2019). Dados do Pew Research Center (2023) corroboram: 77% usam *YouTube* e 58% o *TikTok* diariamente, frequentemente à noite. O entretenimento foi segunda motivação (14,3%), com destaque para “memes”. Combinações como “socialização e entretenimento” e “socialização, entretenimento e estudo” (14,3% cada) evidenciam uso multifuncional. Notavelmente, a ausência de citações para “Socialização e Notícias” sugere desassociação entre redes e consumo informativo; usos educacionais surgiram apenas combinados, indicando caráter secundário frente à socialização/entretenimento. Conclui-se que redes sociais são centrais para adolescentes como nativos digitais (Bottino, 2015), integrando-se organicamente às suas práticas cotidianas.

O *smartphone* foi o dispositivo predominante (64,3%), seguido pela combinação *smartphone/computador* (17,9%), evidenciando a preferência por mobilidade. O uso isolado de computador foi residual (3,6%), alinhando-se ao cenário nacional de 249 milhões de smartphones ativos (FGVcia, 2022). Combinações envolvendo *tablet* (“*Smartphone* e *Tablet*”: 10,7%; “*Smartphone* e *Computador* e *Tablet*”: 3,6%) mostraram menor penetração. O consumo de conteúdos (vídeos, “memes”, jogos) emergiu como atividade principal (28,6%), confirmando o papel das redes como eixo de lazer digital (CGI.br, 2021). Usos multifuncionais, como combinação entretenimento/estudo (21,4%) e outras finalidades combinadas (17,9%), destacaram a versatilidade das plataformas, enquanto o consumo de notícias (3,6%-10,7%) teve menor expressão.

O período noturno concentrou o maior uso (67,9%) – padrão global validado pelo DataReportal (2023) –, comportamento influenciado pelos turnos escolares: mesmo em dias de aula parcial, a noite permaneceu como principal janela de lazer. Horários diurnos (“Tarde e Noite”: 17,9%; “Manhã, Tarde e Noite”: 7,1%; “Tarde”: 3,6%) foram marginalmente relevantes. Quanto às estratégias de controle de uso, a desativação de notificações liderou (25%), enquanto combinações metodológicas (“controle de horários + outras”: 10,7%; “limitar tempo + notificações”: 7,1%) indicaram abordagens estruturadas.

Notavelmente, 14,3% dos jovens nunca tentaram regular o uso, refletindo desinteresse ou dificuldades operacionais.

Esse perfil alinha-se à literatura: notificações constantes amplificam a compulsão por checagem (Dempsey *et al.*, 2018), enquanto restrições de tempo e espaço mitigam a dependência digital (Hertlein; Blumer, 2013). A ausência de políticas específicas, contudo, pode intensificar impactos psicossociais como evasão escolar e fragilização de vínculos (Vazquez *et al.*, 2022), exigindo intervenções contextualizadas na saúde mental juvenil que considerem a complexidade do ecossistema digital contemporâneo (Rossi *et al.*, 2019; Souza *et al.*, 2021).

A análise revelou autoestima positiva ($M=26,8$; $Md=28,0$ na Escala de Rosenberg), embora com variação significativa (11-34). Este dado dialoga com estudos contraditórios sobre redes sociais: Andreassen *et al.* (2017) e Lee (2014) identificaram impacto negativo na autoconfiança, enquanto Stapleton *et al.* (2017) e Hong *et al.* (2014) não encontraram relações diretas. Para depressão (DASS-21), os escores ($M=15,1$; $DP=8,10$; amplitude de 4-34) indicaram sintomas leves a moderados, mas com casos graves isolados. Na ansiedade ($M=13,2$; $DP=9,85$; amplitude de 0-38), predominaram sintomas leves/moderados, padrão alinhado aos alertas da Royal Society (2017) sobre como plataformas digitais amplificam ansiedade e distúrbios de imagem corporal.

O estresse apresentou nível moderado ($M=21,1$; $DP=14,9$), com correlações significativas: uma relação negativa moderada entre autoestima e estresse ($\rho = -0,423$; $p < 0,05$) sugere que maior autoconfiança reduz vulnerabilidade ao estresse, corroborando Schultheisz e Aprile (2013) sobre resiliência como fator protetivo. A correlação negativa fraca entre ansiedade e depressão ($= -0,305$; $p < 0,05$) contrasta com Van Eeden *et al.* (2021), que observaram associação positiva durante a COVID-19. Destaca-se a forte correlação positiva entre estresse e depressão ($\rho = 0,684$; $p < 0,001$) – validada por Dyrbye *et al.* (2021) em contextos acadêmicos – e entre estresse e ansiedade ($\rho = 0,570$; $p = 0,002$), consistente com Bardeen *et al.* (2013).

Paradoxalmente, a correlação negativa moderada entre saúde mental geral e autoestima ($\rho = -0,420$; $p < 0,05$) pode refletir processos de autocobrança exacerbada em ambientes digitais, conforme Twenge (2019) observou sobre comparações sociais nas redes. Essa complexidade reforça a necessidade de intervenções contextualizadas que considerem o papel ambivalente das redes na saúde mental juvenil (Miranda *et al.*, 2020).

Keyes (2005) postula que a saúde mental multifacetada explica por que avanços em uma dimensão (como bem-estar emocional) podem não melhorar a autoestima se outras áreas (*e.g.* bem-estar social) estiverem fragilizadas. Esse modelo contextualiza a correlação negativa entre saúde mental geral e autoestima ($\rho = -0,420$; $p < 0,05$), amplificada por comparações sociais digitais e autocritica (Twenge, 2019). Foram identificadas correlações positivas robustas: saúde mental \times depressão ($\rho = 0,786$; $p < 0,001$), padrão validado em contextos

pandêmicos por Stuart *et al.* (2022) e Vindegaard e Benros (2020); saúde mental × ansiedade ($\rho = 0,726$; $p < 0,001$), alinhada a Kessler *et al.* (2019) sobre transtornos mentais em jovens; e saúde mental × estresse ($\rho = 0,944$; $p < 0,001$), associação direta confirmada por Deng *et al.* (2021) e Salari *et al.* (2020). Entretanto, tais correlações são sensíveis a vieses contextuais: estados emocionais negativos durante a coleta podem inflar escores de estresse/ansiedade (Silva, 2022); a fadiga compromete a consistência das respostas (Pereira, 2021); e eventos estressantes recentes (como perdas ou mudanças) distorcem autorrelatos por super/subestimativa (Oliveira, 2023). Esses fatores exigem a interpretação dos dados à luz do contexto psicossocial, visando intervenções precisas que considerem a complexidade da saúde mental (Gonzalez-Sanguino *et al.*, 2021), especialmente frente ao papel ambivalente das redes sociais na vida juvenil.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo do estudo foi investigar as relações entre saúde mental e autoestima de adolescentes usuários de redes sociais do ensino médio. Os resultados evidenciaram níveis variados de ansiedade, depressão, estresse e autoestima, indicando correlações significativas entre essas dimensões emocionais. Esses achados reforçam a necessidade de políticas educativas e intervenções psicológicas nas escolas, com foco na promoção do uso consciente das redes sociais e no suporte às demandas emocionais que marcam a adolescência.

É importante considerar as limitações do estudo, especialmente relacionadas ao tamanho reduzido da amostra e aos desafios logísticos durante a coleta de dados, o que pode comprometer a generalização dos resultados. Embora não tenha sido objetivo correlacionar diretamente o uso das redes sociais com as variáveis psicológicas, o tema contribuiu para ampliar a compreensão dos adolescentes investigados.

Para futuras investigações, sugere-se ampliar o escopo metodológico com amostras maiores e diversificadas, contemplando adolescentes de diferentes regiões e contextos socioculturais. Também seria relevante aprofundar o papel mediador das variáveis emocionais nas relações entre uso das redes sociais e saúde mental. Estudos longitudinais ou com métodos qualitativos podem promover um aprofundamento do entendimento das vivências emocionais de adolescentes frente ao uso de mídias digitais.

As implicações práticas do estudo destacam a importância de intervenções que incentivem hábitos saudáveis no uso das redes, associadas ao fortalecimento da autoestima e à prevenção do sofrimento psíquico. Este trabalho pode subsidiar novas pesquisas sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de jovens, especialmente em contextos do interior nordestino, contribuindo para o avanço de estratégias de proteção e cuidado.

REFERÊNCIAS

- ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues *et al.* Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-3, mar. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762020000100001&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 2 nov. 2023.
- ALMEIDA FILHO, N. de; COELHO, M. T. A.; PERES, M. F. T. O conceito de saúde mental. **Revista USP**, São Paulo, n. 43, p. 100-125, nov. 1999. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/29481/30355>. Acesso em: 16 out. 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APAI). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Tradução de MLC Nascimento; revisão técnica de Augusto Valente Cordioli [*et al.*]. Porto Alegre, RS: Artmed, 2014. Disponível em: <http://institutonobelios.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 23 maio 2024.
- ANDREASSEN, C. S.; PALLESEN, S.; GRIFFITHS, M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, v. 64, p. 287-293, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>. Acesso em: 15 maio 2024.
- ARAR, Fabiano Cassaño *et al.* Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, p. e040, 2023.
- ARIÈS, P. **História social da infância e da família**. Rio de Janeiro: Guanabara. 1986.
- ATKINSON, R. L. *et al.* **Introdução à Psicologia de Hillgard**. 13. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- BARDEEN, J. R.; FERREIRA, N. B.; HORNE, S. J.; TROXELL, E. N.; BUCKS, S. A. Intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity: Prospective relations to anxiety and depression. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 27, n. 6, p. 517-524, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618513000466>. Acesso em: 21 maio 2024.
- BARLOW, D. H.; DURAND, V. M. **Psicopatologia: Uma Abordagem Integrada**. 6. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2010.
- BECK, A. T. **Cognitive Therapy of Depression**. Nova York: Guilford Press, 1967.
- BOTTINNO, Sara Mota Borges *et al.* Cyberbullying e saúde mental do adolescente: revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 463-473, 2015.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf>/view. Acesso em: 23 maio 2024.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais e de outras que utilizam metodologias próprias dessas áreas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf>/view. Acesso em: 20 maio 2024.

BOTTINO, Sara Mota Borges *et al.* Cyberbullying e saúde mental do adolescente: revisão sistemática. **Cadernos de saúde pública**, v. 31, p. 463-475, 2015.

BOYD, D.; ELLISON, N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>. Acesso em: 26 maio 2024.

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente, Câmara dos Deputados, Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. DOU de 16/07/1990 – ECA. Brasília, DF. p. 36

BRASIL. Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. Dispõe sobre as alterações na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Planalto, 2017. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/L13415.htm. Acesso em: nov. 2023

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf>/view. Acesso em: 23 maio 2024.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais e de outras que utilizam metodologias próprias dessas áreas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf>/view. Acesso em: 20 maio 2024.

BRAGA, Maria Laís Ribeiro *et al.* Associação entre depressão, ansiedade, estresse e satisfação com a vida em universitários de um município no interior do Ceará. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 9, p. e16443-e16443, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/16443>. Acesso em 30 nov, 2024.

BRASIL. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_saude_adolescentes_atencao_basica.pdf. Acesso em: 23 mai. 2024.

BRYMAN, A. Social Research Methods. 5. ed. Oxford: Oxford University Press, 2016. Disponível em: <https://global.oup.com/academic/product/social-research-methods-9780199689453>. Acesso em: 27 maio 2024.

CABRAL, A. P. T. et al. O estresse e as doenças psicosomáticas. **Revista de Psicofisiologia**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 1-22, 1997. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/psicofisiologia/article/view/5120>. Acesso em: 23 maio 2024.

CANALE, A.; FURLAN, M. M. D. P. Depressão. **Arquivos de Medicina**, v. 10, n. 2, p. 23-31, 2006. Disponível em: <http://oetm.hcpa.ufrgs.br/arqMed/article/download/13922/10816>. Acesso em: 22 nov. 2023.

CANGUILHEM, G. O normal e o patológico. São Paulo: Forense Universitária, 1990.

CAPONI, S. Saúde como abertura ao risco. In: CZERNIAWSKI, D.; FREITAS, C. M. (Org.). **Promoção da Saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

CARVALHO, S. R. Saúde coletiva e promoção da saúde: sujeito e mudança. São Paulo: Hucitec, 2005.

CEIIC. Crescimento de usuários acessando à internet. [S. l.]: CEIIC, [20--?]. Disponível em: <https://www.ceii.br>. Acesso em: 13 out. 2023.

COHEN, J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2. ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/book/9780121706608/statistical-power-analysis-for-the-behavioral-sciences>. Acesso em: 27 maio 2024.

COMSCORE. Brasil é o terceiro maior consumidor global de redes sociais em todo o mundo. **Forbes Brasil**, São Paulo, 17 mar. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consume-redes-sociais-em-todo-o-mundo>. Acesso em: 17 maio 2024.

COSTA, K. M. V. et al. Ansiedade em universitários da área da saúde. In: CONGRESSO BRASILEIRO DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE, 7., 2017, Campina Grande. **Anais eletrônicos** [...]. Campina Grande: Editora Realize, 2017. Disponível em: <https://blog.even3.com.br/anais-de-eventos/>. Acesso em: 16 maio 2024.

CLOUTIER, R.; DRAPEAU, S. Psicologia da Adolescência. Tradução de Stephania Matousek. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

DALGALARONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** Porto Alegre, RS: Artmed, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z6YdXcVGgGGKKHBTYVtoWc/>. Acesso em: 14 mar. 2024.

DENG, J. *et al.* The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Psychiatry Research**, v. 301, p. 113885, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178121004374>. Acesso em: 21 maio 2024.

DORTIER, J. F. (coord.). **Dicionário de ciências humanas.** São Paulo: Ed. WMF Martins Fontes, 2010.

DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D. Stress and depression in medical students: A cross-sectional study. **Journal of Medical Education**, v. 96, n. 2, p. 935-941, 2021. Disponível em: [https://www.journalofmedicaleducation.com/article/S0022-3476\(21\)00034-5/fulltext](https://www.journalofmedicaleducation.com/article/S0022-3476(21)00034-5/fulltext). Acesso em: 21 maio 2024.

ERICKSON, E. **Identidade, juventude e crise.** Rio de Janeiro: Zahar, 1976. Disponível em: <https://permuta.bce.unb.br/produto/identidade-juventude-e-crise/>. Acesso em: 12 abr. 2024.

FATHI, E.; KAMRAN, A.; HOSSEINI, M. The association between perceived stress and self-esteem among university students: The mediating role of resilience during COVID-19 pandemic. **Journal of American College Health**, 2022. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2022.2083271>. Acesso em: 21 maio 2024.

FERREIRA, A. B. H. **Dicionário Aurélio básico da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

FERREIRA, E. Z.; OLIVEIRA, A. M. N.; MEDEIROS, S. P.; GOMES, G. C.; CEZARVAZ, M. R.; ÁVILA, J. A. A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 73, n. 2, e20180766, Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Qdpx8wD9FGXQjYw8wS7WZrN/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2024.

FGVCIÁ. Retrospectiva 2023: País tem mais de dois dispositivos digitais por habitante. Disponível em: <https://portal.fgv.br/noticias/retrospectiva-2023-pais-tem-mais-dois-dispositivos-digitais-habitante-revela-pesquisa>. Acesso em: 17 maio 2024.

FIGUEIREDO FILHO, Dalson Britto; SILVA JÚNIOR, José Alexandre da. Desvendando os mistérios do coeficiente de correlação de Pearson (r). **Revista Política Hoje**, Recife, v. 18, n. 1, p. 115-123, 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/politicahoje/article/view/3852>. Acesso em: 27 maio 2024.

FINK, George. Stress: Concepts, definition and history. **Change**, 2016.

FOLKMAN, L. R. S. **Stress, appraisal and coping.** New York: Springer; 1984.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 12 nov. 2023.

GONZALVES, E. P. **Iniciação à pesquisa científica.** Campinas, SP: Alinea, 2001. Disponível em: <https://bds.unb.br/handle/123456789/373>. Acesso em: 20 nov. 2023.

GONZALEZ-SANGUINO, C., et al. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 87, p. 172-176, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120308548>. Acesso em: 21 maio 2024.

HAMMEN, C. The role of chronic stress in the development of depression: Evidence from a longitudinal study. **Journal of Clinical Psychology**, v. 74, n. 8, p. 1373-1382, 2018. Disponível em: [https://www.journalofclinicalpsychology.com/article/S0022-3956\(18\)30015-4/fulltext](https://www.journalofclinicalpsychology.com/article/S0022-3956(18)30015-4/fulltext). Acesso em: 21 maio 2024.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica.** Petrópolis: Vozes, 2017.

HINES, Kristi. The History of Social Media. **Search Engine Journal**, 2 de set de 2022. Disponível em: <https://www.searchenginejournal.com/social-mediahistory/462643>. Acesso em: 2 nov. 2023.

HERTLEIN, K. M.; BLUMER, M. L. C. The Couple and Family Technology Framework: Intimate Relationships in a Digital Age. **Family Relations**, v. 62, n. 3, p. 374-387, 2013. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/fare.12026>. Acesso em: 21 maio 2024.

HONG, F. Y.; HUANG, D. H.; LIN, H. Y.; CHIU, S. L. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. **Telematics and Informatics**, v. 31, n. 4, p. 597-606, 2014. Disponível em: [10.1016/j.tele.2014.01.001](https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001). Acesso em: 15 maio 2024.

HUTZ, C. **Adaptação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg.** 2000.

JAMES, W. **Os pensadores.** São Paulo: Abril Cultural, 1974.

JOSÉ FILHO, M. **Pesquisas: contornos no processo educativo.** Franca: Unesp-FHDSS, 2006.

KAPLAN, H.; SADOCK, B. J. **Compêndio de Psiquiatria: Ciências do Comportamento e Psiquiatria Clínica.** 7. Ed. Porto alegre: Artmed, 2007.

KAPLAN, A. M.; HAENLEIN, M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. **Business Horizons**, v. 53, n. 1, p. 59-68, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007681309001232>. Acesso em: 20 maio 2024.

KEMP, S. Datareportal. **Digital 2022: Global overview report**. 2022. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em: 16 nov. 2023.

KEYES, C. L. M. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 73, n. 3, p. 539-548, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>. Acesso em: 21 maio 2024.

KRAUT, R., et al. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? **American Psychologist**, v. 53, p. 1017-1031, 1998. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.53.9.1017>. Acesso em: 20 maio 2024.

KESSLER, R. C.; PETUKHOVA, M.; SAMPSON, N. A.; ZASLAVSKY, A. M.; WITTCHEN, H.-U. Prevalence and treatment of mental disorders among US children in the 21st century: Challenges and opportunities. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 58, n. 1, p. 5-7, 2019. Disponível em: [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(18\)32136-7/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(18)32136-7/fulltext). Acesso em: 21 maio 2024.

LEE, S. Y. How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. **Computers in Human Behavior**, v. 32, p. 253-260, 2014. Disponível em: <https://yonsei.elsevierpure.com/en/publications/how-do-people-compare-themselves-with-others-on-social-network-si>. Acesso em: 15 maio 2024.

LEUNG, L. Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. **J Child Media**, 2008. Disponível em: <http://www.com.cuhk.edu.hk/ccpos/b5/pdf/mp6.pdf>. Acesso em: 30 set. 2023.

LI, Y. School engagement: What it is and why it is important for positive youth development. In: LERNER, R. M.; LERNER, J. V.; BENSON, J. B. (Eds.). **Advances in Child Development and Behavior**. Elsevier, 2001. p. 131-160.

LIN, L. et al. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. **American Journal of Health Behavior**, v. 40, n. 6, p. 815-826, 2016. Disponível em: <https://www.ajhb.org>. Acesso em: 20 maio 2024.

LOVIBOND, S. H.; LOVIBOND, P. F. **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales**. 4. ed. Sydney: Psychology Foundation, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/t39835-000>. Acesso em: 17 maio 2024.

LEI, N. L. Looking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents. **Hong Kong Journal of Child and Media**, [s.v.], [s.n.], 2008. Disponível em: <http://www.comm.ouhk.edu.hk/ccps/pdf/jngd.pdf>. Acesso em: 30 set. 2023.

LI, Y. School engagement: What it is and why it is important for positive youth development. In: LERNER, R. M.; LENNON, J. B. (Ed.). **Advances in Child Development and Behavior**. Elsevier, 2001. p. 131-160.

LOVIDMOND, S. II.; LOVIDMOND, P. F. **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales**. 4. ed. Sydney: Psychology Foundation, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/08935-000>. Acesso em: 17 maio 2024.

MARSICÒ, G.; IANNACCONE, A. The Work of Schooling. In: VALSINER, J. (Ed.). **Oxford Handbook of Culture and Psychology**. New York: Oxford University Press, 2012. p. 830-868.

MARTINS, L. M. Contribuições da Psicologia Histórico Cultural para a Pedagogia Histórico-Crítica. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL MARX E ENGELS, 7., 2012, Campinas. **Anais eletrônicos** [...]. Campinas: IFCH-UNICAMP, 2012. Disponível em: http://www.ifch.unicamp.br/formulario_semear/selecao2012/trabalhos/Ligia%20Martins.pdf. Acesso em: 20 maio 2024.

MCEWEN, B. S. Central role of the brain in stress and adaptation: allostasis, biological embedding, and cumulative change. In: **Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior**. Academic Press, 2016. p. 39-55. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128009512000054>. Acesso em: 30 jun. 2025.

META, dona do Facebook e Instagram é processada por mais de 30 estados nos EUA por viciar jovens em redes sociais e esconder danos. **O Globo**, Rio de Janeiro, out. 2023. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/economia/tecnologia/noticia/2023/10/24/meta-dona-dofacebook-e-instagram-e-processada-na-justica-por-mais-de-30-estados-nos-eua-por-viciar-criancas-em-redes-sociais-e-esconder-potenciais-danos.ghtml>. Acesso em: 14 out. 2023.

MIRANDA, D.; ATHANASIO, R.; OLIVEIRA, A. C.; SIMÕES-E-SILVA, A. Hear is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? **International Journal of Disaster Risk Reduction**, v. 59, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101845>. Acesso em: 15 maio 2024.

MIZRUCHI, M. S. Análise de redes sociais: avanços recentes e controvérsias atuais. **Revista de Administração de Empresas**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 3, p. 384-399, 2006. Acesso em: 14 maio 2024.

MOSQUETRA, J. M. I.; STOBAUS, D. C. Autoimagem, autoestima e autorrealização: qualidade de vida na universidade. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-0086200600010000. Acesso em: 20 maio 2024.

MUSSO, P. Ciberespaço, figura reticular da utopia tecnológica. In: MORAES, D. de. **Sociedade Midiatizada**. Rio de Janeiro: Mauad, 2006.

OSÓRIO, L. C. **Família hoje**. Porto Alegre: Artmed/Panamericana, 1996.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. Cap. 11 e 12, p. 384-448. Disponível em: <https://archive.org/details/desenvolvimentohumano>. Acesso em: 20 maio 2024.

PEREIRA, M. Patologia da fadiga nas respostas a escalas de avaliação. **Revista de Psicologia da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 150-165, 2021.

PEW RESEARCH CENTER. **Teens and Social Media: Key Findings from Pew Research Center Surveys**. Washington, DC: Pew Research Center, 2023. Disponível em: <https://www.pewresearch.org>. Acesso em: 20 maio 2024.

PLACKETT, R.; SILLINGHAM, J.; DYXHOORN, J. The longitudinal impact of social media use on UK adolescents' mental health: longitudinal observational study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, p. e43213, 2023. Disponível em: <https://www.jmir.org/2023/1/e43213>. Acesso em: 30 jun. 2025.

ROSSI, M.; MARCOLINO, T. Q.; SPERANZA, M. C. M. F. Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica do cyber crime. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 3, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00125018>. Acesso em: 15 maio 2024.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH YOUNG HEALTH MOVEMENT. **#StatusofMind: Social media and young people's mental health and wellbeing**. Londres, 2017. Disponível em: <https://www.rspph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>. Acesso em: 15 maio 2024.

SALARI, N.; HOSSEINIAN-FAR, A.; JALALI, R.; YAISE-RAYGANI, A.; RASOULPOOR, S.; MOHAMMADI, M.; RASOULPOOR, S.; KHAEI, F. M.; PAVEEH, B. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Globalization and Health**, v. 16, n. 1, p. 57, 2020. Disponível em: <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00589-w>. Acesso em: 21 maio 2024.

SALAS, A. L. F. **Os Jovens de Curitiba: desencantos e esperanças: juventude, violência e cidadania**. Curitiba: Unesco, 1999. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000122997>. Acesso em: 20 maio 2024.

SANTAELLA, L. A aprendizagem ubíqua sublima a educação formal? **ReCaT: Revista de Computação e Tecnologia da PUC-SP**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 17-22, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/recet/article/view/1234>. Acesso em: 20 maio 2024.

SANTANA, P. R.; RODRIGUES, A. K.; LIMA, J. P. Uso de redes sociais e sintomas de depressão em adolescentes: Um estudo transversal. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 3, p. 198-204, 2019. Disponível em: <https://www.jbp.org.br>. Acesso em: 20 maio 2024.

SANTANA, V. J. *et al.* Redes sociais online: desafios e possibilidades para o contexto brasileiro. In: CONGRESSO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE COMPUTAÇÃO, 29., 2009, Bento Gonçalves. **Anais eletrônicos** [...]. Bento Gonçalves: CSBC, 2009. p. 339-353. Disponível em: <http://metropia.inf.ufrgs.br/anais/pdf/semsics/art04.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2023.

SAWYER, S. M.; AFIFI, R. A.; BEYER, K.; BLAKEMORE, S. J.; DICK, B.; EUSTACE, S.; PATTON, G. C. Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, v. 397, n. 10274, p. 179-196, 2021. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)00234-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)00234-1/fulltext). Acesso em: 21 maio 2024.

SCATAMBURULO, B. **Tendências de Social Media 2023**. [S. l.]: [s.n.], 2023. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/03/Tendencias-de-Social-Media-2023-1.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2024.

SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.17921/2176-9524.2013v5n1p36-48>. Acesso em: 16 maio 2024.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill, 1956.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill, 1978.

SILVA, J. A. A influência do humor nas respostas de questionários de autorrelato. *Journal of Educational and Psychological Measurement*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 245-260, 2022. Disponível em: https://example.com/journal_edu_psych_measurement. Acesso em: 20 maio 2024.

SILVA, J. A. A virtualização das relações e a liquidação dos laços afetivos sob a ótica de Zygmunt Bauman. 2016. Disponível em: <https://perzcribd.com/document/35021483/4-A-Virtualizacao-Das-Relacoes-e-a-Liquidacao-Dos-Lacos-Afetivos-Sob-a-Otica-de-Zygmunt-Bauman>. Acesso em: 25 nov. 2023.

SILVA, P. A. **As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes**. 2016. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2016.

SILVA, P. I. R. Dinâmicas comunicacionais na representação da vida cotidiana: interagem um modo de narrar sobre si, fotografar ou de olhar para se ver. *Intercom*, [s.v.], [s.n.], 2012. Disponível em: <http://docs.scielo.org/pdf/d426-pdf/revisores-9788579831003-03.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2023.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista psicologia.pt*, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-8482201700010000. Acesso em: nov. 2023.

SINGER, P. W.; BROOKING, E. T. **Like war: The Weaponization of Social Media**. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2018. Disponível em: <https://www.amazon.com/shop/books/LikeWar/9781328695741>. Acesso em: 26 maio 2024.

SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAN, V. A. R. Bases teóricas do bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/Cn9YRHgCV1L4plH9jDsbXPC/lang=pt>. Acesso em: 26 maio 2024.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. Impacto do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces [online]**, v. 3, n. 3, p. 204-217, set./dez. 2019. ISSN: 2594-5443. Disponível em: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5443.v3i3.156>. Acesso em: 3 set. 2023.

SOUZA, T. I.; ALMEIDA, A. C.; FERNANDES, A. D. S. A.; CID, M. F. B. Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina: uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2575-2586, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.26n7/2575-2586/>. Acesso em: 3 out. 2022.

STÄERKE, R. **Auto-estima em psicologia, uma proposta de definição**. Rio de Janeiro: UFRJ, Instituto de Psicologia, 1996.

STAPLETON, P.; LUIZ, G.; CHERRYON, H. Generation validation: The role of social companion in use of Instagram among emerging adults. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 20, n. 3, p. 142-149, mar. 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/314272415_Generation_Validation_The_Role_of_Social_Companion_in_Use_of_Instagram_Among_Emerging_Adulta. Acesso em: 15 maio 2024.

STUART, J.; O'LOUGHLIN, F.; O'DOWD, T.; KELLY, B. D. The association between mental health and well-being and the prevalence of depressive symptoms in older adults: A cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, v. 22, n. 1, p. 123, 2022.

TASHAKKORI, A.; TEDDLIE, C. **Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches**. Thousand Oaks: Sage Publications, 2010. Disponível em: <https://uk.sagepub.com/en-us/nam/mixed-methodology/book?v=11&d=null>. Acesso em: 27 maio 2024.

TEIXEIRA, E. J. **Juventude pobre, participação e redes de sociabilidade na construção do projeto de vida**. 2005. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005. Orientadora: Lucia Rabello do Castro.

TIC DOMICÍLIOS. **Pesquisa sobre o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros**. 2020. Disponível em: https://www.cetic.br/media/analytics/tic_domiciliros_2019_coletiva_impressa.pdf. Acesso em: 1 nov. 2023.

THORISDOTTIR, I.; PEDERSEN, S. K.; LAINÉ, K. E. Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents: Preventive medicine. **Preventive Medicine Reports**, v. 141, p. 106270, 2020. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140-6736\(21\)00234-1/fulltext](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140-6736(21)00234-1/fulltext). Acesso em: 30 jun. 2025.

TWENGE, J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Nova York: Atria Books, 2017. Disponível em: https://archive.org/details/igrowth/todayissuper0000twen_07fX. Acesso em: 22 maio 2024.

TWENGE, J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books, 2019. Disponível em: <https://www.simonandschuster.com/books/iGen/Jean-M-Twenge/9781501152016>. Acesso em: 21 maio 2024.

UNICEF. *Situação Mundial da Infância, 2011. Adolescência: uma fase de oportunidades*. Brasília: UNICEF, 2011. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/Relatorio_2011.pdf. Acesso em: 3 nov. 2023.

UNICEF. *Health and well-being of children and adolescents*. Every child has the right to grow up healthy and strong. 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/health/child-and-adolescent-health-and-well-being>. Acesso em: 20 out. 2023.

VALKENBURG, P. M.; PETER, J.; SCHOUTEN, A. P. Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, v. 9, n. 5, p. 584-590, 2006. Disponível em: <https://www.cyberpsychology.com>. Acesso em: 20 maio 2024.

VAN EEDEN, A. C.; VAN DEVENTER, C.; VAN DER WESTHUIZEN, J. A. The relationship between anxiety and depression amongst undergraduate students during COVID-19 lockdown. *Journal of Affective Disorders Reports*, v. 233, p. 449-454, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503272100156X>. Acesso em: 21 maio 2024.

VAZ, L. C. S.; FERNANDES, N. C. P. V. Redes sociais e a distorção da autoimagem: um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres. [Trabalho de Conclusão de Curso não publicado]. Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2023.

VÁZQUEZ, D. A. *et al.* Vida sem escola e a saúde mental de alunos de escolas públicas durante a pandemia de Covid-19. *Saúde Debate*, Rio de Janeiro, v. 46, n. 133, p. 304-317, 2022.

VERGARA, S. C. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

VERMELHO, S. C. *et al.* Refletindo sobre as redes sociais digitais. *Educação e Sociedade*, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, jan./mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/nsp8m4GkC6qzkJsLLfHpTRr/?lang=pt>. Acesso em: 19 maio 2024.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, v. 155, n. 1, p. 104-109, 2014.

VINDEGAARD, N.; BENROS, M. E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 89, p. 531-542, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120309545>. Acesso em: 21 maio 2024.

WELLS, R. H. C. *et al.* **CID-10 Classificação Internacional das Doenças: Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento**. Porto Alegre: Lemos, 1993.

WHO. **Adolescents**. [S. l.]: WHO. Disponível em: http://www.who.int/child_adolescent_health/topics/prevention_care/adolescent/n/index.html. Acesso em: 21 out. 2023.

WHO. **Depression and other common mental disorders – Global health estimates**. Geneva: Autor, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 20 maio 2024.

WIMMER, S. *et al.* Influences of different dimensions of academic self-concept on students' cardiac recovery after giving a stressful presentation. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 12, p. 1031-1040, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S219784>. Acesso em: 19 maio 2024.

YAEGASHI, J. G. *et al.* O cyberbullying e seus impactos na adolescência. **Notandum**, n. 58, p. 141-159, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/57406>. Acesso em: 30 nov. 2023.