INTERFACE TECNOLÓGICA

A RELAÇÃO ENTRE O USO EXCESSIVO DE TELAS DIGITAIS E A SAÚDE MENTAL

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCESSIVE DIGITAL SCREEN USE AND MENTAL HEALTH

André Yudi Kurihara– andre-yudi31@hotmail.com
Fatec Taquaritinga – Taquaritinga – São Paulo – Brasil

Janaina de Oliveira – janalive@gmail.com
Fatec Taquaritinga – Taquaritinga – São Paulo – Brasil
Unesp - FCL - Araraquara - São Paulo – Brasil

Natalia Casagrande – nmcasagrande@gmail.com
ITES – Taquaritinga – São Paulo – Brasil
IFSP - Araraquara - São Paulo – Brasil

DOI: 10.31510/infa.v22i2.2377
Data de submissão: 26/09/2025
Data do aceite: 08/12/2025
Data da publicação: 20/12/2025

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre o uso excessivo de telas digitais e a saúde mental, discutindo como a hiperconectividade pode agravar os quadros de ansiedade, depressão, insônia e isolamento social. Este estudo parte de resultados de relatórios internacionais e artigos científicos recentes, os quais apresentam uma relação consistente entre o aumento do tempo de exposição digital e o crescimento dos transtornos mentais em escala global. Entre 2015 e 2024, o tempo médio diário de uso de tecnologias praticamente duplicou, enquanto o número de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais passou de aproximadamente 700 milhões para 1,3 bilhão. Os resultados parciais desta pesquisa, a partir dos dados analisados, indicam que a relação a hiperconectividade funciona como um fator de risco significativo para doenças mentais, intensificando as vulnerabilidades emocionais já existentes nos indivíduos. A partir disso, este trabalho reforça a necessidade do uso consciente das tecnologias digitais que deve ser compreendido como uma prática coletiva e preventiva que busca equilibrar inovação, saúde emocional e bem-estar.

Palavras-chave: Bem-estar digital; Excesso de telas; Hiperconectividade; Saúde mental.

INTERFACE TECNOLÓGICA

ABSTRACT

This article aims to analyze the relationship between excessive digital screen use and mental health, discussing how hyperconnectivity can aggravate anxiety, depression, insomnia, and social isolation. This study is based on findings from international reports and recent scientific articles, which present a consistent relationship between the increase in digital exposure time and the global growth of mental disorders. Between 2015 and 2024, the average daily use of technology nearly doubled, while the number of people diagnosed with mental disorders rose from approximately 700 million to 1.3 billion. Partial results from this research, based on the analyzed data, indicate that hyperconnectivity functions as a significant risk factor for mental illnesses, intensifying individuals' pre-existing emotional vulnerabilities. Therefore, this work reinforces the need for conscious use of digital technologies, understood as a collective and preventive practice aimed at balancing innovation, emotional health, and well-being.

Keywords: Digital well-being; Excessive screen time; Hyperconnectivity; Mental health.

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vive imersa em um ambiente marcado pela hiperconectividade, no qual o acesso constante às tecnologias digitais se tornou parte essencial das atividades cotidianas. O avanço da internet, das redes sociais e dos dispositivos móveis alterou profundamente os modos de comunicação, estudo, trabalho e lazer, criando uma dinâmica baseada na rapidez da informação e na integração contínua entre sujeitos e ambientes digitais. Castells (2017) ao discutir a sociedade em rede, destaca que a tecnologia não apenas conecta pessoas, mas também reorganiza estruturas sociais e culturais, instaurando novas formas de interação e dependência.

Ao mesmo tempo que os recursos digitais ampliaram e facilitaram os processos de comunicação também impuseram diversos desafios como a exposição prolongada às telas digitais e, consequentemente, o aumento de transtornos psicológicos: ansiedade, depressão, insônia e isolamento social. A Organização Mundial da Saúde (2022) aponta que os transtornos mentais configuram uma das principais causas de incapacidade no mundo e a hiperconectividade surge como um fator de risco cada vez mais observado entre os pesquisadores. Bauman (2001), ao tratar da modernidade líquida, reforça que a fluidez das relações digitais pode gerar fragilidade emocional e vínculos sociais menos estáveis.

A pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário ao transferir grande parte das atividades para o ambiente virtual. Processos educacionais, profissionais e sociais passaram a ocorrer majoritariamente por meio das telas, ampliando o tempo de exposição aos dispositivos digitais e acentuando seus efeitos sobre o bem-estar psicológico. De acordo com Matos e Godinho (2024), adolescentes e jovens foram especialmente afetados, demonstrando maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade e estresse durante o isolamento.

Diante deste contexto, torna-se fundamental refletir sobre os limites do uso das tecnologias e compreender de que forma a hiperconectividade pode comprometer a saúde mental. Este artigo discute os impactos do uso excessivo de telas digitais e as possíveis consequências desta hiperconectividade como os transtornos psicológicos. Além disso, o texto aborda o uso consciente das tecnologias como estratégia crítica diante dos desafios impostos pela era digital.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia aplicada neste artigo configura-se, primariamente como uma Revisão Bibliográfica de caráter exploratório, buscando analisar, organizar e sintetizar o conhecimento já estabelecido sobre a relação entre o uso contínuo de telas digitais e os prejuízos à saúde mental.

Conforme Gil (2008), a revisão de literatura possibilita o levantamento e a análise de publicações relevantes, etapa essencial para ampliar a compreensão do tema. Lakatos e Marconi (2003) reforçam que esse processo contribui para a construção da base teórica da pesquisa. Além disso, a fim de contextualizar e fundamentar a discussão, este estudo empregou o levantamento de dados documentais, com foco em indicadores estatísticos provenientes de relatórios de reconhecida credibilidade internacional. As informações referentes ao período de 2015 a 2024, especialmente sobre o aumento do tempo de exposição digital e a evolução dos transtornos mentais, foram obtidas em relatórios produzidos pela DataReportal e We Are Social, pela União Internacional de Telecomunicações (ITU, 2024) e por organizações de saúde como a OMS e a OPAS, que reúnem estatísticas globais amplamente utilizadas em análises sobre conectividade e saúde mental.

Com isso, buscamos fornecer um panorama descritivo que ilustra a correlação contemporânea entre o crescimento da exposição digital e a manifestação de transtornos

mentais, oferecendo o suporte metodológico para as reflexões apresentadas nas seções subsequentes deste trabalho.

Impactos do uso excessivo de telas na saúde mental

O avanço das tecnologias digitais tem modificado de forma significativa os hábitos sociais, profissionais e emocionais das pessoas. Embora proporcionem benefícios importantes como acesso rápido à informação, novas possibilidades de interação e comunicação em tempo real, estudos recentes têm destacado os efeitos negativos do uso excessivo de telas sobre a saúde mental (Matos; Godinho, 2024; Noronha et al., 2024).

A hiperconectividade, caracterizada pelo tempo prolongado em dispositivos eletrônicos, está associada ao aumento de casos de ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade e isolamento social, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, que apresentam maior vulnerabilidade a esses impactos (Keles; McCrae; Grealish, 2020; Primack et al., 2017).

O Quadro 1 sintetiza os principais transtornos mentais relacionados ao uso excessivo de telas digitais, evidenciando de que forma cada condição pode se intensificar no contexto da hiperconectividade.

Quadro 1 - Transtornos mentais relacionados ao uso de telas

Condição / Transtorno	**Definição**	**Principais características**
Ansiedade (TAG)	Emoções de medo e ansiedade excessivos	Medo = ameaça imediata; Ansiedade = antecipação de ameaça futura. Inclui tensão muscular, vigilância, esquiva.
Depressão (TDM)	Humor deprimido ou perda de interesse por ≥ 2 semanas	Alterações cognitivas e físicas, sentimento de inutilidade, alteração de sono/apetite, fadiga, prejuízo funcional.
Insônia / Transtornos do sono	Dificuldade persistente para iniciar/manter o sono	Sono não reparador apesar de oportunidade adequada; prejuízo social e ocupacional.
Estresse / TEPT (Transtorno do Estresse Pós-Traumático)	Surge após evento traumático	Revivescência, evitação, alterações negativas em humor/cognições, hipervigilância.

Transtorno de jogos (Gambling Disorder)	Comportamento persistente e recorrente de jogo	Necessidade de aumentar apostas, irritabilidade ao tentar parar, repetidas tentativas mal sucedidas de controle.
TDAH	Padrão persistente de desatenção/hiperatividad e antes dos 12 anos	Dificuldade em manter atenção, impulsividade, inquietação, esquecimento frequente.
Transtorno dismórfico corporal	Preocupação com defeitos percebidos na aparência	Comportamentos repetitivos (espelho, comparação), impacto na autoestima e imagem corporal.
Dependência de redes sociais	Uso problemático e compulsivo de redes sociais	Dificuldade em controlar tempo online, prejuízo em atividades, relações e bem-estar.
Solidão / isolamento social digital	Uso excessivo de telas associado a solidão	Menor percepção de apoio social, isolamento, sentimento de desconexão apesar da conectividade digital.
Burnout digital	Exaustão cognitiva pelo uso prolongado de dispositivos	Fadiga mental, irritabilidade, queda da produtividade e do bem-estar emocional.

Fonte: Elaborado pelo autor com base em dados do AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2014); GIL (2023); LIMA et al. (2024).

De acordo com o Quadro 1, observa-se que os transtornos mais frequentes entre indivíduos hiperconectados estão relacionados à ansiedade, depressão, insônia, burnout digital e dependência de redes sociais, o que ajuda a contextualizar as análises apresentadas a seguir. A ansiedade tende a se intensificar diante da exposição contínua a notificações e fluxos constantes de informação, que mantêm o indivíduo em estado permanente de alerta e dificultam o relaxamento. A depressão, por sua vez, encontra ambiente favorável na comparação social típica das redes, onde padrões estéticos e de vida pouco realistas reforçam sentimentos de inadequação e inutilidade (Primack et al., 2017).

A insônia também se agrava com o uso noturno de dispositivos cuja emissão de luz azul interfere na produção de melatonina e desregula o ciclo natural do sono, resultando em fadiga, irritabilidade e queda de produtividade. O estresse crônico e sintomas semelhantes aos observados no Transtorno de Estresse Pós-Traumático podem surgir em contextos digitais permeados por cyberbullying e pressão social, indicando que vivências negativas no ambiente virtual podem produzir repercussões emocionais duradouras (Cruz et al., 2024).

A dependência de jogos digitais favorece comportamentos compulsivos e se relaciona a sintomas de ansiedade e dificuldades de sociabilidade. O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, por sua vez, pode ser intensificado pela exposição contínua a estímulos digitais, acentuando impulsividade e desatenção em crianças e adolescentes. Já o transtorno dismórfico corporal é alimentado pela presença constante de padrões estéticos irreais, afetando a autoestima e estimulando comparações repetitivas (Hirano da Rocha; Xavier, 2025). A dependência de redes sociais também interfere em rotinas acadêmicas e profissionais, além de prejudicar relações interpessoais, mostrando que a conectividade excessiva pode evoluir para um padrão disfuncional de uso.

O isolamento social digital evidencia que estar conectado não garante vínculos significativos, uma vez que muitos relatam solidão mesmo em meio a interações virtuais intensas. Além disso, o burnout digital, caracterizado pelo esgotamento cognitivo, resulta da exposição prolongada sem intervalos adequados e manifesta-se em fadiga mental, irritabilidade e queda de desempenho (Lima et al., 2024).

Desse modo, as condições citadas revelam que os transtornos mencionados não são fenômenos isolados, mas refletem um conjunto de comportamentos associados ao uso prolongado e pouco regulado das tecnologias digitais. O conjunto evidencia impactos que atravessam diferentes dimensões da vida, como sono, autoestima, atenção e relações sociais. Observa-se, portanto, que o problema não reside apenas na presença das tecnologias, mas na forma como são utilizadas, reforçando a importância de práticas de uso consciente para equilibrar os benefícios do ambiente digital e a preservação da saúde mental (Gil; Domingues, 2024).

Entre os transtornos mais recorrentes em indivíduos hiperconectados destacam-se ansiedade generalizada, transtorno depressivo maior e insônia, além de condições emergentes como burnout digital e dependência de redes sociais (Andrade et al., 2021; Gil, 2023). Esses quadros ilustram como a hiperconectividade pode intensificar vulnerabilidades emocionais e cognitivas, reforçando a necessidade de estratégias preventivas e de uso consciente das tecnologias.

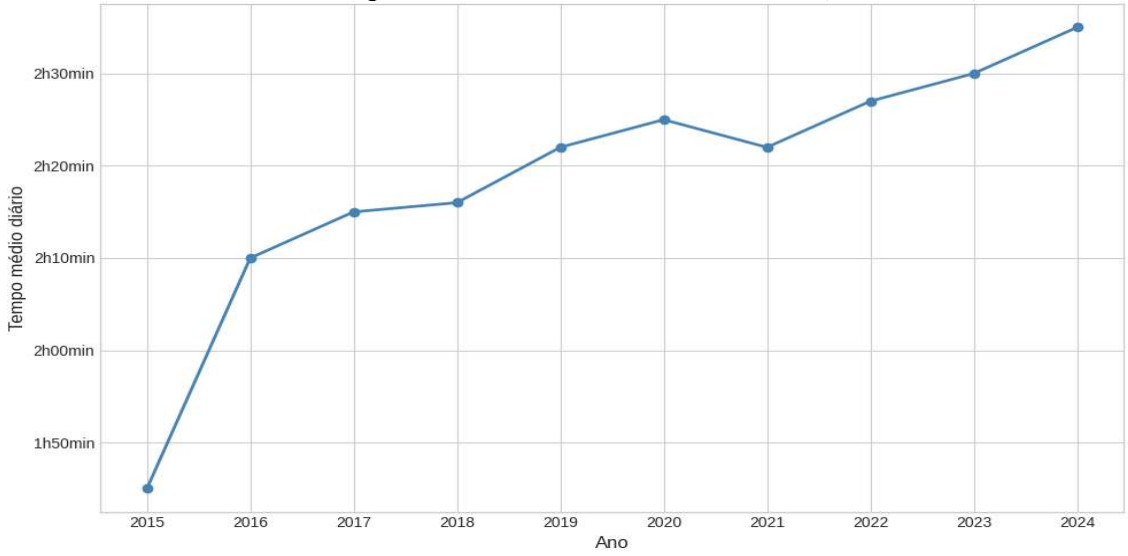
O Gráfico 1 apresenta a evolução do tempo médio diário em redes sociais entre 2015 e 2024. A partir deste, entende-se que o período de uso praticamente dobrou, passando de 1h45min em 2015 para mais de 3h20min em 2024 (DataReportal; We Are Social; Hootsuite,

2024). Este crescimento não deve ser interpretado apenas como um dado numérico, mas como reflexo de mudanças nos padrões de comportamento contemporâneo.

Ao cruzar os dados sobre transtornos mentais e tempo de uso de tecnologia, observa-se que ambos apresentam uma curva de crescimento constante. Entre 2015 e 2024, o número de pessoas com transtornos mentais aumentou de cerca de 700 milhões para 1,3 bilhão. No mesmo período, o tempo médio diário de uso de tecnologia subiu de 5h30min para mais de 8h10min, enquanto o tempo gasto em redes sociais praticamente dobrou. Embora a tecnologia ofereça diversos benefícios, esse crescimento acelerado levanta questionamentos sobre o uso consciente desses recursos.

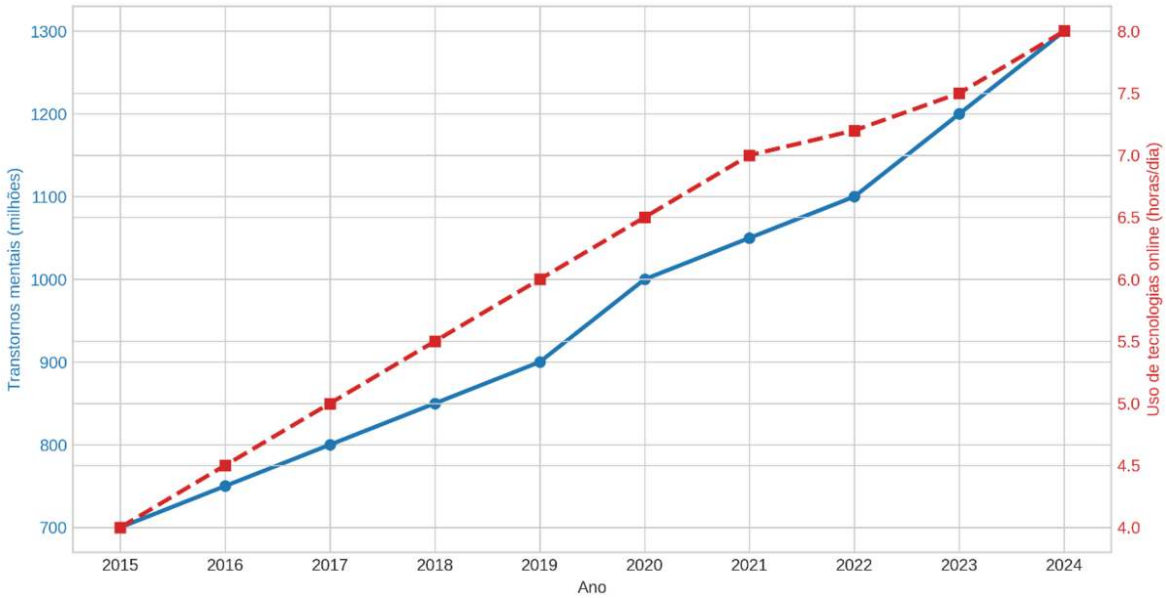
A simultaneidade desses fenômenos não permite estabelecer uma relação causal direta, mas revela uma correlação preocupante: o avanço da hiperconectividade ocorre paralelamente ao crescimento dos diagnósticos, indicando que o uso prolongado de dispositivos funciona como um elemento que agrava vulnerabilidades emocionais pré-existentes. O gráfico, a seguir, sintetiza esta discussão:

Gráfico 1 - Tempo médio diário em redes sociais (2015–2024)



Fonte: Elaborado pelo autor com base em dados da DataReportal; We Are Social; Hootsuite (2024), cobrindo o período de 2015 a 2024.

Gráfico 2 - Comparação do crescimento de transtornos mentais e aumento em horas do uso de tecnologias online (2015–2024)



Fonte: Elaborado pelo autor com base em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) e da União Internacional de Telecomunicações (ITU, 2024), cobrindo o período de 2015 a 2024.

O Gráfico 2, a partir de uma análise descritiva, acompanha a evolução dessa relação entre o tempo de exposição às tecnologias online e a quantidade de transtornos mentais, ambos a níveis globais, o que indica a necessidade de estratégias de mediação e equilíbrio no uso das plataformas digitais. Embora a tecnologia ofereça diversos benefícios, o crescimento acelerado levanta questionamentos sobre o uso consciente destes recursos. Este gráfico demonstra a evolução dessa relação e indica a necessidade de estratégias de mediação e equilíbrio no uso das plataformas digitais.

A leitura conjunta dos dois gráficos demonstra que o problema não está apenas na quantidade de horas diante das telas, mas na forma como esse tempo é utilizado. O uso contínuo, sem intervalos adequados e sem práticas de autorregulação, pode desencadear problemas de saúde. Além disso, os dados mostram que o impacto da hiperconectividade ultrapassa faixas etárias específicas: crianças, adolescentes, adultos e idosos são afetados de maneiras diferentes, mas todos apresentam risco de desenvolver sintomas relacionados ao excesso de exposição digital.

Com isso, os resultados apontam que a hiperconectividade deve ser compreendida como um fenômeno tanto social quanto clínico, o qual demanda atenção. A intensificação da comparação social nas redes compromete a autoestima, o isolamento digital evidencia que estar conectado não garante vínculos reais, e o esgotamento cognitivo mostra como o excesso de estímulos prejudica produtividade e bem-estar emocional. Assim, os gráficos reforçam a

urgência de práticas do desenvolvimento de práticas conscientes para a utilização da tecnologia, já que estas são essenciais para equilibrar os benefícios do ambiente digital e a preservação da saúde mental.

O USO CONSCIENTE DE TECNOLOGIAS DIGITAIS

A sociedade globalizada depende cada vez mais das tecnologias digitais, presentes em quase todas as atividades do cotidiano. Embora tragam benefícios como acesso rápido à informação e novas formas de interação, também ampliam desafios relacionados ao uso excessivo de telas e seus impactos na saúde mental (Castells, 2017; Gil, 2023). Esses efeitos atingem diferentes faixas etárias, desde crianças que utilizam dispositivos na rotina escolar até idosos que recorrem a eles para se conectar socialmente (Moura et al., 2021).

O aumento de ansiedade, depressão, estresse e dificuldades de concentração tem sido associado à exposição prolongada às telas (Primack et al., 2017; Lima et al., 2024). Adolescentes e jovens adultos são especialmente vulneráveis, já que a comparação social reforça sentimentos de inadequação (Keles; McCrae; Grealish, 2020). O uso noturno compromete o sono e favorece quadros de insônia (Cruz et al., 2024), enquanto ambientes digitais podem gerar estresse crônico e reações emocionais negativas diante de cyberbullying e outras pressões sociais (Courte Junior et al., 2024).

Essa rotina intensamente conectada pode resultar em sobrecarga mental, isolamento e queda na qualidade de vida (Xavier; Hirano da Rocha, 2025). Por isso, pensar em limites e estratégias de regulação digital é fundamental. O uso consciente inclui reduzir o tempo de tela, evitar uso noturno, fazer pausas e manter atividades fora do ambiente virtual (Lima et al., 2024).

O uso consciente não é apenas responsabilidade individual: famílias, escolas e empresas também têm papel estratégico nessa regulação. Além disso, organismos internacionais ressaltam a importância de políticas públicas voltadas à educação digital e ao bem-estar psicológico (UNESCO, 2022; ONU, 2025).

Este artigo busca evidenciar como a saúde mental se torna mais vulnerável diante do uso contínuo de telas e apresentar ações que podem reduzir esses impactos, incluindo acompanhamento profissional quando necessário (American Psychiatric Association, 2014). Os materiais analisados mostram que ansiedade, depressão e insônia são recorrentes e reforçam a

necessidade de prevenção e equilíbrio entre conectividade e saúde emocional (Moura et al., 2021; Lima et al., 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hiperconectividade caracteriza a vida contemporânea, tornando os dispositivos digitais fundamentais para atividades cotidianas, mas também associados ao aumento de ansiedade, depressão, insônia, isolamento social e burnout digital. Os dados analisados demonstram uma correlação significativa entre o crescimento do tempo de exposição às telas e a elevação dos transtornos mentais, reforçando a necessidade de atenção constante por parte de pesquisadores e profissionais da saúde. Embora não se trate de causalidade direta, o padrão recorrente evidencia que a intensidade e a forma de uso das tecnologias desempenham papel relevante no agravamento das vulnerabilidades emocionais.

Nesse cenário, torna-se indispensável estimular o uso consciente das tecnologias, estabelecendo limites e ampliando o acesso a serviços de saúde mental. A educação digital desde a infância, aliada ao papel de escolas, universidades e empresas, contribui para práticas mais equilibradas e rotinas mais saudáveis. Políticas públicas voltadas à prevenção, campanhas de conscientização e maior oferta de suporte especializado fortalecem esse processo. A pandemia de COVID-19 acentuou essa necessidade, ao aumentar a dependência das telas e expor fragilidades emocionais já existentes.

Além disso, é importante considerar que os impactos do uso excessivo de dispositivos variam conforme idade, contexto social e condição psicológica prévia. Crianças e adolescentes tendem a apresentar maior sensibilidade à comparação social e à exposição constante a estímulos digitais, enquanto adultos podem enfrentar sobrecarga cognitiva e esgotamento associado ao trabalho remoto. Idosos, embora beneficiados pelo uso das tecnologias para manter vínculos sociais, também podem experimentar solidão e dependência digital quando não há equilíbrio adequado. Esses aspectos reforçam que a hiperconectividade deve ser compreendida como fenômeno multifacetado, que exige estratégias adaptadas às necessidades de cada grupo.

O futuro da saúde mental digital depende de equilibrar os benefícios tecnológicos com práticas de cuidado psicológico. Isso requer mudanças culturais, rotinas mais conscientes e atenção às novas tecnologias, como inteligência artificial, realidade aumentada e metaverso,

que tendem a ampliar tanto as oportunidades quanto os desafios. Antecipar riscos e desenvolver estratégias de proteção emocional é essencial para garantir que a inovação tecnológica avance junto ao bem-estar coletivo.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. *Mais de 1 bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais, diz OMS*. Agência Brasil, 11 set. 2025. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/. Acesso em: 21 set. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, A. L. M. et al. Problematic Internet Use, Emotional Problems and Quality of Life Among Adolescents. *Psico-USF*, Itatiba, v. 26, n. 1, p. 41–51, jan. 2021. DOI: 10.1590/1413-82712021260104.

BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

CASTELLS, M. *A sociedade em rede*. 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2017.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. *Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

COURTE JUNIOR, W. P. et al. Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 4181–4196, 2024.

CRUZ, L. L. V. et al. Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. *Revista Sociedade Científica*, v. 7, n. 1, p. 657–677, 2024. DOI: 10.61411/rsc20248117.

DATAREPORTAL; WE ARE SOCIAL; HOOTSUITE. *Digital 2024: Global Overview Report*. 2024. Disponível em: https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report. Acesso em: 30 nov. 2025.

GIL, L. D. *Os impactos à saúde mental causados pelo uso de redes sociais digitais em adolescentes e jovens adultos*. 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/items/d5b1ca97-7031-4f80-90c1-030011df9904. Acesso em: 29 nov. 2025.

GIL, L. D.; DOMINGUES, A. R. *Os impactos à saúde mental causados pelo uso de redes sociais digitais em adolescentes e jovens adultos: uma revisão narrativa*. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2024. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/72292. Acesso em: 29 nov. 2025.

HIRANO DA ROCHA, B.; XAVIER, L. L. O uso excessivo de redes sociais e seus impactos na saúde mental de adolescentes do sexo feminino. *Revista Brasileira de Ciências Humanas*,

v. 1, n. 2, 2025.

INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. *Measuring Digital Development: Facts and Figures 2024*. Geneva: ITU, 2024. Disponível em: https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/facts-figures-2024/. Acesso em: 29 nov. 2025.

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, 2020. DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LIMA, E. R. et al. O uso exacerbado de redes sociais e os impactos na saúde mental: uma análise dos contextos atuais e a atuação da teoria cognitivo-comportamental. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Multivix, Vitória, 2024. Disponível em: https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2024/07/REVISTA_Esfera_Humanas_VOL_7-2_ARTIGO2.pdf. Acesso em: 29 nov. 2025.

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 17, n. 4, 2024.

MOURA, L. V. de et al. O impacto do uso excessivo de redes sociais na saúde mental: uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 7, p. 2602–2611, 2024.

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*, v. 17, n. 11, p. e6278, 2024. DOI: 10.54751/revis6278.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. *Atlas da Saúde Mental 2025: transtornos mentais são a segunda maior causa de incapacidade*. ONU News, 11 set. 2025. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2025/09/1850854. Acesso em: 29 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338. Acesso em: 29 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial da Saúde 2001: Saúde Mental – Nova Compreensão, Nova Esperança*. Genebra: OMS, 2001. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people. Acesso em: 29 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo*. OPAS/OMS, 23 fev. 2017. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo. Acesso em: 29 nov. 2025.

PAPI, L. et al. *Dependência em jogos eletrônicos sob a perspectiva da saúde mental*. Faculdade Multivix, 2022. Disponível em: https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/05/dependencia-em-jogos-eletronicos-sob-a-perspectiva-da-saude-mental.pdf. Acesso em: 29 nov. 2025.

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

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

UNESCO. *World Trends in Freedom of Expression and Media Development: Global Report 2022*. Paris: UNESCO, 2022. Disponível em: https://www.unesco.org/en/world-media-trends. Acesso em: 29 nov. 2025.