

A POSSIBILIDADE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DA ANSIEDADE: UMA ABORDAGEM COM O PÚBLICO ADOLESCENTE DE UMA ESCOLA DA REDE ESTADUAL DE CHAPECÓ/SC

Jeruza Casagrande Mezacasa¹
Marcielli Garghetti Segatto²
Nathalia Eduarda Ansiliero Do Carmo³
Thais Back Gomes⁴
Juliana Eliza Benetti⁵
Domingos Luiz Palma⁶

RESUMO

A internet é uma ferramenta imprescindível na atualidade, pois possibilita acesso rápido e fácil às informações e manutenção de laços afetivos. O uso excessivo e desadaptativo causa influência no modo de agir e se relacionar com cada indivíduo. O presente estudo tem como objetivo identificar a possibilidade da influência das mídias sociais no surgimento da ansiedade nos adolescentes de uma escola da rede estadual de ensino de Chapecó/SC. A metodologia adotada baseia-se em um método científico indutivo, nível de pesquisa descritiva, delineamento levantamento. O instrumento de coleta de dados empregando é um questionário elaborado na plataforma Google Forms, composto por 15 questões. O questionário abordou possibilidades de influência das redes sociais no desenvolvimento da ansiedade de 82 adolescentes pertencente a uma escola da rede estadual de Chapecó/SC. Técnica de análise quali-quantitativa. Os resultados para o fato que realmente existe influência, pois os adolescentes permanecem nas mídias sociais por um longo período de tempo diário e sentem-se incomodados ao ter o uso restringido. Além disso, já tiveram crises de ansiedade, possuem acesso direto à internet pelo celular com Wi-fi, e substituem algumas ações importantes como dormir e realizar suas tarefas para fazer uso das redes.

Palavras-chave: Ansiedade; Mídias Sociais; Adolescentes.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a discussão de Silva e Silva (2017) sobre os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais pelos adolescentes, levantando questionamentos sobre os seus benefícios e malefícios para o desenvolvimento social, cognitivo e afetivo. Afirmando que os adolescentes lideram o ranking de uso das mídias sociais no Brasil, segundo o Instituto

¹ Graduanda em Psicologia(UCEFF-2024).

² Graduanda em Psicologia(UCEFF-2024).

³ Graduanda em Psicologia(UCEFF-2024).

⁴ Graduanda em Psicologia(UCEFF-2024).

⁵ Docente da UCEFF. E-mail: juliana@uceff.edu.br.

⁶ Docente da UCEFF.

Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2021, das 183,9 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 10 anos no país, 84,7% utilizaram Internet.

Esse percentual foi maior entre os estudantes de redes privadas e públicas, enfatizando o quão alto é o consumo de internet e mídias sociais no público adolescente, porém a compreensão disso é notável, pois a internet se tornou uma ferramenta extremamente necessária na vida atual facilitando principalmente a comunicação e a divulgação de informações, dando ênfase segundo dados da Organização das Nações Unidas - ONU (2017) e o IBGE (2018) que o maior número de usuários de internet são adolescentes sendo suas principais motivações de uso as trocas de mensagens utilizando as redes sociais, devido a sua rapidez e a possibilidade de conexão imediata com diversos conteúdos e inúmeras pessoas.

Uma das principais causas do desenvolvimento da ansiedade em adolescentes é em função da comparação que eles fazem de suas vidas com a de outras pessoas aumentando com o uso excessivo das redes sociais, sendo esse um meio de disseminação de imagens de corpos e estilos de vida que, geralmente, não condizem com o mundo real. O adolescente por ser um grande dependente das redes sociais acaba se deixando influenciar pelos padrões ali estabelecidos, o que pode ocasionar frustração, baixa autoestima e conseqüentemente originar transtornos de ansiedade. Estudos apontam que, por estarem em processo de desenvolvimento da identidade e da autoconfiança, os adolescentes estão naturalmente mais sensíveis à manipulação causada pelas redes sociais, agravando a saúde mental (Reis *et al.*, 2013). Pela comodidade do uso das redes sociais os jovens acabam priorizando as relações digitais e diminuindo o tempo presencial destinado ao lazer.

Neste sentido, a questão problema deste estudo é: **Qual é a possibilidade de influência das redes sociais no desenvolvimento da ansiedade nos adolescentes de uma escola da rede estadual de ensino de Chapecó/SC?** Este artigo tem como objetivo geral identificar a possibilidade da influência das mídias sociais no surgimento da ansiedade nos adolescentes de uma escola da rede estadual de ensino de Chapecó/SC.

A justificativa principal para realização deste estudo baseia-se na possibilidade do desenvolvimento de transtornos de ansiedade no público adolescente devido ao uso excessivo das redes sociais. Em uma entrevista com uma psicóloga chamada Paula Ganzella, que foi citada no Contra Ponto Digital por Nardi e Nunes (2023), ela declara que as redes sociais têm

um impacto significativo nas atitudes dos jovens brasileiros, trazendo entre si um nível maior de desenvolvimento de ansiedade e afetando diretamente seus estudos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os tópicos a seguir foram feitos a partir da leitura de livros, artigos e pesquisas acadêmicas.

2.1 ANSIEDADE

Em literatura ou psicologia a ansiedade pode ser valorizada como uma emoção, em termos laborais tem havido autores que preferem considerá-la como um impulso ou uma simples resposta emocional (Serra, 1980 *apud* Heidemann e Junior, s.a.). De acordo com Peres e Rosenburg (1998) *apud* Jatobá e Bastos (2007), um período de intensa modificação e alterações biológicas é a adolescência, diretamente relacionada à biopsicossocial do indivíduo, nesse sentido uma crise pode ser desenvolvida além de grandes manifestações comportamentais que podem ser confundidas com doenças mentais.

A ansiedade é um sentimento que acompanha um sentido geral de perigo, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido. Refere-se a uma inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica e de ordem cognitiva. Como manifestações fisiológicas pode-se citar agitação, hiperatividade e movimentos precipitados; como manifestações cognitivas surgem atenção e vigilância redobrada e determinados aspectos do meio, pensamentos e possíveis desgraças. Essas manifestações podem ser passageiras ou podem constituir uma maneira estável e permanente de reagir e sua intensidade pode variar de níveis imperceptíveis até níveis extremamente elevados (Batista; Oliveira; 2005).

Hoje no mundo existem vários adolescentes que estão sofrendo de transtornos de ansiedade, resultando em prejuízos no seu dia a dia. Em alguns casos quando a ansiedade tem um grau mais leve apenas mudanças na rotina do adolescente e psicoterapia são suficientes para controlar a ansiedade, mas, há casos mais graves que precisam de um acompanhamento de perto por um psiquiatra e uma equipe multiprofissional, além do uso de medicamentos para o controle do quadro. A ansiedade se torna algo patológico quando passa a ser exagerada e começa a atrapalhar o indivíduo nas atividades de vida diária (Santos, *et al*; 2021; Silva, *et al*; 2021 *apud* Tavares *et al*; 2022).

Comumente no processo de desenvolvimento ocorrem alterações físicas, hormonais e emocionais nos indivíduos. Na adolescência essas alterações de humor são muito comuns e se

estabilizam com o tempo. Como a adolescência é um período em que as pessoas buscam por identidade, além de ocorrerem conflitos e desentendimentos na família, o jovem pode desenvolver algum transtorno mental (Lopes; Santos, 2018; Alves, *et al*, 2021).

“Freud considera que a ansiedade constitui uma resposta do ego diante de uma situação de risco com o objetivo de se autopreservar” (Martins, Cunha 2019). O ambiente familiar tem grande responsabilidade sobre a reação de medo e ansiedade gerado em seus filhos, os sentimentos causados pelas situações adversas podem ser minimizados ou maximizados, os familiares podem repassar as informações de um acontecimento de forma sucinta ou transferir para seus filhos os próprios sentimentos de forma pesada e traumática. (Oliveira, 2005).

Esclarecendo um pouco mais essa questão, Freud (1976) diz que a ansiedade é o estado subjetivo de que somos tomados ao perceber o surgimento da ansiedade e a isso se dá o nome de afeto. O afeto inclui, primeiramente, inervações ou descargas motoras e, depois, certos sentimentos (o que seria a ansiedade realística, considerada como a manifestação dos instintos de autopreservação do ego). As pessoas com ansiedade neurótica exploram todas as incertezas num mau sentido, prevendo as mais terríveis de todas as possibilidades. Diz que semelhante tendência a uma expectativa do mal pode ser encontrada na forma de traço de caráter, o que não quer dizer que são doentes, mas que é característica de pessoas super ansiosas ou pessimistas.

2.2 REDES SOCIAIS

A partir da necessidade dos Estados Unidos de implantar uma rede de comunicação que funcionasse independente de possíveis ataques nucleares, surgiu em 1969 a internet. A nova rede foi criada na instituição de investigação da época, denominada Advanced Research Projects Agency (ARPA), nomeada como ARPANET. A primeira rede social que surgiu era denominada, ClassMates, um site que tinha como objetivo conectar estudantes das faculdades dos Estados Unidos e do Canadá. Devido ao grande sucesso da ARPANET e seus acontecimentos subsequentes, a internet foi se popularizando e crescendo ao redor do mundo (Vasconcelos apud Du Mont *et al*, 2022).

Redes Sociais são estruturas dinâmicas e complexas formadas por pessoas com valores e/ou objetivos em comum, interligadas de forma horizontal e predominantemente descentralizada. As redes sociais têm sido utilizadas por psicólogos, sociólogos, antropólogos, cientistas da informação e pesquisadores da área da administração para explicar uma série de fenômenos caracterizados por troca intensiva de informação e conhecimento entre as pessoas. Considera-se, em geral, que a velocidade das mudanças ambientais e a necessidade constante de inovação nos negócios é um dos fatores-chave na emergência e visibilidade que as redes sociais têm alcançado. Mais recentemente, os movimentos da sociedade civil na busca por soluções para problemas sociais crônicos como fome, miséria e violência têm contribuído para um interesse ainda maior nas redes sociais e suas propriedades. (Souza; Quandt, 2008).

De forma simples as redes sociais são meios de comunicação e divulgação de informações não sendo nocivo se o uso for controlado, porém o abuso de redes sociais pode gerar ou agravar alguns quadros que abrangem desde a relação familiar até mesmo ao bullying.

Silva e Silva (2017) afirmam que o uso diário internet causa conflitos familiares, em função da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades na aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção. A comunicação tem sido através de redes sociais, tornando-se um poderoso instrumento na era da sociedade da informação, deixando em desuso outros métodos convencionais

De acordo com Castells (1999) *apud* Souza e Quandt (2002), o fenômeno das redes é como uma nova morfologia social que altera profundamente os fluxos de informação, a cultura e os modos de produção. Ainda, as redes sociais podem assumir diferentes formatos e níveis no passar do tempo, podendo surgir em torno de diversos objetivos, sendo eles políticos, econômicos, culturais, informacionais, entre outros. Por exemplo, as redes de origem cultural tendem a ser mais coesas que as de origem econômica, em que podem envolver grandes distâncias geográficas.

"Hoje, sabemos que as redes sociais são caracterizadas por laços fortes, laços fracos e buracos estruturais, que são mundos pequenos, e temos modelos que incorporam o crescimento das redes e a não aleatoriedade de conexão[...]"(Ferreira, 2011).

2.3 INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DA ANSIEDADE

Segundo Costa *et al.* (2023) independente das gerações, os indivíduos que usam as redes sociais vêm se moldando, o seu modo de socializar, aprender, comunicar e relacionar vem sofrendo mudanças significativas devido ao constante acesso as redes sociais. As redes sociais tornaram-se as formas mais comuns e práticas de compartilhamento de diversos conteúdos como publicações, envio de imagens, localização, comentários em postagens e conversas privadas. Os adolescentes fazem parte do grupo que mais utilizam essas ferramentas.

Segundo Zócoli *et al* (2013) os usuários das redes sociais e expõe a muitas informações e ao consumismo causando influência e alienação da vida diária. A exposição às redes sociais precoce na adolescência gera como consequências negativas o assédio online, qualidade de sono, autoestima e imagem corporal pioradas. Havendo associação entre sintomas de depressão e o uso dessas redes, principalmente no público feminino. Meninas que iniciam o uso de mídias

sociais no início da adolescência, apresentam bem estar mental mais desfavorecido com o passar dos anos (Kelly *et al*, 2018 apud Taboga e Santos, 2021).

De acordo com Ramos (2015) *apud* Taboga e Junior (2021), quando a ansiedade se apresenta em uma intensidade ou duração elevada, não proporcional ao estímulo frente ao qual o indivíduo se encontra, é possível dizer que se está diante de um quadro patológico, de um transtorno de ansiedade. O público feminino apresenta uma maior tendência de desenvolvimento de depressão e distorção de imagem, enquanto no público masculino o aumento da ansiedade é significativo e tudo em decorrência do tempo de uso das redes.

Gomide (2022) expressa que a falta de privacidade e de segurança ao usuário, faz com que o próprio dissemine angústia, tristeza, raiva, ódio, rancor e muitas vezes acredite e espalhe as ‘Fake News’ e por esses sentimentos e comportamentos o perigo de afetar a saúde mental do indivíduo triplica.

3 METODOLOGIA

A metodologia é o que estrutura e organiza a direção que se deve seguir para desenvolvermos uma pesquisa.

Segundo Demo (1994) *apud* Bloise (2020), metodologia é o que torna possível a definição dos passos metodológicos determinantes do caminho que o pesquisador vai seguir, identificar as partes, métodos, técnicas, leituras, discussões e a base teórica a serem trilhadas durante a busca.

Esta pesquisa se classifica com o tipo de método científico Indutivo pois pretende-se a partir de dados particulares, ou seja, de uma quantidade de adolescentes do Ensino Médio de uma escola Estadual de Chapecó/SC, para inferir os resultados encontrados com eles como uma verdade geral/universal.

Segundo Braules *et al* (2014) o método indutivo é um processo que parte da observação de uma parte da sociedade e depois transforma num todo, por exemplo, o estudante ‘‘A’’ possui ansiedade, o estudante ‘‘B’’, o estudante ‘‘C’’ também possuem ansiedade, sendo assim se conclui pelo método indutivo que todos os estudantes possuem ansiedade.

O nível de Pesquisa para este estudo classifica-se como Descritiva, pois somente foram realizados registros/relatos de todas as informações obtidas sem qualquer referência a causa ou associação com outras variáveis.

Levantamento ou *Survey* é o Delineamento de Pesquisa mais adequado para o desenvolvimento deste estudo, pois as informações com os adolescentes foram coletadas pela utilização de questionário. E, as informações obtidas foram relatadas e analisadas para confrontação da prática com a teoria.

O instrumento de coleta de dados foi realizado através de um questionário sobre o Uso das Redes Sociais pelos adolescentes.

O questionário foi aplicado aos adolescentes de três turmas do Ensino Médio (1^a, 2^a e 3^a série) de uma escola pertencente à Rede Estadual de Chapecó, /SC, no período noturno do dia 01 de abril de 2024. Foram aplicadas quinze questões de múltipla escolha, através do Google Forms, onde foram disponibilizadas aos adolescentes através do WhatsApp. O modelo do questionário aplicado encontra-se no Apêndice do Trabalho.

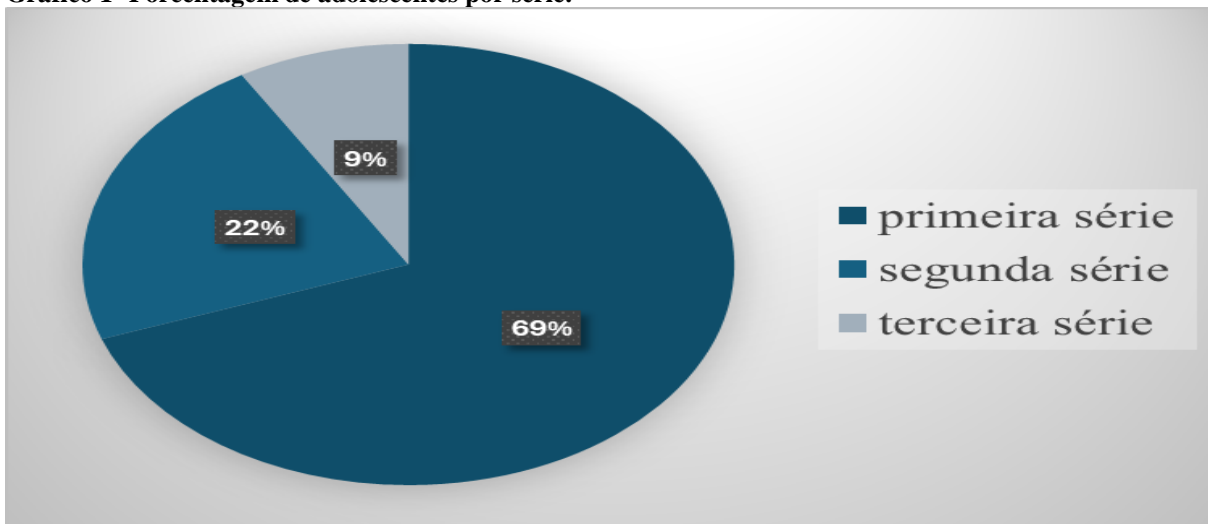
A população desta pesquisa foram os adolescentes de três turmas do Ensino Médio de uma escola pertencente a Rede Estadual do município de Chapecó, SC, que frequentaram a Unidade Escolar no dia 01/04/2024, no período noturno, representando uma amostra total de 82 adolescentes. A Técnica de Análise e Interpretação dos Dados neste estudo classifica-se como uma pesquisa quantitativa, pois a forma de apresentação dos dados coletados foram analisados por meio de gráficos.

4 RESULTADOS DO ESTUDO

Com base na pesquisa realizada em uma escola da rede estadual do município de Chapecó/SC, usufruindo da disponibilidade de 82 adolescentes do Ensino Médio, sendo 56% masculinos e 44% femininos, foi possível observar os seguintes dados:

No Gráfico 1, pode-se analisar a quantidade de adolescentes por série do Ensino Médio que responderam ao questionário referente ao uso das redes sociais:

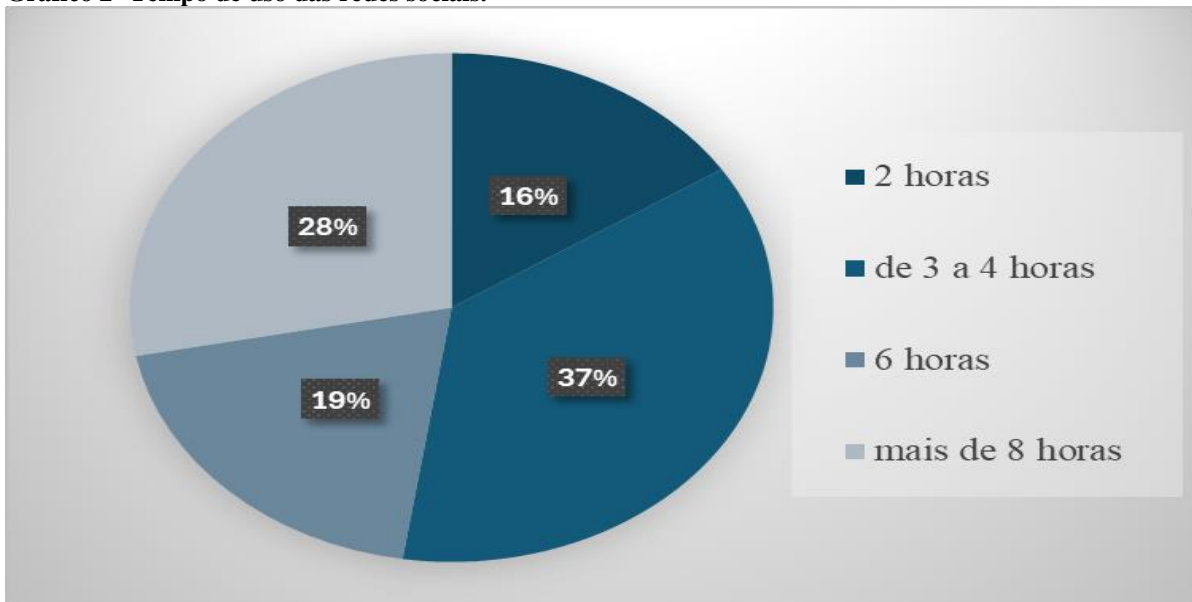
Gráfico 1- Porcentagem de adolescentes por série.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Neste gráfico nota-se uma maior participação da turma da primeira série, sendo eles os alunos mais novos a participarem da pesquisa.

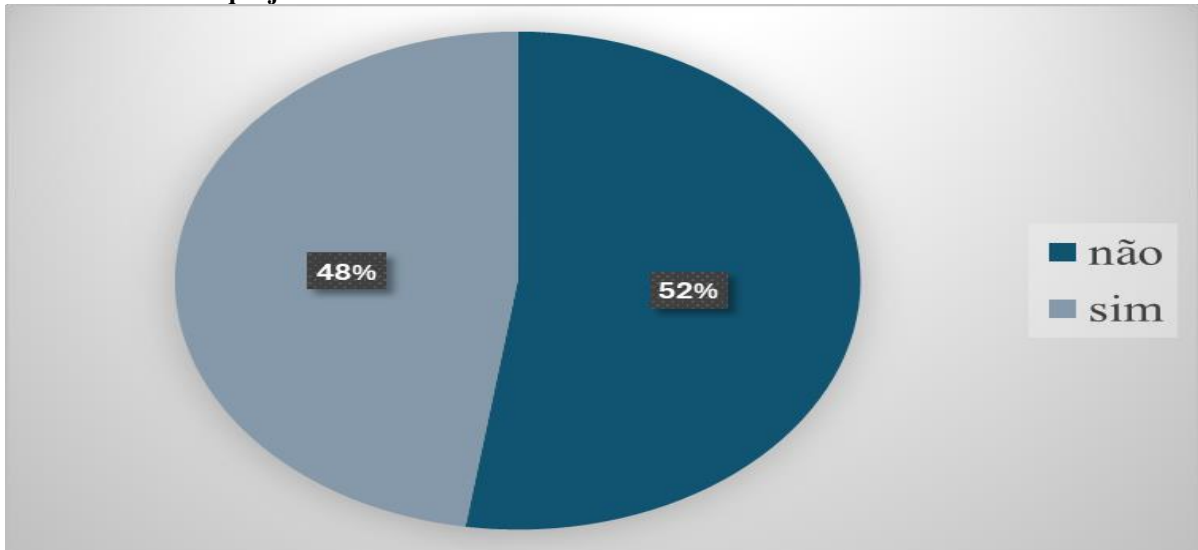
Gráfico 2- Tempo de uso das redes sociais.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O Gráfico 2, refere-se ao tempo de uso das redes sociais pelos adolescentes, pode-se concluir ao analisar o gráfico que grande parte dos adolescentes passam muito tempo nas redes sociais, em destaque os estudantes que ficam 6 horas ou mais de 8 horas, reforçando a ideia de uma possível dependência.

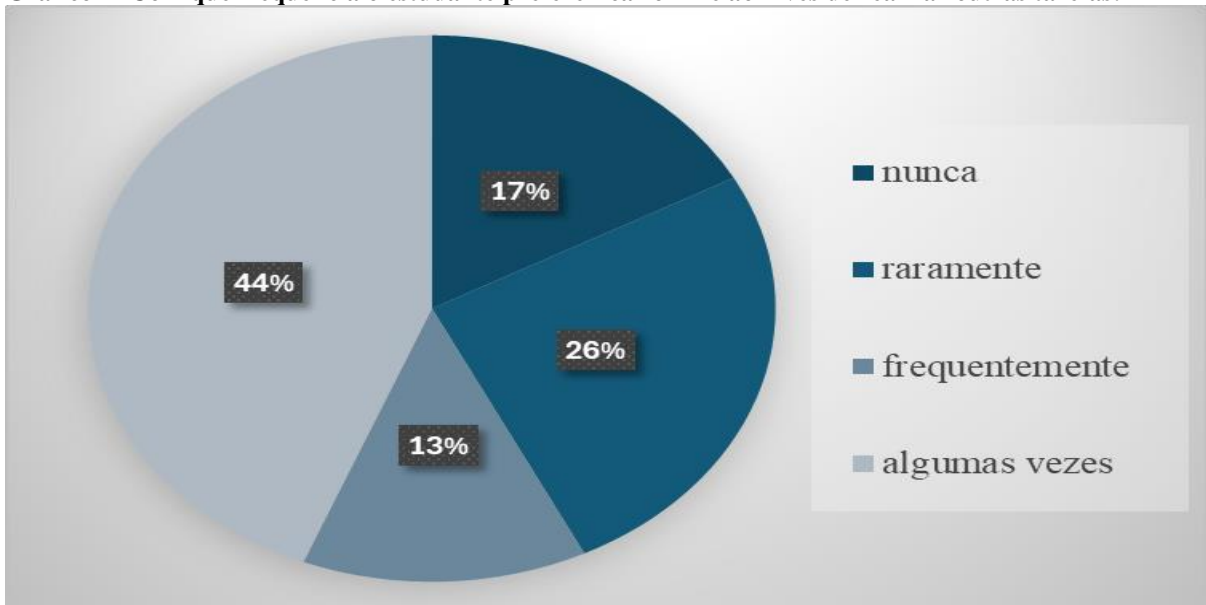
Gráfico 3- Pessoas que já sofreram crises de ansiedade.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No Gráfico 3, pode-se ver um número alto de estudantes com crise de ansiedade, como visto no gráfico anterior os mesmos passam muito tempo nas redes sociais ressaltando o quão prejudicial para o possível desenvolvimento da ansiedade.

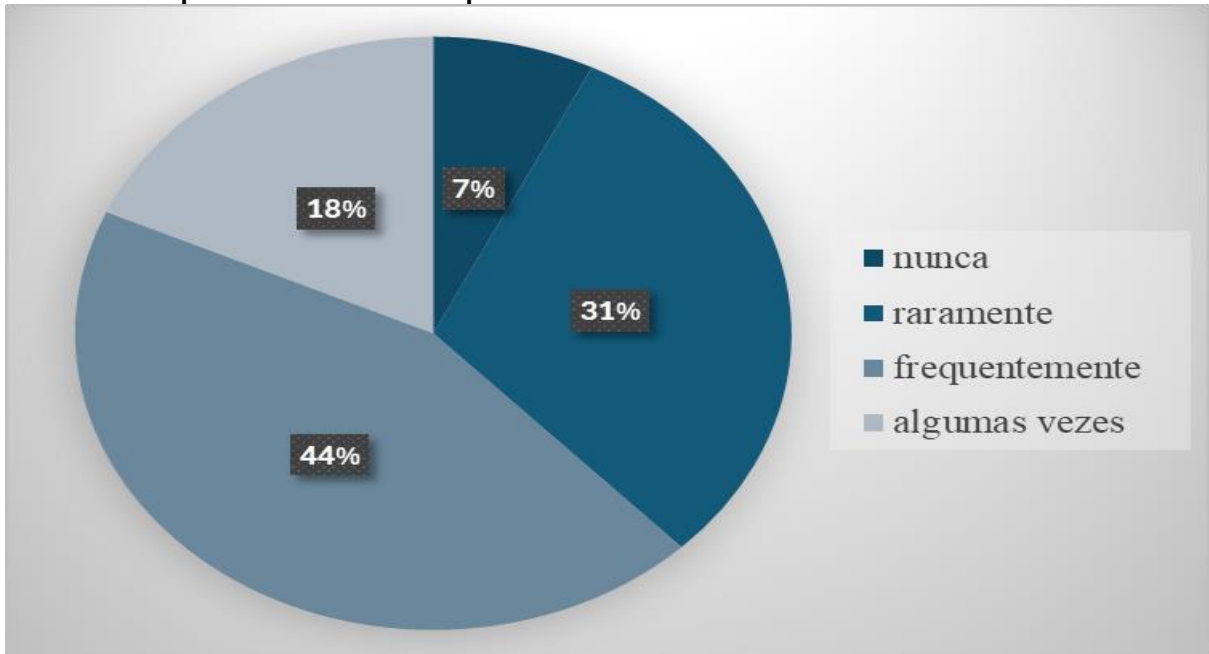
Gráfico 4- Com que frequência o estudante prefere ficar online ao invés de realizar outras tarefas.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O Gráfico 4. mostra como os estudantes dependem e preferem ficar nas redes sociais e deixam suas tarefas de casa e da escola de lado, fazendo um comparativo com o Gráfico 02 fica exposto que os jovens preferem se abster de um convívio externo e familiar para priorizar as relações virtuais.

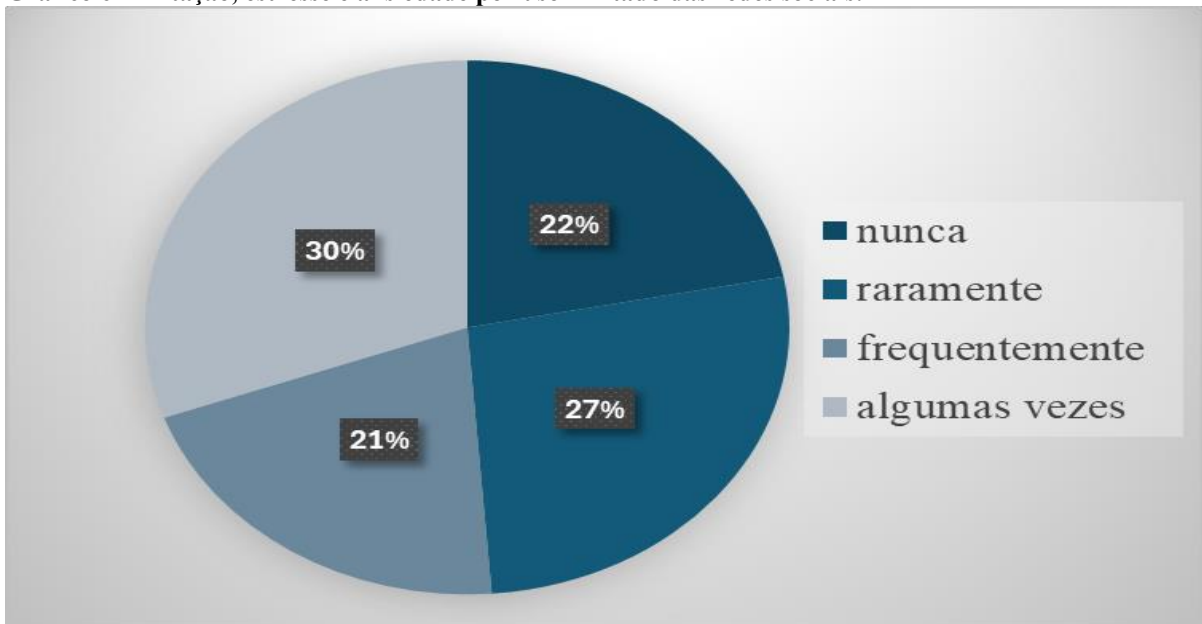
Gráfico 5- Tempo online ao invés de tempo de sono.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No Gráfico 5, fica evidente como a qualidade de sono é afetada pelo uso das redes sociais, sendo assim muitos deles se sentem mais fatigados ao longo do dia, mas continuam usando as redes sociais sem exceção e prejudicando cada vez mais sua qualidade de vida.

Gráfico 6- Irritação, estresse e ansiedade por uso limitado das redes sociais.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O Gráfico 6, representa os possíveis sentimentos que os estudantes sentem quando estão limitados ao uso das redes, além dessas emoções, eles relatam também sobre fadiga, cansaço, tristeza, baixa auto-estima, dentre outros.

Após levantamento das informações e posterior análise constatou-se para o fato que realmente existe influência, pois os adolescentes permanecem nas mídias sociais por um longo período de tempo diário e sentem-se incomodados ao ter o uso restringido. Além disso, já tiveram crises de ansiedade, possuem acesso direto à internet pelo celular com Wi-fi, e substituem algumas ações importantes como dormir e realizar suas tarefas para fazer uso das redes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa foram analisadas as possibilidades de influência das mídias sociais no surgimento da ansiedade nos adolescentes de uma escola da rede estadual de ensino de Chapecó/SC. Perante o estudo realizado percebe-se que existe de fato várias possibilidades de influência das redes sociais no surgimento da ansiedade, uma vez que os adolescentes permanecem bastante tempo diário nas redes sociais, ficam online por um período de tempo em que deveriam estar dormindo, já tiveram crises de ansiedade, se sentem tensos ou nervosos quando não estão online e possui acesso direto a internet pelo celular com wi-fi.

Destacam-se como limitações deste trabalho a não condução de perguntas diretas à população em análise sobre os conteúdos mais acessados, com informações limitadas ao que se refere a questões mais subjetivas do padrão de uso das redes sociais.

Ainda que haja limitações, a partir desse contexto, sugere-se que estudos futuros estejam focados em desenvolver e avaliar intervenções para ajudar as pessoas a lidarem com a ansiedade relacionada ao uso das redes sociais, sejam programas de conscientização e intervenção e terapias, em um contexto futuro a pesquisa poderia se expandir a uma parte maior da população englobando a família, pois o dia a dia dos adolescentes também está relacionado a ansiedade.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006 &lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 mar. 2024.

BLOISE, Denise Martins. A importância da metodologia científica na construção da ciência. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 06, Vol. 06, pp. 105-122. Junho de 2020. ISSN: 2448-0959, Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/metodologia-cientifica>. Acesso em: 30 mar. 2024.

BRAUNER, Clarice Francisco; CIGALES, Marcelo Pinheiro; JÚNIOR, Rony Centeno Soares. Algumas considerações sobre a teoria interpretativista e o método indutivo na pesquisa social. **Revista Querubim – revista eletrônica de trabalhos científicos nas áreas de Letras, Ciências Humanas e Ciências Sociais**. Ano 10 Nº22 – 2014 ISSN 1809-3264. Disponível em: <https://shre.ink/8soY>. Acesso em: 15 abr. 2024.

CARVALHO, A. M. A. *et al.* Vínculos e redes sociais em contextos familiares e institucionais: uma reflexão conceitual. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 3, p. 589–598, set. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/DBYFn9xJF6BkZgTK8JwHW5d/#ModalHowcite>. Acesso em: 03 mar. 2024.

COSTA, Kesia dos Santos *et al.* **O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual**. Global Academic Nursing Journal. 2023. Disponível em: <https://www.globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/526/778>. Acesso em: 26 mai. 2024.

DU MONT, L. G. *et al.* O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade. RECIMA21. **Revista Científica Multidisciplinar**. v. 3, n. 12, p. e3122418, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i12.2418. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2418>. Acesso em: 19 mar. 2024.

FERREIRA, G. C. Redes Sociais de Informação: uma história e um estudo de caso. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 16, n. 3, p. 208–231, jul. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/hX6dWhCGmVCqGCC6ZnhgSMw/#>. Acesso em: 04 abr. 2024.

HEIDEMANN, M.H.; JUNIOR, J.A. **Fatores de ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo em categorias de base**. s.a. Disponível em: [file:///C:/Users/Jeruza/Downloads/Mateus_FINALIZADO.docx%20\(1\)%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Jeruza/Downloads/Mateus_FINALIZADO.docx%20(1)%20(2).pdf). Acesso em: 18 abr. 2024

JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p. 171–179, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/qq3wLVwDfBpnZW9chB6wBtG/abstract/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: 19 mar. 2024.

MARTINS, C.M. dos S.; CUNHA, N. de Brito. Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco. **Educação Profissional e Tecnologia em Revista**. v.5, n.º 1, 2021. Disponível em: Acesso em: 29 mar. 2024.

NARDI, Giuliana; NUNES, Vitória. **A epidemia silenciosa: como as redes sociais afetam a saúde mental dos jovens.** 2023. Disponível em: <https://contrapontodigital.pucsp.br/noticias/epidemia-silenciosa-como-redes-sociais-afetam-saude-mental-dos-jovens> Acesso em: 20 mar.2024.

RAMOS, Ferreira Wagne. **Transtornos de ansiedade, Escola Brasileira De Medicina Chinesa – Ebramec.** Curso De Formação Internacional Em Acupuntura, São Paulo, 2015. Disponível em:<https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2024.

REIS, D. C. et al. Vulnerabilidades à saúde na adolescência: condições socioeconômicas, redes sociais, drogas e violência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, 21, n. 2, 2013. 1-9.

SANTOS, R. O. dos. Algoritmos, engajamento, redes sociais e educação. **Acta Scientiarum. Education**, v. 44, n. 1, p. e52736, 31 maio de 2022. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciEduc/article/view/52736>. Acesso em: 06 abr. 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo , v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 mar. 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Rev. psicopedag., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: . Acessos em maio 2024.

SOUZA, Queila R.; QUANDT, Carlos O. Metodologia de Análise de Redes Sociais. In: F. Duarte; C. Quandt; Q. Souza. (Org.). **O Tempo das Redes. São Paulo: Perspectiva**, 2008, p. 31-63. Disponível em: https://www.academia.edu/257818/Metodologia_De_An%C3%A1lise_De_Red_Sociais. Acesso em: 25 mar. 2024.

TABOGA, Ana Laura Vilamaior; JUNIOR, Randolfo dos Santos. **Influência de redes sociais na saúde mental e auto-imagem de adolescente.** Instituto Superior Politécnico Gaya, Psicologia, Educação e Cultura . Vol. XXV, Nº 1 . Maio de 2021 . Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/36684/1/PEC%20Maio%202021-20-30.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2024.

TAVARES, João Márcio Almeida Dias *et al.* **Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde. V 15. P.2, nov. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/11353/6719/>. Acesso em: 06 abr.2024.