

# Revista Brasileira de Ciências Humanas

Data de aceite: 07/08/2025

## O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO 2025

*Beatriz Hirano Da Rocha*

*Leder Leal Xavier*

Orientador

Todo o conteúdo desta revista está  
licenciado sob a Licença Creative  
Commons Atribuição 4.0 Interna-  
cional (CC BY 4.0).



**Resumo:** Este estudo teve como objetivo analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes do sexo feminino, considerando aspectos de gênero, autoestima e imagem corporal. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, visando compreender como esse uso impacta na saúde mental e as estratégias adotadas pelas plataformas digitais para mitigar os riscos. Constatou-se a presença de sintomas como ansiedade, depressão, insônia, baixa autoestima e insatisfação corporal. Discutem-se estratégias de enfrentamento, limitações das plataformas, a necessidade de ações integradas e novos estudos.

**Palavras-chave:** adolescência, redes sociais, saúde mental, sexo feminino, meninas.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, marcada pela busca de identidade, independência e pertencimento. Nesse período, as interações sociais desempenham papel central no desenvolvimento dos adolescentes, e as redes sociais virtuais tornaram-se uma extensão desses processos. O uso de plataformas como Instagram, TikTok e outras está presente no cotidiano da maioria dos jovens, sendo especialmente frequente entre adolescentes do sexo feminino, que utilizam esses espaços tanto para socialização quanto para autoexpressão

Todavia, o uso excessivo das redes sociais tem sido associado a diversos prejuízos à saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, baixa autoestima e insatisfação corporal (DE SOUZA SANTOS et al., 2024; LORENZON et al., 2021; VIEIRA et al., 2022). Tais impactos são ainda mais evidentes entre meninas (OLIVEIRA et al., 2022), uma vez que estão mais expostas a padrões estéticos irreais, à pressão por validação social — expressa, por exemplo, pelo número de curtidas

— e à comparação constante com outras usuárias. A literatura aponta que a exposição prolongada a conteúdos visuais pode intensificar sentimentos de inadequação e influenciar negativamente a construção da autoimagem (DE SOUZA; RIBEIRO, 2022; DOS SANTOS; RODRIGUES, 2023; LARA et al., 2022; LIRA et al., 2017; VIEIRA et al., 2022)

Em resposta às críticas crescentes sobre os efeitos psicológicos dessas dinâmicas, algumas plataformas implementaram mudanças para tentar mitigar os danos. Um exemplo disso é a remoção da contagem pública de curtidas no Instagram, uma medida que busca reduzir a comparação social e a ansiedade por validação (ABJAUDE et al, 2020). No entanto, ainda é necessário investigar a eficácia dessas iniciativas e compreender, de forma mais aprofundada, como o uso excessivo das redes afeta a saúde mental de adolescentes do sexo feminino.

Este artigo tem como objetivo analisar os impactos do uso exacerbado das redes sociais na saúde mental de meninas adolescentes, considerando aspectos de gênero, autoestima, imagem corporal e estratégias adotadas pelas plataformas digitais para mitigar os riscos envolvidos.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O uso das redes sociais por adolescentes tem se tornado um fenômeno amplamente estudado, especialmente em função dos seus efeitos na saúde mental de seus usuários. Haidt (2024) em seu livro ‘*A Geração Ansiosa*’ apresenta, através de seus estudos, como o aumento do uso de tecnologias de comunicação entre os anos de 2010 e 2015, principalmente de smartphones, impactou significativamente no declínio da saúde mental de adolescentes, sobretudo em meninas.

Tal fenômeno, ao qual ele nomeou de “Grande Reconfiguração da Infância”, decorreu-se através da transferência da vida social,

real e palpável, para o uso de smartphones e o acesso contínuo de redes sociais, jogos online, dentre outras atividades virtuais (HAIDT, 2024). Em 2014, “quase um terço das adolescentes meninas passava mais de vinte horas por semana nas redes” (HAIDT, 2024, pág.73).

Ainda dentro cenário, diversos estudos têm demonstrado uma correlação expressiva entre o uso excessivo de redes sociais e o agravamento de sintomas psicológicos em adolescentes. Entre os principais efeitos negativos associados a essa prática, destacam-se quadros de depressão, ansiedade, baixa autoestima, medo, insônia, tristeza, solidão e isolamento social (DE SOUZA SANTOS et al., 2024; LORENZON et al., 2021; VIEIRA et al., 2022). Esses sintomas não apenas comprometem a saúde mental dos jovens, como também dificultam seu desempenho escolar, suas relações interpessoais e sua autonomia emocional (DE SOUZA SANTOS et al., 2024; LORENZON et al., 2021).

A gravidade desses efeitos é ainda mais acentuada no público feminino. Estudos apontam que a prevalência do vício em internet e celulares é consideravelmente maior entre meninas, atingindo 48%, em comparação a 24% entre os meninos (DE SOUZA SANTOS et al., 2024). Outro estudo realizado por Vieira et al (2022) com estudantes de ensino médio do sul do Brasil, demonstrou que o uso excessivo de redes sociais possuía uma maior predominância em meninas, apresentando quase o dobro de probabilidade de uso excessivo de redes sociais quando comparado aos meninos. Além disso, adolescentes do sexo feminino demonstram maior risco de desenvolver sintomas de depressão, ansiedade, tristeza, medo e angústia relacionados ao uso das redes sociais (DA SILVA et al, 2023).

Ademais, nota-se que um dos maiores impactos do uso excessivo de redes sociais entre meninas adolescentes está diretamente relacionado à efeitos negativos na autoestima e

da autoimagem (DE SOUZA; RIBEIRO, 2022; DOS SANTOS; RODRIGUES, 2023; LARA et al, 2022; LIRA et al., 2017; VIEIRA et al., 2022). Segundo Lorenzon et al. (2022), a adolescência é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, tornando as adolescentes particularmente vulneráveis às influências externas, sendo as redes sociais um dos principais vetores dessa pressão.

A exposição constante a padrões estéticos idealizados, somada à busca por validação nas interações digitais, tem contribuído significativamente para o aumento de sentimentos de inadequação, insegurança e insatisfação com a autoimagem (DE SOUZA; RIBEIRO, 2022; DOS SANTOS; RODRIGUES, 2023; LARA et al, 2022; LIRA et al., 2017; VIEIRA et al., 2022). Nesse contexto, um estudo que buscava compreender as relações entre a influência das mídias e o uso de redes sociais na imagem corporal de meninas adolescentes estudantes de uma escola pública e de uma organização não governamental da capital e do interior de São Paulo, constatou que mais de 80% das adolescentes apresentavam insatisfação corporal (LIRA et al, 2017). De Souza e Ribeiro (2022) apontam como as mídias digitais, especialmente as redes sociais, têm exercido um papel determinante na forma como adolescentes constroem e percebem a própria autoimagem. Através de conteúdos altamente editados e cuidadosamente selecionados, influenciadoras digitais promovem padrões estéticos e estilos de vida idealizados que, ao serem amplamente divulgados, tornam-se referências para muitas adolescentes (DE SOUZA; RIBEIRO, 2022; LARA et al, 2022).

Esse cenário favorece um ambiente constante de comparação social, no qual as jovens tendem a medir seu valor com base em aparências e experiências alheias. Em outra pesquisa com meninas do ensino médio brasileiro, Lara, Francatto e Da Silva Avíncola (2022), constataram que 90% das adolescentes

costumam a se comparar com outras garotas, sendo a maioria delas influenciadoras digitais (59,2%).

Esse ciclo contínuo de comparação e busca por aceitação digital tem consequências profundas para a saúde mental das adolescentes. A exposição frequente a padrões inalcançáveis de beleza e estilo de vida pode desencadear sentimentos persistentes de frustração, tristeza e inferioridade. Estudos apontam que essa insatisfação com a autoimagem está fortemente associada ao desenvolvimento de quadros de depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e isolamento social, contribuindo para um afastamento da aceitação do corpo real e para o aumento de distúrbios emocionais e comportamentais. (LARA et al, 2022; LIRA et al, 2017; LORENZON et al, 2021).

Diante desse panorama, é fundamental compreender o uso das redes sociais pelas adolescentes não apenas como um comportamento individual, mas como um reflexo das dinâmicas sociais mais amplas que estruturam a vivência feminina em uma sociedade patriarcal. Nesse contexto, a internet torna-se um espaço de reprodução de normas de gênero, ao qual padrões estéticos idealizados são constantemente reforçados, associando o valor da mulher à sua aparência física (LIRA et al., 2017).

As mídias digitais, especialmente por meio das redes sociais, exercem um papel central na construção da imagem corporal das meninas, influenciando diretamente sua percepção sobre si mesmas. Barros (2019) destaca que a constante exposição a conteúdos que exaltam corpos idealizados pode impactar diversos aspectos da identidade feminina, provocando alterações na forma de vestir, falar, alimentar-se e se comportar socialmente, resultando em perda de autonomia e da autenticidade identitária.

Essa influência se intensifica durante a adolescência, período de vulnerabilidade psíquica e emocional, no qual as transformações

físicas e hormonais tornam as jovens ainda mais suscetíveis às exigências externas. De acordo com Silva e Ramos (2020), é justamente nesse momento que se consolidam muitas das inseguranças relacionadas à aparência e à aceitação social, frequentemente alimentadas por interações digitais que valorizam um padrão de beleza excludente. Assim, a pressão estética exercida pelas redes sociais insere-se em um sistema maior de opressões de gênero, afetando de maneira desproporcional as adolescentes (DE SOUZA; RIBEIRO, 2022; LARA et al, 2022).

Todavia, apesar dos inúmeros impactos negativos associados ao uso excessivo das redes sociais, principalmente entre adolescentes do sexo feminino, é importante destacar que algumas plataformas têm adotado estratégias na tentativa de minimizar esses efeitos. O Instagram, por exemplo, passou a ocultar o número de curtidas nas publicações com o intuito de reduzir a competitividade e a comparação social entre os usuários. Além disso, ao buscar por termos como “ansiedade” ou “depressão”, o aplicativo disponibiliza mensagens de apoio com links para serviços especializados de ajuda emocional. O Facebook, por sua vez, tem investido em campanhas de conscientização contra a disseminação de desinformação e conteúdo sensível (ABJAUDE et al, 2020).

Embora essas ações representem avanços, elas ainda são insuficientes frente à complexidade dos danos provocados pelo ambiente digital em diversos aspectos que englobam a saúde mental das adolescentes. Nesse sentido, torna-se essencial que a prevenção e o enfrentamento desse problema envolvam não apenas as próprias adolescentes, mas também seus pais, educadores e profissionais da saúde. Os jovens devem ser orientados, por meio de programas educativos e acompanhamento psicológico, a fim de desenvolver um uso mais consciente e crítico das redes sociais. Da mesma forma, pais e responsáveis precisam ser

informados sobre os riscos do uso excessivo das tecnologias e incentivados a estabelecer limites e supervisionar o tempo de exposição às telas (DE SOUZA SANTOS et al, 2024; LARA et al, 2022)

Educadores e cuidadores também desempenham um papel fundamental nesse processo, ao promoverem espaços de escuta, acolhimento e atividades que estimulem o desenvolvimento cognitivo, emocional e social de forma equilibrada (DE SOUZA SANTOS et al, 2024). Assim, diante do uso excessivo das redes sociais por meninas adolescentes, torna-se fundamental reconhecer os impactos negativos que essa exposição contínua pode gerar, especialmente no que diz respeito à autoestima, à saúde mental e à percepção do próprio corpo. É imprescindível, portanto, promover uma abordagem integrada e multidisciplinar que incentive uma educação crítica sobre os padrões estéticos veiculados online, bem como a construção de uma cultura digital mais saudável, acolhedora e inclusiva

## METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, de abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar produções acadêmicas e fontes diversas que abordassem questões sobre os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes do sexo feminino. A revisão narrativa descreve amplamente o desenvolvimento de algum assunto, de modo rápido e não sistemático, proporcionando uma rápida atualização sobre a temática (CANUTO; DE OLIVEIRA, 2020).

Foram pesquisados artigos científicos publicados entre 2017 e 2024 nas bases de dados *Google Acadêmico* e *Scielo*, utilizando como descritores os termos: “adolescência”, “saúde mental”, “redes sociais”, “sexo feminino” e “meninas”. Ao todo, foram identificados e incluídos 24 estudos que discutissem os impac-

tos das redes sociais na saúde mental de meninas adolescentes. Entre esses, observou-se a presença de diferentes abordagens metodológicas no campo da revisão bibliográfica, como a revisão integrativa e a revisão narrativa, o que enriqueceu a diversidade de perspectivas e favoreceu uma compreensão mais ampla do fenômeno investigado. Também foram incluídos livros e reportagens que exploraram a temática sob diferentes pontos de vista.

A escolha do método qualitativo justifica-se pela intenção de compreender os significados atribuídos ao fenômeno em questão, assim como refletir criticamente sobre as possíveis estratégias adotadas pelas próprias plataformas digitais para mitigar danos à saúde mental desse público. A análise dos materiais foi feita com base na relevância temática, atualidade e contribuição para o aprofundamento da discussão proposta.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Torna-se cada vez mais evidente que o uso excessivo das redes sociais está diretamente associado a uma série de malefícios à saúde mental dos adolescentes, especialmente entre meninas. Estudos recentes revelam que essa prática pode intensificar sentimentos de ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e, principalmente, insatisfação com a própria imagem (DE SOUZA SANTOS et al., 2024; DOS SANTOS; RODRIGUES, 2023; LORENZON et al., 2021; MATOS; GODINHO, 2024; VIEIRA et al., 2022). Essa vulnerabilidade se agrava no caso das adolescentes, que estão mais expostas a padrões estéticos idealizados e à busca por validação digital, reforçando um ciclo de comparação e frustração.

Tal cenário torna ainda mais preocupante quando se considera que a adolescência é uma fase delicada do desenvolvimento humano, marcada por transformações físicas, emocionais e sociais profundas. De acordo

com Camargo e Souza (2024), a construção da autoimagem nesse período envolve fatores biológicos e socioculturais, sendo fortemente influenciada pelas interações sociais e pelas mensagens transmitidas pela mídia. Nesse contexto, a comparação com os pares torna-se um elemento frequente, o que pode gerar insatisfação corporal e problemas emocionais (CAMARGO; SOUZA, 2024).

Deste modo, a adolescência é uma fase especialmente sensível às influências externas e o contato constante com imagens idealizadas nas redes sociais contribui para uma percepção distorcida do corpo, alimentando inseguranças, comportamentos obsessivos e transtornos alimentares (CAMARGO; SOUZA, 2024). Diante dessas circunstâncias, é fundamental compreender os efeitos das redes sociais como parte de uma dinâmica mais ampla, que afeta de forma desproporcional meninas adolescentes em um momento crítico de formação identitária.

As meninas, em especial, demonstram uma maior propensão a desenvolver questões relacionadas à baixa autoestima e distorção da autoimagem, resultado direto de construções sociais profundamente enraizadas que associam o valor feminino à aparência física. Historicamente, o corpo da mulher tem sido visto como um ideal de beleza a ser alcançado — um símbolo de perfeição, beleza, imortalidade e sensualidade, em que ter um corpo considerado bonito muitas vezes é associado ao sucesso pessoal das mulheres (CAMPOS; FARIA; SARTORI, 2020).

Essa lógica, alimentada pela indústria da beleza e reforçada pelas redes sociais, atribui ao corpo feminino uma dimensão pública, como se a sua validação social fosse um pré-requisito para o reconhecimento de outras qualidades (GURGEL, 2019). Naomi Wolf (1992) denominou esse mecanismo de “ciclo de ódio a si mesmas”, processo pelo qual a insatisfação é continuamente cultivada e explo-

rada como forma de controle e consumo. Tal dinâmica se intensifica com o uso das redes sociais, em especial o Instagram, em que padrões estéticos inatingíveis são amplamente promovidos e normalizados (CAMPOS; FARIA; SARTORI, 2020).

A constante comparação com influenciadoras digitais, a exposição a imagens idealizadas e o incentivo à “vida perfeita” tornam-se gatilhos frequentes para sentimentos de inadequação, tristeza e insegurança, afetando principalmente as adolescentes do sexo feminino (DOS SANTOS; RODRIGUES, 2023; LARA et al., 2022). Como aponta Santos (2025), essa pressão sobre as mulheres é exercida desde a infância e tende a se agravar com a chegada da adolescência, quando o desenvolvimento identitário está em curso e os conteúdos digitais são absorvidos com ainda mais intensidade. Nessa fase, o consumo de informações estéticas veiculadas pelas redes sociais influencia diretamente as decisões alimentares, comportamentais e até mesmo emocionais das jovens, impactando consideravelmente na saúde mental das adolescentes (LARA et al, 2022).

Deste modo, perante esse panorama preocupante, no qual adolescentes — sobretudo meninas — são expostas a constantes pressões estéticas e impactos emocionais agravados pelo uso das redes sociais, torna-se pertinente questionar: o que têm feito essas plataformas para minimizar tais danos? Ainda que os malefícios estejam amplamente documentados, algumas iniciativas têm sido adotadas por empresas com o objetivo de atenuar os efeitos negativos sobre a saúde mental de seus usuários. O Instagram, por exemplo, implementou uma medida em 2019: ocultar a contagem de “likes” nas postagens dos usuários, de modo que apenas o autor do conteúdo possa visualizar o número de curtidas. Essa ação teve como objetivo reduzir a comparação social e a busca por validação digital, promovendo uma

experiência menos competitiva e mais saudável (CAMPOS; FARIA; SARTORI, 2020; SORIANO, 2019). Embora a medida não elimine os padrões estéticos e a cultura da performance amplamente disseminados na plataforma, representa um esforço inicial para reorientar o foco dos usuários para o conteúdo em si, e não para sua aceitação social quantitativa.

Além disso, o Instagram passou a exibir mensagens de apoio sempre que o usuário busca por termos como “ansiedade” ou “depressão”, encaminhando-o para redes de suporte emocional gratuito e sigiloso. Já o Facebook, por sua vez, vem promovendo campanhas de conscientização voltadas à prevenção do compartilhamento de *fake news* e de conteúdos sensíveis, reforçando seu compromisso com o bem-estar psicológico de seus usuários (ABJAUDE et al., 2020).

Contudo, é importante observar que tais iniciativas, embora válidas, ainda são insuficientes diante da complexidade dos danos já provocados por anos de exposição a um ambiente digital marcado por padrões inalcançáveis e comparações constantes.

Nesse sentido, torna-se essencial que a prevenção e o enfrentamento desse problema envolvam não apenas as próprias adolescentes, mas também seus pais, educadores e profissionais da saúde. Os pais desempenham um papel crucial nesse processo, sendo responsáveis por estabelecer limites, supervisionar o tempo de exposição às telas e participar ativamente da vida digital dos filhos (HAIDT, 2024). A psicoeducação familiar, conforme destacado por Sales, Da Costa e Gai (2021), é essencial para que pais compreendam os riscos do uso intensivo da internet e promovam um uso mais consciente e equilibrado. Contudo, muitas vezes, os próprios responsáveis enfrentam dificuldades relacionadas à dependência digital, o que compromete a eficácia do controle parental (PORTUGAL; DE SOUZA, 2020).

Além disso, a escola deve ser um espaço de

acolhimento, conscientização e construção de uma cultura digital mais saudável. Conforme Silva e Andrade (2019), um ambiente escolar que valoriza a diversidade corporal e oferece programas educativos voltados à autoaceitação tem um papel protetor importante no desenvolvimento de uma autoimagem positiva. A restrição do uso de celulares no ambiente escolar, bem como a promoção de atividades que estimulem o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, podem contribuir para a saúde mental dos adolescentes (HAIDT, 2024). Já as próprias adolescentes devem ser incentivadas a buscar apoio psicológico, quando necessário, para lidar com as inseguranças e pressões estéticas amplificadas pelas redes. O psicólogo, nesse contexto, atua tanto na identificação dos padrões de uso nocivos quanto na promoção de estratégias de prevenção, autorregulação emocional e fortalecimento dos vínculos familiares e sociais offline (MATOS; GODINHO, 2024; FREITAS et al., 2021).

Por fim, destaca-se a necessidade de uma atuação conjunta entre escola, família e profissionais da saúde para promover uma educação digital crítica e uma cultura de bem-estar. Como sugere Haidt (2024), políticas públicas também devem ser implementadas para proteger os jovens usuários, como o estabelecimento de uma idade mínima de 16 anos para o uso pleno de redes sociais — idade na qual adolescentes já passaram pelo período mais sensível quanto aos danos ocasionados pelas redes sociais (entre 11 e 13 anos para meninas). Diante do cenário atual, é imprescindível desenvolver estratégias que transcendam a atuação das plataformas digitais e envolvam todos os agentes formadores da adolescência, a fim de construir um ambiente mais seguro, acolhedor e saudável para o desenvolvimento das meninas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Torna-se evidente, a partir deste estudo, que o uso excessivo de redes sociais impacta negativamente na saúde mental de adolescentes do sexo feminino, sobretudo no que se refere à autoestima e à autoimagem. As especificidades do desenvolvimento adolescente, aliadas a fatores socioculturais de gênero, tornam as meninas especialmente vulneráveis aos padrões estéticos idealizados e à constante busca por validação digital, elevando o risco de sintomas como depressão, ansiedade, tristeza, medo e angústia.

No entanto, embora algumas plataformas digitais tenham implementado estratégias para mitigar tais efeitos — como a ocultação de curtidas e o direcionamento para serviços de apoio psicológico — essas medidas ainda se mostram insuficientes frente à complexi-

dade e à profundidade dos danos envolvidos. Assim, destaca-se a necessidade de ações mais amplas e articuladas, que envolvam não apenas as adolescentes, mas também a escola, a família, os profissionais de saúde e a implementação de políticas públicas. Uma abordagem intersetorial é essencial para promover o uso consciente das redes sociais, bem como fortalecer a saúde emocional e a autoestima das jovens.

Ademais, esta pesquisa evidenciou a carência de estudos voltados ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento por meio das próprias redes sociais. Tal lacuna aponta para a importância de investigações futuras que explorem como esses espaços digitais podem ser ressignificados como ferramentas de apoio, conscientização e promoção de bem-estar para o público adolescente feminino.

## REFERÊNCIAS

- ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues et al.** Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 16, n. 1, p. 1-3, 2020.
- BARROS, Y. I. B.** Imagem corporal e a influência da mídia na construção do corpo feminino. 2019. [Trabalho de conclusão de curso Universidade Católica do Salvador] <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/945/1/TCCYURIBARROS.pdf>
- CAMARGO, Ana Lúcia; SOUZA, Cristiano.** O uso dos filtros de imagem e suas consequências na formação da auto imagem dos adolescentes. Anais do 22º Encontro Científico Cultural Interinstitucional, 2024.
- CAMPOS, Gabriela Rocha; FARIA, Hila Martins Campos; SARTORI, Isabela Duarte.** Cultura da estética: o impacto do Instagram na subjetividade feminina. Cadernos de Psicologia, v. 1, n. 2, 2020.
- CANUTO, Lívia Teixeira; DE OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto.** Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. Psicologia em Revista, v. 26, n. 1, p. 83-102, 2020.
- DA SILVA, J. M. S., BARBOSA, M. E. S., QUADROS, V. D. J., & DE OLIVEIRA, E. F.** SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: HÁ IMPACTOS PELO USO EXCESSIVO DE TELAS?. V. 4, Nº 4 ,2023
- DE SOUZA, Emilly Rosa; RIBEIRO, Joseana Moreira Assis.** Mídias sociais: A influência das redes sociais na percepção da autoimagem de adolescentes do sexo feminino. Research, Society and Development, v. 11, n. 8, p. e13311830459-e13311830459, 2022.
- DE SOUZA SANTOS, Vitória Viana et al.** Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem, v. 14, n. 42, p. 169-184, 2024.
- DOS SANTOS, Tânia Cristina Alves; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu.** Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 3, p. 851-862, 2023.

**FREITAS, Rodrigo Jácob Moreira de; et al.** Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Doente. glob*, Múrcia, v. 20, n. 64, p. 324-364, out. 2021.

**GURGEL, A.** Pare de se odiar. 4 ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.

**HAIDT, Jonathan.** A Geração Ansiosa. Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Tradução de Lígia Azevedo. Companhia das Letras, 2024

**LARA, Camila Clozato; FRANCATTO, Evelyn Mairy; DA SILVA AVÍNCOLA, Alexandre.** Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no ensino médio. *Redin-Revista Educacional Interdisciplinar*, v. 11, n. 2, p. 32-47, 2022.

**LIRA, Ariana Galhardi et al.** Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, p. 164-171, 2017.

**LORENZON, Ana Júlia Guimarães et al.** Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia|Saúde*, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021.

**MATOS, Kelvyn Alves; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici.** A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024.

**PORTUGAL, Adriana Farias; DE SOUZA, Júlio César Pinto.** Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, v. 4, n. 2, jul-dez, p. 262-291, 2020.

**SALES, Synara Sepúlveda; DA COSTA, Talita Mendes; GAI, Maria Julia Pegoraro.** Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. e15110917800-e15110917800, 2021.

**SANTOS, Lilian Camila Ferreira dos.** Redes sociais e a desconstrução do padrão de beleza, caso dove. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso.

**SILVA, R. M., & ANDRADE, F. P.** (2019). Família, escola e autoimagem: estratégias de apoio ao adolescente em formação. Coimbra: Editora Acadêmica.

**Silva, B. O; Ramos, R. W. O.** (2020). A influência da mídia no comportamento alimentar e imagem corporal: uma revisão integrativa. [Trabalho de Conclusão de curso Centro Universitário Tiradentes] <https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3896>

**SORIANO, R.** Fim dos likes, qual impacto no universo dos influenciadores. UOL, [S. l.], jul. 2019. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/colunas/2019/07/18/o-fim-dos-likes-qual-o-impacto-disso-no-universo-dos-influenciadores.htm> . Acesso em: 30. maio. 2025.

**VIEIRA, Yohana Pereira et al.** Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 40, p. e2020420, 2022.

**WOLF, N.** O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 1.ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.