

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXVI

Capítulo 9

CURTIDAS, FILTROS E CRISES: O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

BARBARA DE OLIVEIRA VILHENA¹
DIOGO TERRA FERREIRA¹
CAIO DIAS FIGUEIREDO¹
KAYANE RIDOLFI CARVALHO²

¹Discente - Medicina da Pontifícia Universidade Católica - Poços de Caldas, Minas Gerais.

²Docente - Medicina da Pontifícia Universidade Católica - Poços de Caldas, Minas Gerais.

Palavras-Chave: Redes Sociais; Saúde Mental; Autoimagem.

DOI: 10.59290/ 9236010152

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a crescente onipresença das redes sociais na vida cotidiana alterou de forma significativa os modos de sociabilidade, expressão e pertencimento, especialmente entre adolescentes e mulheres jovens. Se, por um lado, essas plataformas oferecem possibilidades de conexão, visibilidade e construção de identidade, por outro, seu uso intensivo tem sido associado a importantes repercussões sobre a saúde mental, contribuindo para quadros de ansiedade, depressão, transtornos de imagem corporal e sentimentos de inadequação ou exclusão social (FRISON & EGGERMONT, 2016; PRIMACK *et al.*, 2017; NESI & PRINSTEIN, 2015).

O Brasil figura entre os países com maior tempo médio de uso diário de redes sociais, ultrapassando 3 horas por dia entre os jovens, segundo dados do IBOPE (2022). Este cenário expõe uma parcela expressiva da população jovem à lógica dos *likes*, filtros, algoritmos e padrões de performance digital. Nesse ambiente, a validação externa frequentemente substitui o autoconhecimento, e a comparação social, ainda que silenciosa, torna-se rotina (FESTINGER, 1954; FAGUNDES *et al.*, 2020).

A exposição contínua a padrões estéticos irreais, conteúdos filtrados e idealizações de sucesso ou felicidade pode impactar negativamente a autoestima, fomentar insatisfação corporal e intensificar sintomas depressivos, sobretudo em adolescentes do sexo feminino, mais vulneráveis aos efeitos da comparação social e da validação digital (PERLOFF, 2014; HOLLAND & TIGGEMANN, 2016; HUANG, 2017).

Além disso, grupos minoritários — como adolescentes LGBTQIA+ — podem vivenciar experiências ambíguas nas redes: enquanto

encontram espaços de apoio e pertencimento, também estão mais expostos a discursos de ódio, *cyberbullying* e exclusão, fatores reconhecidamente associados ao sofrimento psíquico (CRAIG *et al.*, 2015; MEYER, 2003; HAMM *et al.*, 2015).

A complexidade dessas interações é ampliada pela ação dos algoritmos, que modulam o conteúdo exibido com base em preferências e padrões anteriores, o que pode reforçar bolhas de pensamento, ecoar inseguranças e dificultar o contato com realidades diversas, fenômeno conhecido como *efeito câmara de eco* (CINELLI *et al.*, 2020).

Diante desse panorama, o objetivo deste trabalho é compreender como as redes sociais atuam como determinantes contemporâneos da saúde mental e investigar quais estratégias podem mitigar seus efeitos nocivos, especialmente em populações vulneráveis. Este capítulo propõe uma análise crítica, embasada na literatura atual, dos impactos psicossociais do uso das redes sociais sobre a saúde mental de adolescentes e jovens mulheres, com especial atenção às dinâmicas de gênero, identidade e pertencimento.

PANORAMA DO USO DAS REDES SOCIAIS: A ARQUITETURA DO MAL-ESTAR DIGITAL

As redes sociais tornaram-se uma extensão da vida cotidiana, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. A facilidade de acesso por dispositivos móveis, combinada à lógica de atualização constante, transformou essas plataformas em espaços centrais de socialização, expressão e pertencimento (IBOPE, 2022; NESI & PRINSTEIN, 2015).

No entanto, as mesmas redes que promovem conexão e visibilidade também alimentam dinâmicas de comparação social, validação externa e curadoria de imagens idealizadas. A busca por

curtidas, comentários e seguidores atua como reforçador social imediato, ativando o sistema dopaminérgico de recompensa cerebral e contribuindo para o uso compulsivo (ANDREASSEN *et al.*, 2016). Esse ciclo de retroalimentação pode levar a estados de ansiedade, frustração e dependência digital, especialmente quando a resposta do público não corresponde às expectativas do usuário.

Adolescentes do sexo feminino estão entre os grupos mais vulneráveis a esses efeitos. A exposição contínua a padrões estéticos irreais, reforçados por filtros e edições, tem sido associada ao aumento de insatisfação corporal, distorção da autoimagem e sintomas de depressão (PERLOFF, 2014; HOLLAND & TIGGEMANN, 2016). A pressão para performar uma imagem perfeita gera um descompasso entre o “eu digital” e o “eu real”, dificultando a construção de uma autoestima sólida e autêntica (GONZALES & HANCOCK, 2011).

A comparação social — processo pelo qual o indivíduo avalia a si mesmo com base na observação de outros — é amplificada nas redes, onde os usuários são expostos a versões editadas e altamente seletivas das vidas alheias (FESTINGER, 1954; FAGUNDES *et al.*, 2020). Tal exposição frequente pode intensificar sentimentos de inadequação, inveja e isolamento, sobretudo entre jovens em processo de formação identitária (FRISON & EGGERMONT, 2016).

É nesse contexto que surgem quadros de sofrimento emocional ligados ao “não pertencer”, à sensação de invisibilidade digital e à insegurança sobre o próprio valor. O reforço constante de padrões inalcançáveis, tanto de aparência quanto de estilo de vida, transforma as redes sociais em gatilhos permanentes de ansiedade e baixa autoestima.

MECANISMOS DE INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

O impacto das redes sociais na saúde mental ocorre por meio de uma combinação complexa de fatores psicológicos, sociais e tecnológicos. A arquitetura das plataformas é projetada para maximizar o engajamento, explorando vulnerabilidades humanas como a necessidade de pertencimento, aprovação social e comparação com os pares (ANDREASSEN *et al.*, 2016).

Validação social e recompensa cerebral

A dinâmica de curtidas, comentários e compartilhamentos ativa circuitos cerebrais relacionados à recompensa, principalmente os modulados pela dopamina. Cada notificação funciona como um estímulo positivo, reforçando comportamentos e promovendo o uso repetitivo. Embora essa interação digital possa parecer inofensiva, ela cria uma dependência do reforço externo que fragiliza a autoestima e a autonomia emocional, sobretudo em adolescentes, cujo autoconceito ainda está em construção (ANDREASSEN *et al.*, 2016).

Comparação social e autoimagem distorcida

As redes sociais promovem um ambiente de constante comparação. Usuários são expostos a conteúdos que evidenciam conquistas, beleza e felicidade, criando um padrão irreal de vida a ser alcançado (FAGUNDES *et al.*, 2020). Para adolescentes, esse cenário intensifica sentimentos de inadequação, fracasso e insatisfação com o próprio corpo ou estilo de vida, sendo um fator de risco para quadros de ansiedade e depressão (PERLOFF, 2014).

Curadoria da imagem e pressão estética

A prática de construir um “eu ideal” *online*, por meio de filtros, edições e postagens cuidadosamente planejadas, promove um distanciamento entre a identidade real e a digital. Essa disso-

nância pode desencadear sofrimento psíquico, insegurança e queda na autoestima (GONZALES & HANCOCK, 2011). Jovens mulheres são especialmente impactadas pela padronização estética das redes, o que contribui para distúrbios alimentares e distorções de imagem corporal (HOLLAND & TIGGEMANN, 2016).

Cyberbullying e violência digital

O *cyberbullying* é uma das manifestações mais danosas da socialização digital. Insultos, exclusão social, difamação e ameaças *online* têm impacto direto sobre a saúde mental de adolescentes, sendo associados a aumento de sintomas depressivos, ideação suicida e isolamento (HAMM *et al.*, 2015; KOWALSKI *et al.*, 2014). A natureza persistente e pública dessas agressões potencializa seus efeitos traumáticos, dificultando o enfrentamento e a recuperação emocional.

Algoritmos e bolhas informativas

Os algoritmos das redes moldam o conteúdo a partir de interações anteriores, criando câmaras de eco e bolhas de filtro — fenômenos que reforçam crenças, medos e padrões de pensamento negativos (PARISER, 2011; BAKSHY *et al.*, 2015). Essa repetição de conteúdos homogêneos pode amplificar sintomas de ansiedade, aumentar a polarização emocional e dificultar o contato com visões alternativas, restringindo o repertório cognitivo e emocional dos usuários (CINELLI *et al.*, 2020).

Transtornos Mentais Associados ao uso Problemático das Redes Sociais

O uso problemático das redes sociais tem sido vinculado a um aumento significativo na prevalência de sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios alimentares e outros transtornos mentais, especialmente entre adolescentes e mulheres jovens. Embora a correlação não implique necessariamente causalidade, evi-

dências robustas apontam para relações consistentes entre padrões de uso digital e sofrimento psíquico (ANDREASSEN *et al.*, 2016).

Ansiedade social e dependência digital

O medo do julgamento nas redes, a pressão para manter uma imagem atraente e a expectativa constante de retorno às postagens, na forma de curtidas ou comentários, contribuem para a chamada *social media anxiety*. Esse fenômeno ultrapassa o medo de interações presenciais e reflete uma ansiedade digital constante, frequentemente acompanhada por comportamentos de evasão, checagem compulsiva de notificações e sensação de inadequação (BURROW, 2017).

A dependência digital, por sua vez, compartilha mecanismos semelhantes a outras formas de adição comportamental. O uso excessivo e desregulado das redes ativa os circuitos de recompensa cerebral e compromete a capacidade de autocontrole, afetando o humor, o sono e a produtividade (ANDREASSEN *et al.*, 2016).

Depressão e isolamento social

As redes sociais, quando utilizadas de forma passiva — isto é, para consumir conteúdo sem interagir — estão associadas a níveis mais altos de depressão. A exposição a postagens idealizadas, combinada com a escassez de interações reais, pode gerar sentimentos de solidão, exclusão e desamparo (TWENGE *et al.*, 2018).

O *cyberbullying*, em particular, exerce um papel central nesse processo. Vítimas de agressões *online* apresentam risco aumentado de depressão e ideação suicida, especialmente quando há repetição do abuso ou ausência de suporte social (HAMM *et al.*, 2015; KOWALSKI *et al.*, 2014).

Baixa autoestima e distorção da imagem corporal

A autoestima nas redes sociais tende a se construir a partir de validações externas e idealizações irreais. Estudos apontam que usuários com maior envolvimento em redes visuais, como

Instagram, apresentam níveis elevados de insatisfação corporal e menor autoestima (PERLOFF, 2014).

O engajamento com filtros estéticos e padrões de beleza promovidos nas mídias digitais acarreta consequências especialmente danosas para adolescentes, favorecendo transtornos alimentares, distorções perceptivas e insegurança crônica (HOLLAND & TIGGEMANN, 2016). Ainda que movimentos como o *body positivity* tentem promover uma contranarrativa, os algoritmos nem sempre favorecem a visibilidade dessas mensagens (HOLLAND & TIGGEMANN, 2016; ZACCARDO, 2018).

RELAÇÕES INTERPESSOAIS, IDENTIDADE E VULNERABILIDADES NA ERA DIGITAL

As redes sociais têm desempenhado um papel ambíguo na construção da identidade e nas relações interpessoais, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Ao mesmo tempo em que oferecem espaço para expressão pessoal e conexão social, também podem intensificar inseguranças, pressões sociais e exclusões (GONZALES & HANCOCK, 2011; TWENGE *et al.*, 2018).

Identidade digital e o “eu ideal”

Durante a adolescência, fase crítica para a formação da identidade, as redes sociais funcionam como arenas de experimentação e apresentação do “eu”. Por meio de fotos, postagens e interações, os jovens moldam versões de si mesmos, frequentemente idealizadas, que refletem desejos de pertencimento e aprovação (MICHIKYAN *et al.*, 2014; NESI & PRINSTEIN, 2015).

Esse “eu ideal” *online*, no entanto, pode gerar um descompasso entre a identidade projetada e a realidade vivida, causando senti-

mentos de inadequação e confusão. A dependência da validação externa, em curtidas e comentários, enfraquece o desenvolvimento da autoimagem autêntica e aumenta a vulnerabilidade emocional (BARRY *et al.*, 2017).

Relações interpessoais e isolamento

Embora as redes permitam manter contato com amigos e ampliar os círculos sociais, o excesso de interação digital pode comprometer a qualidade das relações presenciais. A comunicação por meio de telas reduz a exposição a sinais não verbais e empatia, habilidades fundamentais para o vínculo humano (BÁNYAI, 2017).

Paradoxalmente, usuários muito ativos nas redes podem experimentar maior sensação de isolamento, à medida que o tempo *online* substitui experiências sociais reais. Estudos apontam que o uso passivo e a comparação social constante estão associados a sentimentos de solidão e exclusão (FAGUNDES *et al.*, 2020).

Vulnerabilidades de grupos minoritários

Grupos sociais historicamente marginalizados, como adolescentes LGBTQIA+, jovens negros, indígenas ou em vulnerabilidade social, podem encontrar nas redes espaços de acolhimento e afirmação. Porém, também são frequentemente alvo de discriminação, discurso de ódio e violência simbólica no ambiente digital (CRAIG *et al.*, 2015; MEYER, 2003).

A exposição contínua a comentários ofensivos, conteúdos excludentes ou invisibilização pode agravar quadros de sofrimento psíquico. Assim, é urgente promover ambientes digitais mais inclusivos e políticas de proteção específicas para esses públicos, com base em uma abordagem interseccional.

Mediação familiar e suporte emocional

O papel das famílias é decisivo na modulação dos impactos do ambiente digital. A mediação ativa dos cuidadores, o diálogo aberto e a defini-

ção de limites saudáveis são estratégias protetoras bem documentadas.

Contudo, muitos pais e responsáveis não se sentem preparados para lidar com as tecnologias digitais e, por vezes, adotam posturas punitivas ou omissas. A educação digital parental, que inclui o entendimento sobre os riscos e as potencialidades das redes, é fundamental para apoiar os jovens e promover ambientes familiares mais acolhedores (BÁNYAI, 2017).

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DIGITAL

Diante dos desafios impostos pelo uso intenso das redes sociais, o desenvolvimento de estratégias eficazes para a promoção da saúde mental torna-se fundamental. Essas estratégias envolvem práticas individuais, intervenções terapêuticas, educação digital e políticas públicas integradas.

Autocuidado e regulação do uso das redes sociais

O autocuidado digital consiste em práticas conscientes para equilibrar o tempo *online* e *offline*, reconhecendo os impactos emocionais do uso excessivo das redes. Medidas como limitar o tempo de uso, desativar notificações que geram ansiedade e cultivar atividades que promovam o bem-estar físico e emocional – como exercícios e momentos de desconexão – são recomendadas (TWENGE *et al.*, 2018).

A alfabetização digital crítica, que capacita os usuários a avaliar a veracidade das informações e identificar manipulações, é essencial para prevenir o impacto negativo da desinformação e das bolhas informativas.

Terapias e intervenções psicossociais

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz no tratamento dos transtornos associados ao uso problemático das redes sociais, auxiliando na reestruturação de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais (ELHAI *et al.*, 2017).

Intervenções baseadas em *mindfulness* ajudam a reduzir a ansiedade e a compulsão digital, promovendo maior controle e presença no uso das mídias (ELHAI *et al.*, 2017). Programas educacionais e grupos de apoio voltados para jovens e familiares ampliam a conscientização e o suporte.

Educação parental e comunitária

O envolvimento dos pais e cuidadores, por meio de educação digital, é crucial para criar ambientes familiares que favoreçam o uso saudável das redes sociais. A orientação sobre limites, diálogo aberto e supervisão adaptada à faixa etária protege os jovens das influências negativas (ODGERS & JENSEN, 2020).

Nas escolas e comunidades, programas de alfabetização midiática e desenvolvimento de habilidades socioemocionais fortalecem a resiliência juvenil e reduzem o risco de *cyberbullying* e isolamento social.

Políticas públicas integradas

O fortalecimento de políticas públicas que regulamentem o uso das mídias digitais, promovam a educação e ampliem o acesso a serviços de saúde mental é imperativo (BRASIL, 2023). A articulação entre os setores de saúde, educação e assistência social amplia o alcance das ações preventivas e terapêuticas.

Campanhas de conscientização e parcerias com plataformas digitais são estratégias fundamentais para criar ambientes *online* mais seguros, com mecanismos eficazes contra conteúdos nocivos e *cyberbullying*.

POLÍTICAS PÚBLICAS E INICIA- TIVAS INSTITUCIONAIS

A rápida evolução das tecnologias digitais e o uso massivo das redes sociais demandam respostas coordenadas do poder público e das instituições para proteger a saúde mental da população jovem (MONTAG *et al.*, 2021).

Regulação e promoção da segurança digital

Políticas regulatórias são essenciais para minimizar os riscos das redes sociais, como a exposição a conteúdos nocivos, discurso de ódio, *cyberbullying* e desinformação. Medidas incluem o fortalecimento da moderação de plataformas, definição de normas para publicidade dirigida a jovens e promoção da transparência dos algoritmos (BRASIL, 2023). A construção de ambientes digitais seguros exige a colaboração entre governos, empresas de tecnologia, sociedade civil e usuários, visando garantir direitos digitais, privacidade e o acesso a informações confiáveis (ODGERS & JENSEN, 2020).

Investimento em educação digital e capacitação

A ampliação da alfabetização midiática em escolas e comunidades prepara jovens para uma navegação crítica e consciente, reduzindo vulnerabilidades associadas ao uso problemático das redes (OPAS, 2020; ODGERS & JENSEN, 2020).

Além disso, é necessário investir na formação contínua de profissionais de saúde, educação e assistência social, que devem estar aptos a identificar sinais de sofrimento relacionados às mídias digitais e a atuar de forma integrada na prevenção e cuidado.

Pesquisa interdisciplinar e participação juvenil

O campo da saúde mental digital é dinâmico e complexo, demandando pesquisas multi-

disciplinares que envolvam psicologia, neurociência, sociologia, tecnologia e educação (YAMAGUCHI *et al.*, 2023).

A participação ativa dos jovens na formulação de pesquisas, políticas e programas assegura que suas demandas, experiências e perspectivas sejam consideradas, aumentando a efetividade das intervenções (YAMAGUCHI *et al.*, 2023).

As redes sociais representam um fenômeno transformador no modo como os jovens se relacionam, constroem identidades e acessam informações. Embora ofereçam oportunidades significativas para conexão social e expressão pessoal, seu uso inadequado ou excessivo está associado a riscos importantes para a saúde mental, como ansiedade, depressão, baixa autoestima e isolamento (TWENGE *et al.*, 2018).

Compreender as dinâmicas específicas das redes sociais — como a busca por validação, a comparação social e a influência dos algoritmos — é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas eficazes. É imprescindível adotar uma abordagem interseccional, que considere as diversidades de gênero, raça, classe e orientação sexual, a fim de garantir cuidado respeitoso e inclusivo (NORONHA *et al.*, 2024).

A promoção do autocuidado digital, da alfabetização midiática crítica e do fortalecimento das redes de suporte familiar, escolar e comunitário constitui um pilar essencial para minimizar os efeitos negativos e potencializar os benefícios das redes sociais (OPAS, 2020).

Por fim, a atuação dos profissionais de saúde mental, aliada a políticas públicas integradas e à regulação tecnológica, é vital para proteger o bem-estar psicológico dos jovens na era digital (NASLUND *et al.*, 2017). Investir em pesquisas multidisciplinares, formação profissional contínua e na participação ativa dos jovens assegura um futuro em que a tecnologia possa ser aliada da saúde mental e do desenvolvimento saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDREASSEN, C. S. *et al.* The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, [s.l.], v. 64, p. 287–293, 2016. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
- BÁNYAI, F. *et al.* Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, [s.l.], v. 12, n. 1, e0169839, 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0169839
- BARRY, C. T. *et al.* Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, [s.l.], v. 61, p. 1–11, 2017. DOI: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005
- BRASIL. Ministério da Saúde. Plano Nacional de Saúde Mental 2023–2027. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.
- BURROW, A. L.; RAINONE, N. How many likes did I get? Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, [s.l.], v. 69, p. 232–236, 2017. DOI: 10.1016/J.JESP.2016.09.005.
- CINELLI, M. *et al.* The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, [s.l.], v. 117, n. 9, p. 4511–4518, 2020. DOI: 10.1073/pnas.2023301118.
- CRAIG, S. L. *et al.* Affirmative Supportive Safe and Empowering Talk (ASSET): A pilot of a mental health promotion program for LGBTQ youth through integrated community service settings. *Health & Social Work*, [s.l.], v. 40, n. 4, p. 283–289, 2015. DOI:10.1080/15538605.2013.839342.
- ELHAI, J. D. *et al.* Problematic smartphone use and depressive symptoms among college students: The mediating role of rumination and anxiety. *Computers in Human Behavior*, [s.l.], v. 71, p. 374–382, 2017. DOI: 10.1108/IntR-01-2017-0019.
- FAGUNDES, Luiza Seabra; MAROT, Tiago Azevedo; NATIVIDADE, Jean Carlos. Use of Instagram, Social Comparison, and Personality as Predictors of Self-Esteem. *Psico-USF*, [S. l.], v. 25, n. 4, p. 711–724, 2020. DOI: 10.1590/1413/82712020250410.
- FESTINGER, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, [s.l.], v. 7, p. 117–140, 1954. DOI:10.1177/001872675400700202.
- FRISON, E.; EGGERMONT, S. Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, [s.l.], v. 20, n. 10, p. 603–609, 2016. DOI: 10.1089/cyber.2017.0156.
- GONZALES, A. L.; HANCOCK, J. T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, [s.l.], v. 14, n. 1-2, p. 79–83, 2011. DOI: 10.1089/cyber.2009.0411.
- HAMM, M. P. *et al.* Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, [s.l.], v. 169, n. 8, p. 770–777, 2015. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2015.0944.
- HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, [s.l.], v. 17, p. 100–110, 2016. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.
- HUANG, C. Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, [s.l.], v. 20, n. 6, p. 346–354, 2017. DOI: 10.1089/cyber.2016.0758.
- IBOPE. Pesquisa Nacional sobre o uso da internet por adolescentes. São Paulo: IBOPE Inteligência, 2022.
- KOWALSKI, R. M. *et al.* Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, [s.l.], v. 140, n. 4, p. 1073–1137, 2014. DOI: 10.1037/a0035618.

MEYER, I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, [s.l.], v. 129, n. 5, p. 674–697, 2003. DOI: 10.1037/0033-2909.129.5.674.

MICHIKYAN, M. *et al.* Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, [s.l.], v. 35, p. 89–95, 2014. DOI:10.1016/j.chb.2008.02.012.

NASLUND, J. A. *et al.* The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, [s.l.], v. 25, n. 2, p. 113–122, 2017. DOI: 10.1017/S2045796015001067

NESI, J.; PRINSTEIN, M. J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, [s.l.], v. 43, n. 8, p. 1427–1438, 2015. DOI: 10.1007/s10802-015-0020-0.

NORONHA, J. F. M. *et al.* Avaliando o Impacto do Uso Excessivo das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens no Brasil: Revisão Sistemática da Literatura. *Revista Foco*, [S. l.], v. 17, n. 11, p. e6278, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-099.

ODGERS, C. L.; JENSEN, M. R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, [s.l.], v. 61, n. 3, p. 336–348, 2020. DOI: 10.1111/jcpp.13190.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Saúde mental de adolescentes e jovens: políticas e estratégias regionais. Washington, DC: OPAS, 2020.

PERLOFF, R. M. Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, [s.l.], v. 71, p. 363–377, 2014. DOI:10.1007/s11199-014-0384-6.

PRIMACK, B. A. *et al.* Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, [s.l.], v. 53, n. 1, p. 1–8, 2017. DOI: 10.1016/j.amepre.2017.01.010.

TWENGE, J. M. *et al.* Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, [s.l.], v. 6, n. 1, p. 3–17, 2018. DOI: 10.1177/2167702617723376.

YAMAGUCHI, S.; BENTAYEB, N. HOLTOM, *et al.* Participation of Children and Youth in Mental Health Policymaking: A Scoping Review [Part I]. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, [S. l.], v. 50, n. 1, p. 58–83, 2023. DOI: 10.1007/s10488-022